

CAMOMILLE ROMAINE



Résumé

Très douce, la Camomille fait partie des huiles essentielles particulièrement adaptées aux bébés et aux femmes enceintes. Ses propriétés calmantes et relaxantes font d'elle une excellente alliée pour trouver le sommeil et calmer ses angoisses. C'est la plante du lâcher prise par excellence.

La Camomille Romaine, appelée aussi Camomille Noble, est employée en usage culinaire, médicinal (particulièrement en tisane) et cosmétique.

Synthèse



Chocs nerveux, anxiété, stress, insomnies	+++	+++	++	++	+++
Interventions chirurgicales	+++	+++	++		+++
Névralgies		+++			++
Parasitoses intestinales	+++	+			++
Nausées, vomissements		++			++
Asthme nerveux		++			
Aphtes, acné, couperose		+++			
Eczéma, psoriasis		+++			++

Descriptif

Chamaemelum nobile est une plante herbacée vivace de 10 à 30 cm de haut, agréablement parfumée. Du niveau du sol émergent plusieurs tiges velues, ramifiées dans la partie supérieure (à la différence de la matricaire camomille *Matricaria recutita* qui n'a qu'une unique tige). Ses tiges sont d'abord couchées pour se redresser par la suite. Elles peuvent se terminer par des capitules floraux odorants, solitaires. Ses feuilles sont d'un vert blanchâtre.

Cette espèce est originaire des régions de la façade atlantique de l'Europe (Portugal, Espagne, France, Royaume-Uni, Irlande) et d'Afrique du Nord (Maroc, Algérie). Elle n'est donc pas indigène en Italie contrairement à ce que son qualificatif de « romaine » pourrait laisser penser. On la trouve notamment en région de Chemillé en Anjou.

Elle s'épanouit dans les sols sablonneux et peu denses, ce qui explique sa culture en Egypte. En poussant dans des bosquets d'une quarantaine de centimètres de hauteur, les fleurs de Camomille Romaine se protègent les unes les autres.

La Camomille est un symbole de soumission. Les devins brûlaient de l'encens de Camomille pour attirer les prophéties et les rêves prémonitoires. Offrir des brins de Camomille à sa douce lui faisait comprendre que l'on était soumis à son amour.

Elle est utilisée depuis très longtemps en infusion pour ses propriétés apaisantes. L'action de son huile essentielle est immédiate et plus intense. Ses propriétés sédatives par voie orale et cutanée sont prouvées lors de nombreux essais en milieu hospitalier, notamment en soins palliatifs.

On raconte qu'aux temps des pharaons, elle était sacrée et dédiée à l'un de leurs dieux des plus puissants "Râ". En Grèce, le grand médecin Asclépiade la prescrivait très souvent.

Propriétés

La Camomille Noble possède les propriétés suivantes :

- Calmante, relaxante ++++ : Elle calme le stress et les angoisses de diverses raisons. Elle favorise également l'endormissement et la qualité du sommeil. D'une manière générale, elle calme bien le système nerveux central.
- Antispasmodique +++ : Elle atténue les spasmes musculaires et nerveux.
- Anti-inflammatoire +++ : Les esters monoterpéniques ont une action anti-inflammatoire par hyperémie, c'est-à-dire par un renforcement local du flux sanguin. L'HE de Camomille Romaine est donc efficace contre les inflammations cutanées.
- Antalgique +++ : Elle atténue les douleurs, les crampes et les névralgies.
- Tonique digestive, cholagogue
- Anti-prurigineuse, antiallergique

Équilibre le terrain énergétique des tempéraments sanguins (+++). Sur le plan psycho-émotionnel, soulage les chocs émotionnels et aide à se libérer des dépendances (alcool, stupéfiants...), en complément de l'HE de Laurier Noble.

Indications

- Stress intense, anxiété, déprime
- Colère, irritabilité
- Troubles du sommeil
- Crampes intestinales douloureuses
- Douleurs prémenstruelles
- Douleurs articulaires
- Foulures
- Maux de tête
- Addictions, troubles comportementaux
- Démangeaisons, irritations
- Eczéma, psoriasis, coupure, acné, dermatite, couperose
- Asthme de tous types
- Interventions chirurgicales (avant une opération, pour la préparation à l'anesthésie générale ou à l'hypnose)
- Nausées, vomissements, diarrhée, aphtes
- Parasitoses intestinales : lamblia, oxyure, ascaris

Voies d'administration

- Voie interne: Oui (en tisane par ex)
- Voie cutanée: Oui (à diluer)
- Diffusion: Oui
- Inhalation: Oui
- Bain: Oui

Exemples d'utilisation

Voie interne

Angoisses, stress, anxiété (Pour + 6 ans) : 1 goutte de Camomille Romaine pure sous la langue.

Vers intestinaux (Pour + 3 ans) : 1 goutte sur un sucre ou autre support à laisser fondre en bouche, 4 fois par jour, jusqu'à amélioration.

Il est possible d'utiliser aussi la synergie suivante (pour + 3 ans) : 40 gouttes d'HE de Camomille Romaine, 30 gouttes d'HE de Tea Tree, 30 gouttes d'HE de Thym à Linalol et 80 gouttes (4 ml) d'huile végétale d'Amande Douce. Déposer 2 gouttes de cette synergie dans un peu de miel ou de sucre, 3 fois par jour avant les repas, pendant 10 jours. Pendant la même période, on appliquera localement 8 gouttes sur le bas du ventre, 2 fois par jour pendant 10 jours.

Voie cutanée

Anxiété (pour + 3 mois) : Diluer 1 goutte d'HE de Camomille Romaine dans 20 gouttes d'HV. Masser le plexus solaire et les poignets.

Angoisse (pour + 6 ans) : Préparer la synergie suivante : 20 gouttes d'HE d'Ylang Ylang Complète, 60 gouttes d'HE de Camomille Romaine, 20 gouttes d'HE d'Orange Douce, 10 gouttes d'HE de Verveine Exotique et 100 gouttes (5 mL) d'HV d'Argan. Appliquer 3 gouttes de ce mélange au creux des poignets et 3 gouttes sur le plexus solaire. Ne pas utiliser en cas de problèmes cardiovasculaires. Les personnes asthmatiques ou épileptiques demanderont un avis médical.

Choc nerveux (pour + 3 ans) : 3 gouttes d'HE de Camomille Romaine sur le plexus.

Il est possible d'utiliser aussi la synergie suivante (pour + de 6 ans) : 45 gouttes d'HE de Camomille Romaine, 45 gouttes d'HE de Marjolaine à Coquilles et 10 gouttes d'HE de Verveine Exotique. Masser le plexus avec 3 gouttes de ce mélange ainsi que la face interne des poignets. Renouveler 3 fois par jour jusqu'à équilibre émotionnel (pas plus de 3 semaines). Ne pas utiliser ce mélange en cas d'hypotension aiguë. Les personnes asthmatiques demanderont un avis médical si asthmatique.

Urticaire (pour + 3 mois) : Diluer 1 goutte d'HE de Camomille dans 4 gouttes d'HV. Appliquer sur la zone atteinte 3 fois par jour.

Crise d'asthme (pour + 3 ans) : Déposer 1 goutte pure sur le plexus solaire et une goutte sur support neutre sous la langue, à renouveler tous les quarts d'heure.

Il est possible d'utiliser aussi la synergie suivante (pour + 6 ans) : 40 gouttes d'HE de Camomille Romaine, 40 gouttes d'HE d'Eucalyptus Citronné, 20 gouttes d'HE de Myrte Rouge, 20 gouttes d'HE de Khella et 120 gouttes (6 mL) d'HV de Nigelle. A l'arrivée d'une crise, appliquer toutes les demi-heures, sur le thorax, 10 gouttes de ce mélange (ne pas dépasser 4 applications).

Poussée dentaire (pour + 3 mois) : Diluer 1 goutte de Camomille dans 1 cuillère à café d'HV. Masser la gencive douloureuse avec ce mélange.

Il est possible aussi d'utiliser la synergie suivante : 1 goutte d'HE de Camomille Romaine, 1 goutte d'HE de Lavande Fine et 100 gouttes (5 mL) d'HV alimentaire (olive, noisette...). Masser doucement la gencive avec 2 gouttes de ce mélange, 3 fois par jour, sans dépasser 4 jours.

Névralgie (pour + 3 mois) : Diluer 1 goutte d'HE de Camomille dans 4 gouttes d'HV. Appliquer sur la zone douloureuse, 3 fois par jour.

Il est possible d'utiliser aussi la synergie suivante (pour + 6 ans) : 30 gouttes d'HE de Menthe Poivrée, 30 gouttes d'HE de Camomille Romaine, 45 gouttes d'HE d'Eucalyptus Citronné et 130 gouttes (6,5 mL) de macérât huileux de Millepertuis. Appliquer 4 à 6 gouttes de ce mélange sur la zone douloureuse et renouveler 3 fois par jour jusqu'à obtenir un soulagement (pas plus de 3 semaines).

Colère d'enfant ou agitation (pour + de 3 mois) : Diluer 1 goutte de Camomille dans 20 gouttes d'HV. Masser le plexus solaire et les poignets avec ce mélange.

Il est possible d'utiliser aussi la synergie suivante (pour + 6 ans) : 40 gouttes d'HE de Camomille Romaine, 40 gouttes d'HE de Petit Grain Bigarade, 40 gouttes d'HE de Nard de L'Himalaya et 120 gouttes (6mL) d'HV d'Argan. Appliquer 6 gouttes de ce mélange le long de la colonne vertébrale + 3 gouttes sur le plexus solaire, matin et soir jusqu'à amélioration.

Insomnie ou troubles du sommeil (pour + 3 ans) : Diluer 1 goutte de Camomille dans 4 gouttes d'HV. Appliquer ce mélange sur le thorax au coucher. A répéter si besoin.

Il est possible aussi d'utiliser la synergie suivante pour les bébés : 20 gouttes d'HE de Camomille Romaine, 10 gouttes d'HE de Lavande Vraie, 10 gouttes d'HE de Marjolaine à coquilles et 160 gouttes d'HV de Chanvre (8ml). Appliquer 3 ou 4 gouttes de ce mélange en massage le long de la colonne vertébrale avant le coucher. Compléter éventuellement en versant 1 goutte de Camomille sur l'oreiller.

Crampes (pour + 3 ans) : Sans un flacon de 15ml, verser 2,25 ml (34 gouttes) d'HE de Camomille romaine et 2,25 ml d'HE de Lavandin super. Compléter avec de l'HV d'amande douce ou de noyau d'abricot. Mélanger le tout. Appliquer 10 à 20 gouttes de ce mélange dès l'apparition de la crampe.

Troubles du comportement, colères, addictions (pour + 3 ans) : Préparer la synergie suivante : 1 ml d'HE de Camomille Noble, 0,5 ml d'HE de Lavande vraie, 0,5 ml d'HE de Verveine citronnée et 8ml d'HV de noyau d'abricot. Déposer 3 gouttes en bouche et 3 gouttes sur la face interne des poignets. Joindre les mains en cathédrale pour couvrir le nez et pratiquer 3 longues et profondes inspirations. A répéter si besoin. Source : *Aromathérapie, Dominique Baudoux, Dunod.*

Parasitoses intestinales (oxyures, ascaris...) : Préparer la synergie suivante : 2 ml d'HE de Camomille Noble, 1 ml d'HE de Bois de rose, 1 ml d'HE de Romarin CT verbénone, 1 ml d'HE de Tea Tree et 5 ml d'HV de Noyau d'abricot. Pour les enfants de 30 mois à 7 ans, appliquer 8 à 10 gouttes de ce mélange sur le bas ventre, 3 fois par jour pendant 5 jours. Pour les bébés d'un an à 30 mois, appliquer 4 à 5 gouttes sur le bas ventre, 3 fois par jour pendant 5 jours. Le résultat sera encore meilleur avec une administration rectale sous forme de suppositoires : 2 par jour pendant 3 jours. Renouveler le traitement après 3 semaines. Source : *Aromathérapie, Dominique Baudoux, Dunod.*

Diffusion

Diluer entre 10 à 15% dans d'autres huiles essentielles. On peut diffuser dès 3 mois, pour calmer les bébés agités.

Inhalation

A partir de 3 ans, respirer directement au-dessus du flacon ou mettre 1 goutte sur un mouchoir en cas d'anxiété, d'agitation ou de colère.

Bain

Quelques gouttes d'HE de Camomille Romaine dans une base de bain pour se détendre.

Pour la maison

En parfum d'ambiance, on peut placer 2 gouttes sur un support décoratif (galet en bois par ex) dans l'armoire à linge.

On dit aussi qu'on peut déposer quelques gouttes d'HE de Camomille romaine dans les armoires pour lutter contre les termites.

Synergie avec d'autres huiles essentielles

Lavande, Bergamote, Néroli, Santal, Menthe poivrée, Nard de l'Himalaya, Encens.

Précautions d'utilisation

Utilisateurs autorisés

- Adultes et adolescents
- Ne pas utiliser chez la femme enceinte de moins de 3 mois
- Ne pas utiliser chez l'enfant de moins de 3 mois

Risques d'utilisation

Il est préférable de tester l'huile essentielle avant de l'utiliser (deux gouttes au creux du coude pendant au moins 24 heures afin de vérifier qu'il n'y a pas de réaction).

- Non irritante pour la peau
- Non photosensibilisante
- Non hormonlike
- Non irritante pour les voies respiratoires
- Attention : À trop forte dose, l'HE de Camomille Romaine peut provoquer une somnolence et des vertiges.
- Les personnes épileptiques doivent demander un avis médical avant d'utiliser l'huile essentielle de Camomille Romaine : risque épiléptogène à forte dose.
- Allergènes : Limonène (souvent moins de 1%)
- Dangers : H226, H304, H317, H411

Ne pas confondre

La Camomille Romaine ne doit pas être confondue avec la Camomille matricaire (appelée aussi Camomille allemande) aux propriétés anti-inflammatoires et antihistaminiques. Ne pas confondre non plus avec la Camomille sauvage (*Ormenis multicaulis*), aux propriétés anti-infectieuses, ou avec la Camomille bleue (*Tanaisie Annuelle*).

Indications techniques

Caractéristiques générales

- Nom botanique: *Chamaemelum nobile* ou *Anthemis nobilis*

- Autres noms: Ormenis nobilis (L.) Coss. & Germ., Chamomilla nobilis (L.) Godr Camomille Noble
- Famille: Astéracées
- Origine: France métropolitaine, Hongrie
- Partie de la plante: Sommités fleuries
- Méthode d'extraction: Distillation à la vapeur
- Toxicité: Très faible
- Rendement: Il faut entre 400 kg et 1000 kg de fleurs pour produire 1kg d'HE.
- Récolte:
- CAS: 84649-86-5

Caractéristiques biochimiques

Les composants de cette huile essentielle sont listés ci-dessous par ordre décroissant de quantité, ceux figurant en gras étant les molécules les plus représentatives de l'huile essentielle. Les pourcentages précis de chaque composant dépendent des lots analysés.

- Esters aliphatiques : angélate d'isobutyle, angélate d'isoamyle, isobutanoate d'isobutyle, angélate de -méthylbutyle, angélate de -méthyl--butène, isobutanoate de -méthylbutyle, angélate de propyle, méthacrylate d'isobutyle, angélate de butyle, -méthylbutanoate d'isobutyle, tiglate d'isobutyle
- Monoterpènes : alpha-pinène, limonène, camphène, alpha-thujène
- Cétones terpéniques : **pinocarvone**
- Alcools terpéniques : E-pinocarvéol

En général, la composition est proche de :

- angélate d'isobutyle : 2 à 38 %
- angélate d'isoamyle : 3 à 22 %
- angélate de méthylallyle : 6 à 16 %
- α -pinène : 1 à 10 %
- isobutyrate d'amyle : \leq 12 %
- trans pinocarveol : 2 à 11 %

Caractéristiques physiques

- Densité à 20°C : 0.895 à 0.920
- Indice de réfraction à 20°C : 1.430 à 1.452
- Pouvoir rotatoire à 20°C : -2° à 6°
- Point éclair : +52°C

Caractéristiques organoleptiques

- Aspect : liquide mobile
- Couleur : incolore à jaune vert
- Odeur : herbacée, aromatique, fruitée, chaude

Respecter les précautions d'emploi des huiles essentielles. Pour tout usage des huiles essentielles dans un but thérapeutique, consultez un médecin. Les huiles essentielles ne sont pas des médicaments et ne peuvent en aucune façon se substituer à une prescription médicale. Les informations données sur le site ne font pas office de prescription, elles restent des données à titre informatif, elles n'engagent en rien notre responsabilité et ne remplacent pas les conseils d'un spécialiste. Le texte, les propriétés connues, les exemples d'utilisations et les voies d'administrations décrites sur cette fiche sont des informations générales tirées de bibliographies faisant autorité dans le milieu des huiles essentielles et de l'aromathérapie. Vous trouverez sur ce site une bibliographie listant des ouvrages de référence et des articles de recherche scientifique.

Les huiles essentielles sont sensibles aux rayonnements UV ainsi qu'à l'évaporation progressive de leurs constituants. Il est donc impératif de conserver vos huiles essentielles dans un flacon en verre coloré ou en aluminium à fermeture étanche à une température comprise entre 5°C et 40°C.