

## L'Huile Essentielle du mois

Avril

### Camomille Allemande

*Matricaria recutita*

**Famille botanique :** Astéracées

**Situation géographique :** Slovénie

**Molécules aromatiques :** sesquiterpènes

**Partie distillée :** Herbe fleurie

**Autres noms :** Matricaire allemande

#### Propriétés principales :

- Anti inflammatoire
- Anti allergique, antiprurigineuse
- Décongestive

#### Indications thérapeutiques traditionnelles :

- Dermatoses allergiques, prurigineuses +++
- Plaies infectées, ulcères cutanés, eczémas secs ou atopiques +++
- Allergies cutanée et allergies ORL ++

#### Précautions :

- Déconseillée le 1<sup>er</sup> trimestre de la grossesse (principe de précaution)

#### Posologie conseillée :

- **Voie externe :** quelques gouttes à diluer dans un peu d'HV et appliquer le tout sur une peau très irritée 2 fois /jour (jusqu'à amélioration)
- **Diffusion atmosphérique :** non (pas d'intérêt, HE qui s'utilise par voie cutanée)
- **Inhalation sèche :** oui

#### Attention à ne pas confondre :

→ HE Camomille noble et HE Camomille allemande

HE Camomille noble = *Chamaemelum nobile* (ou Camomille romaine)

HE Camomille allemande, *décrit ici, dans cette fiche*) = *Matricaria recutita* est de couleur bleue

#### Remarques :

- HE Camomille noble et HE Camomille allemande sont onéreuses  
HE Camomille allemande est la plus chère des 2
- HE Tanaisie annuelle est proche d'HE Camomille allemande de par ses composants et de par ses propriétés thérapeutiques. Elles sont toutes les 2 de couleur bleue et toutes les 2 onéreuses.
- La fragrance de la camomille allemande est forte  
Celle de la tanaisie annuelle aussi
- Ce sont des HE à utiliser en curatif (pas en préventif)
- HE qui peut agir en synergie avec d'autres HE (pour calmer la démangeaison de la peau par exemple)
- HE qui est bleue même sur la peau, cette teinte disparaît au bout d'un moment. C'est la même chose avec HE Tanaisie annuelle
- Le grand intérêt de cette HE est qu'elle est à la fois anti allergique, anti inflammatoire et décongestive.  
Qu'elle est utile pour les manifestations allergiques et inflammatoires autant en dermatologie que pour la sphère ORL (allergies saisonnières notamment)