

La camomille,

la plante idéale pour bien digérer



La camomille est utilisée depuis des siècles pour ses vertus médicinales. Mais elle peut s'avérer aussi utile pour régler nos petits soucis digestifs : ballonnements, flatulences, nausées, spasmes, hypersensibilité intestinale, autant de symptômes qui sont de son ressort. On vous dit tout.

La camomille, cette petite plante qui veut du bien



Scannez-moi

La camomille est une plante vivace qui ressemble à s'y méprendre à la marguerite. On la reconnaît grâce à ses pétales blancs et aux petites feuilles vertes qui ornent sa tige. Elle est utilisée depuis des millénaires pour ses bienfaits santé.

Il en existe plusieurs sortes qui ont chacune leurs particularités.

La camomille allemande, ou matricaire, est la plus commune. Avec la camomille romaine, elle est la plus utilisée.

Toutes deux aident à digérer, mais la romaine est à privilégier en cas de spasmes dus au stress.

La grande camomille, elle, agit surtout sur les migraines déclenchées par des facteurs alimentaires.

UNE EFFICACITÉ RECONNUE SUR LES TROUBLES DIGESTIFS

La camomille atténue les symptômes d'une mauvaise digestion : douleurs abdominales, ballonnements, gaz, nausées, car elle contient de nombreuses substances apaisantes, antispasmodiques et anti-inflammatoires (polyphénols antioxydants, flavonoïdes, mucilages, bisabolol...). Grâce à son effet anxiolytique, elle calme les crampes d'estomac et les spasmes digestifs déclenchés par une émotion.

On peut également compter sur ses propriétés antidiarrhéiques, en particulier lorsque le transit est accéléré de façon chronique. Elle est légèrement antifongique, ce qui peut être un atout en cas de dysbiose, c'est-à-dire un déséquilibre du microbiote.

COMMENT UTILISER LA CAMOMILLE ?

- En cas de spasmes intestinaux modérés, on préfère la tisane : on verse l'eau chaude sur les fleurs (une pincée pour une tasse), on couvre pour protéger leurs arômes, et on laisse infuser 10 minutes. 2 à 3 tasses par jour.

- **Pour faciliter la digestion** : on mise sur les extraits secs, 200 mg par jour en cas de ballonnements, 400 mg par jour en cas de douleurs, en cures de 10 à 15 jours.

- **Contre les maux de ventre d'une indigestion** : on masse doucement la zone douloureuse et le plexus solaire avec 10 gouttes d'huile essentielle de camomille romaine dans 1 cuillerée à café d'huile végétale (amande douce ou arnica).

- **En cas de spasme de l'estomac** : 1 goutte d'huile essentielle de camomille romaine associée à 1 goutte d'huile essentielle de menthe poivrée, sur un comprimé neutre, fait merveille.

QUELLES SONT LES PRÉCAUTIONS D'EMPLOI ?

En raison d'un petit effet photosensibilisant, mieux vaut boire sa tisane en fin de journée et appliquer son huile essentielle le soir.

On peut aussi y être allergique, comme à d'autres astéracées (des marguerites). Enfin, les composés de la camomille interagissent parfois avec certains médicaments tels que les anticoagulants.

L'INFUSION À LA CAMOMILLE FAIT-ELLE VRAIMENT DORMIR ?

Les différentes études scientifiques menées pour essayer de comprendre l'effet de la camomille sur le cerveau n'ont pas encore réussi à donner de réponse unanime et tranchée. Mais la détente liée à une

tasse de camomille le soir ne devrait pas être sous-estimée. Votre grand-mère vous l'a dit, parce que sa grand-mère lui disait aussi...une infusion de fleurs de camomille aide à trouver le sommeil.

Ce traitement serait utilisé depuis des centaines, voire des milliers d'années. Mais les chercheurs ont-ils des preuves solides à propos de l'efficacité de ce remède contre l'insomnie ? Pour le moment, le débat reste ouvert.

En effet, les études menées jusqu'à présent n'ont pas encore tranché. Très peu d'études ont analysé l'effet de la camomille sur le sommeil. Pour l'insomnie, les avantages sont modestes.

Le simple fait de croire que quelque chose nous aide à dormir peut, en effet, nous aider à dormir. La qualité du sommeil est affectée par un ou plusieurs facteurs, dont le stress. Si le rituel de l'infusion de camomille aide à se détendre et à plonger dans le sommeil, il serait dommage de s'en priver. Ne laissez pas les études vous empêcher d'en profiter. Si ça marche pour vous, il n'y a aucune raison valable d'arrêter d'en boire.

