

# *Herb Art*

## PLANTE MÉDICINALE



### *CAMOMILLE ALLEMANDE*

*Matricaria recutita* L.

*Herb Art*  
PLANTE MÉDICINALE



*CAMOMILLE ALLEMANDE*  
*Matricaria recutita* L.

Ce document rassemble des informations transmises selon la tradition des herboristes d'hier et d'aujourd'hui.

Les informations contenues dans ce document n'excluent en aucun cas le recours préalable à un diagnostic établi par un professionnel de la santé et ne peuvent remplacer celui-ci.

Malgré tout le soin apporté à la recherche et à la rédaction concernant ce document, une erreur aura pu s'y glisser. L'éditeur et toutes les personnes ayant travaillé au présent document ne pourront être tenus responsables des conséquences ou résultats, quels qu'ils soient, ou d'une interprétation erronée.

Tous les textes, photographies, dessins et illustrations du présent ouvrage sont protégés par la Loi sur le droit d'auteur.

Toutes représentations, reproductions, archivages, transmissions intégrales ou partielles, par quelque procédé que ce soit, sont strictement interdits.

**Direction éditoriale et pédagogique :** Natacha Imbeault

**Auteurs :** Danièle Laberge, Johanne Fontaine

**Recherche et rédaction :** Johanne Fontaine

**Révision de contenu :** Natacha Imbeault

**Relecture d'épreuves :** Lily Monier

**Mise en page :** Sylvie Bellay

© Danièle Laberge pour les photographies

sauf #2 © Sylvie Bellay

© Aline Bérard

pour les illustrations

**Camomille allemande**

**© 2010 L'Herbothèque**

**L'Herbothèque inc.**

**Lantier**

**(Québec) Canada**

**(819) 326-4516**

**herbo@herbotheque.com**

**www.herbotheque.com**

**ISBN : 978-2-89486-208-7**

Pour protéger l'environnement, ce livre est imprimé sur du papier « Rolland Hitech 50 » de Cascades qui a les spécifications suivantes :

• Contient 50 % de fibres postconsommation et 50 % de fibres vierges certifiées FSC

• Certifié ÉcoLogo et FSC Sources Mixtes

• Fabriqué à partir d'énergie biogaz



Sources Mixtes  
Cert no. SW-COC-001501  
© 1996 FSC



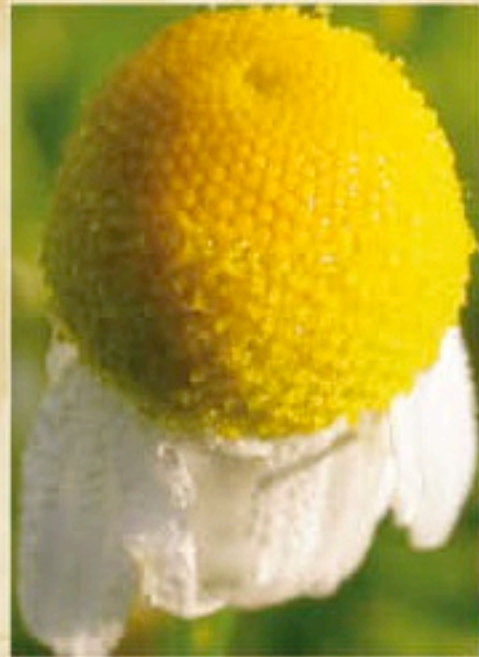
# TABLE DES MATIÈRES

<b>A. INTRODUCTION.....</b>	<b>7</b>
<b>B. IDENTIFICATION BOTANIQUE .....</b>	<b>8</b>
FAMILLE.....	8
NOMS .....	8
ORIGINE DE LA PLANTE .....	9
<b>C. HISTORIQUE, FOLKLORE ET LÉGENDES .....</b>	<b>10</b>
<b>D. DESCRIPTION BOTANIQUE .....</b>	<b>12</b>
TYPE .....	12
RACINE .....	12
TIGE .....	12
FEUILLE.....	12
FLEUR .....	13
FRUIT .....	13
GRAINE.....	13
ODEUR .....	13
GOÛT .....	14
<b>E. PLANTES SEMBLABLES .....</b>	<b>15</b>
<b>F. PARTIES UTILISÉES.....</b>	<b>16</b>
<b>G. COMPOSITION .....</b>	<b>17</b>
<b>H. HABITAT NATUREL ET CULTURE .....</b>	<b>18</b>
BESOINS.....	18
SEMIS.....	19
TRANSPLANTATION.....	19
PROPAGATION .....	20
COMPAGNONNAGE.....	21
La plante-médecin des autres plantes.....	21
CULTURE COMMERCIALE .....	22
<b>I. RÉCOLTE.....</b>	<b>23</b>
LES FLEURS.....	23
<b>J. TRANSFORMATION.....</b>	<b>25</b>
TISANE.....	25
La tisane au Perrier et citron.....	25
CONCENTRÉ LIQUIDE.....	25
SÉCHAGE.....	25
MACÉRATION DANS L'HUILE .....	26

<b>K. UTILISATIONS CULINAIRES .....</b>	<b>27</b>
RECETTES .....	27
Salade de fruits à la camomille.....	27
Soir parfumé.....	27
<b>L. UTILISATIONS COSMÉTIQUES .....</b>	<b>29</b>
<b>M. AUTRES UTILISATIONS.....</b>	<b>30</b>
ORNEMENTALE.....	30
DOMESTIQUE.....	30
AUTRES.....	30
<b>N. UTILISATIONS MÉDICINALES .....</b>	<b>31</b>
PROPRIÉTÉS.....	31
Propriétés prédominantes .....	31
PRÉCAUTIONS.....	31
POSOLOGIE .....	32
MÉTABOLISME.....	32
SYSTÈME TÉGUMENTAIRE.....	32
SYSTÈME MUSCULAIRE ET OSSEUX.....	33
SYSTÈME NERVEUX .....	33
ORGANES DES SENS .....	33
SYSTÈME GLANDULAIRE .....	34
SYSTÈME CIRCULATOIRE.....	34
SYSTÈME RESPIRATOIRE.....	34
SYSTÈME DIGESTIF.....	34
SYSTÈME URINAIRE .....	35
SYSTÈME REPRODUCTEUR.....	35
Les lavements à la camomille .....	35
PÉRINATALITÉ.....	36
<b>O. HISTOIRE DE CAS.....</b>	<b>37</b>
<b>P. ÉLIXIR DE FLEUR.....</b>	<b>38</b>
<b>Q. ASPECTS SUBTILS .....</b>	<b>39</b>
<b>R. LA CAMOMILLE DANS LA VISION ANTHROPOSOPHIQUE.....</b>	<b>40</b>
LES FORCES FORMATIVES .....	40
Observation et caractéristiques au fil des saisons.....	40
Habitat.....	40
Floraison.....	41
L'essence, bleu sombre !.....	41

Lumière, bord de routes et adaptabilité .....	41
Noire de pucerons .....	41
LES EFFETS THÉRAPEUTIQUES SELON LA VISION ANTHROPOSOPHIQUE .....	41
Élément air .....	41
Agit sur la sphère astrale de l'humain .....	42
Anti-inflammatoire, vulnérable .....	42
Une inflammation maîtrisée .....	42
Pour résumer en quelques mots .....	42
SES MINÉRAUX, LE CALCIUM ET SAL.....	43
LA MÉDECINE ET LA CAMOMILLE .....	43
Rare alcalinisant, pouvoir du calcium .....	43
Des effets différents selon le sol .....	44
BIODYNAMIE, LE PRÉPARAT 503 .....	44
Cueillie en juin.....	44
Séchée à l'automne dans des intestins de bovins et en terre... ..	45
Et au printemps, un gramme, mmm ! .....	45
<b>S. RECHERCHES.....</b>	<b>46</b>
<b>T. INTERACTIONS.....</b>	<b>47</b>
<b>U. ANNEXE.....</b>	<b>48</b>
TABLES DE CONVERSION .....	48
<b>V. BIBLIOGRAPHIE .....</b>	<b>50</b>
SITES INTERNET .....	50





**H**erbothèque  
Institut de formation en herboristerie  
et en médecine traditionnelle