

*Chamaemelum nobile*

## Propriétés

- Anti-inflammatoire +++
- Antispasmodique, relaxante, sédative +++
- Antalgique, analgésique, pré-anesthésiante +++
- Parasiticide +++
- Anti-allergique, anti-prurigineuse ++
- Tonique digestive ++



## Utilisations

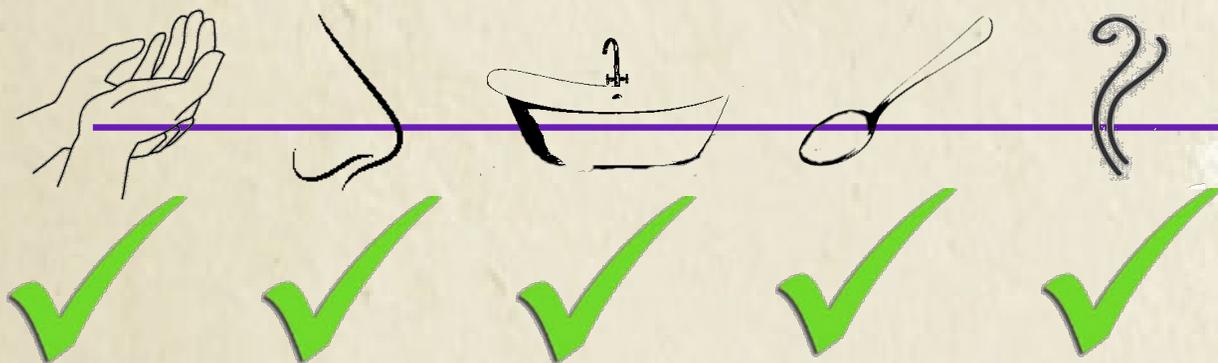
- Douleurs musculaires, articulaires, nerveuses: arthrite, névralgie, entorse, rhumatismes (voie cutanée)
- Règles douloureuses (voie cutanée)
- Maux de ventre, coliques du nourrisson (voie cutanée)
- Poussées dentaires, maux de dent (voie cutanée)
- Parasites intestinaux: oxyures, ascaris (voie orale)
- Stress, surmenage, burnout, choc émotionnel (voie cutanée, olfaction, diffusion)
- Asthme d'origine nerveuse (olfaction, voie cutanée)
- Spasmophilie (olfaction, voie cutanée)
- Problèmes de peau: eczéma, urticaire, zona, prurit, psoriasis, acné, dermatite (voie cutanée)
- cosmétique: peaux sensibles, irritées, feu du rasoir

## Dangers et contre-indications

Utilisable chez la femme enceinte dès trois mois de grossesse et chez les enfants de plus de 3 mois. Peu de risque

## Un peu de chimie

Famille biochimique principale: esters (angélate d'isobutyle)

Voies  
d'administration

## Dosages

Soins cutanés: 30% max pour des douleurs, notamment musculaires et articulaires. 5% pour une action sur le système nerveux.

Possibilité d'utiliser pur pour un usage ponctuel.

Cosmétique: 1 à 2% max

Par voie orale: à réserver à l'adulte, toujours diluer (miel, sucre, huile).

Ne pas la confondre avec d'autres camomilles qui n'ont ni les mêmes utilisations, ni les mêmes contre-indications, ni le même prix: Tanaïsie annuelle (Camomille bleue), Camomille allemande (Matricaire) ou encore Camomille sauvage. Se référer au nom latin!