

LA TISANE DE CAMOMILLE: BÉNÉFICES MULTIPLES POUR LA SANTÉ

By Dr. Alice Gerges Geagea

La camomille romaine (*Chamaemelum nobile* ou *Anthemis nobilis*) est une espèce de plantes de la famille des Astéracées (composées). C'est une plante qu'on retrouve en usage culinaire pour aromatiser salades et desserts, en cosmétologie dans de nombreux produits, lotions, crèmes et shampoings pour ses propriétés éclaircissantes mais c'est surtout sous forme de tisane qu'elle est très rependue et consommée. Qu'en est-il donc des effets bénéfiques des tisanes de camomille sur la santé?

On estime qu'il se boit dans le monde chaque jour plus d'un million de tasses de camomille. La camomille romaine est retrouvée partout en Europe occidentale dans

les sols secs et sablonneux riches en silice jusqu'à 1000m d'altitude et elle est plus communément appelée « camomille » tout court.

Les principes actifs de la camomille sont des constituants polyphénoliques (acides phénols, flavonoïdes, procyanidols, coumarines); huile essentielle, sesquiterpènes à saveur amère.

En tisane, les herboristes lui attribuent à dose modérée une efficacité contre l'insomnie.

Grâce à sa concentration en mucilages (qui apaisent les irritations des muqueuses gastriques), la camomille est reconnue pour son efficacité contre les troubles digestifs (douleurs abdominales, indigestion, inflammations du tube digestif, gastrites, spasmes, etc.) ainsi que les règles douloureuses.

La douceur de son action permet son utilisation pour les enfants. Ainsi, employée en infusion et associée à d'autres plantes, la camomille permet de soulager les coliques des premiers mois des nourrissons (en tisane composée de camomille, verveine, réglisse, fenouil et mélisse). Nombreuses propriétés sont également attribuées à la camomille notamment son effet antiprurigineux qui calme les démangeaisons, son effet antiallergique et anti inflammatoire. Certains citent aussi une action antiparasitaire, carminative et cholagogue.

Cependant l'effet relaxant et calmant de la camomille reste le plus connu et le plus recherché, c'est pourquoi une tisane de camomille le soir représente un remède léger, naturel et agréable contre l'insomnie et l'agitation.

...A vos tasses de tisane !



MedCare Solutions sarl

Efficiently servicing the endoscopy industry

Our Inventory Includes:

- brand named flexible scopes
- Top of the line rigid scopes
- Advance endoscopy system components
- Compatible accessories and additional system components.

We provide a wide range of services such as:

- Maintaining & repairing your endoscopy equipment by our elite team of technicians.
- On site system support
- FREE EVALUATIONS & QUOTATIONS

Our pledge to our clients has remained the same since day one which is to "provide a service as efficient as the manufacturer, at a price more economical to the medical community".

Old Saida Road - 5 Wings Center - 3rd Floor - Beirut, Lebanon

Phone: 01 555 133 - Fax: 01 542 746

Email: info@mcsmd.com - www.mcsmd.com



HOPITAL SOEURS DU ROSAIRE

Guérir et sauver ... notre mission
Gemmayze - Tel: 01 581140

Laboratories CEDIM

مختبرات سيديم



Furn El Chebbak - Centre Abraj - Tel: 01-293100/1/2/3/4

فرن الشباك - سنتر ابراج - هاتف: ٠١-٢٩٣١٠٠/١/٢/٣/٤