

L'herbe-pharmacie

Textes : Isabelle Tonglet
Illustrations : Lepoum



La fiche

MATRICAIRE CAMOMILLE

Matricaria recutita

Il existe plusieurs espèces de camomilles en Belgique, joyeusement confondues. Les quatre « vraies » camomilles (*Anthemis* en latin) sont très rares. Par contre, il existe trois espèces de matricaires (*Matricaria*), qui sont, elles, assez courantes. Toutes ces plantes ont des propriétés médicinales multiples et comparables.

COMMENT LA RECONNAÎTRE ?

La matricaire camomille est parmi les plus couramment utilisées. Elle part du sol en une tige dressée entre 15 et 60 cm. Ses fleurs, observables entre mai et novembre ressemblent à celles des pâquerettes. Ce qu'on pense être une fleur à pétales blancs et à cœur jaune est en fait un ensemble de fleurs jaunes et de fleurs blanches.

SON RÔLE DANS LA NATURE ?

Par son odeur, elle repousse de nombreux insectes nuisibles aux cultures, mais attire les pollinisateurs et autres auxiliaires.

OÙ LA TROUVER ?

On la trouve à l'état sauvage le long de chemins et des champs mais aussi en ville, dans les interstices de nos trottoirs.

COMMENT L'UTILISER ?

Les camomilles soignent les maux de tête dus aux affections du foie et aux problèmes de digestion. On les utilise comme calmant ou relaxant. En compresse, elles règlent les problèmes de peau et sont particulièrement efficaces pour les inflammations oculaires. On peut les conserver séchées, mais elles sont bien plus puissantes fraîches.



La recette

SHAMPOOING À LA CAMOMILLE

Les shampoings industriels contiennent des produits irritants et non biodégradables. Pourquoi ne pas confectionner le sien soi-même ? En y ajoutant de la camomille, les cheveux obtiendront quelques reflets blonds qui prolongeront un peu les vacances.



AGNÈS CHARLOT HABITE GANSHOREN. ELLE POSSÈDE UN PETIT JARDIN DE VILLE QUI LAISSE UNE BELLE PLACE AUX « HERBES FOLLES ».

QUAND AVEZ-VOUS COMMENCÉ À DÉVELOPPER VOTRE JARDIN NATUREL ?

Il y a dix ans j'ai planté une prairie fleurie. Au fil du temps, certaines plantes ont pris le dessus. Je conserve la moitié environ du jardin en herbe. Je sème chaque année quelque chose de différent : capucines, bourrache, aromatiques, du comestible si possible. Cette année, c'était un mélange pour attirer les abeilles.

QU'APPRÉCIEZ-VOUS DANS VOTRE JARDIN ?

J'adore mon jardin, aussi sauvage et désordonné soit-il. Ce qui m'intéresse est de laisser faire la nature, juste en recadrant ce qui a tendance à trop envahir. Je fais tout à la main, je n'utilise que des produits naturels et mon arrosoir. Mon but est d'attirer le maximum d'insectes pollinisateurs et je les observe avec joie. Sur le plan sonore ce sont sans conteste les pigeons, peruches et pies qui prennent le dessus, après avoir élu domicile dans le sureau au fond du jardin.

CONSOMMEZ-VOUS CERTAINES PLANTES DE VOTRE JARDIN ?

J'aime les petits fruits et cette saison m'a donné une récolte incroyable de fraises et de framboises, sans compter les fraises sauvages. Si j'ai le temps, je referai du sirop de sureau, c'est excellent. ■



- Cueille une poignée de fleurs de camomille.
- Infuse les fleurs dans 400 ml d'eau bouillante entre 10 et 15 minutes et filtre.
- Râpe 20 grammes de savon de Marseille et fais-le fondre à feu doux avec l'infusion en remuant régulièrement puis laisse refroidir.
- Si le mélange est trop compact, rajoute de l'eau.
- Ajoute une cuillère à soupe d'huile végétale et une cuillère à soupe de bicarbonate de soude. Si tes cheveux sont secs, une cuillère à soupe de miel fera du bien. S'ils sont gras, mets-y plutôt deux cuillères à soupe d'argile verte.
- Verse le mélange dans une bouteille et secoue bien avant chaque utilisation. Sans produits chimiques, le shampoing ne moussera pas, mais il lavera bien.