

# MAIS OÙ EST DONC ARNICA ?

Par Chloé Joreau

## Une cueillette en danger

90 % de la production française d'arnica provient du parc naturel régional des Ballons des Vosges où la cueillette y est réglementée. **Du fait du tourisme et du réchauffement climatique, la ressource se fait de plus en plus rare.** Cette année, la récolte a même été annulée par le conseil départemental.

## Lactones sesquiterpéniques

Les lactones sesquiterpéniques sont une famille de molécules largement présentes chez les Astéracées. Ces molécules fournissent une saveur amère et peuvent être responsables d'allergies. **Il convient par exemple d'éviter l'arnica chez les personnes déjà allergiques à la camomille, aux pissenlits, à l'échinacée, ou l'armoise.** Ce sont spécifiquement l'hélénaline et la dihydrohélénaline qui donnent à l'arnica ses propriétés anti-inflammatoires et analgésiques.

## Usage traditionnel reconnu

Les autorités de santé (OMS, Escop) reconnaissent son usage traditionnel dans le traitement local des hématomes, ecchymoses et traumatisme bénin sans effraction cutanée. Mais également, de façon moins connue mais toujours localement, dans le traitement des inflammations buccales et des piqûres d'insectes.

## Arnica montana

Plante herbacée vivace à feuilles entières, épaisses, vert pâle, disposées en rosettes à la base et par paires opposées. La floraison a lieu de juin à août sous forme de capitules jaune d'or à l'extrémité des tiges.

**Ce sont les fleurs séchées qui sont utilisées :** principalement en teinture ou en macérat huileux mais également en décoction pour réaliser des cataplasmes.

## Homéopathie

L'arnica est probablement la souche homéopathique la plus utilisée et la plus connue ; faut-il encore bien choisir la dilution... On choisira entre 5 à 9 CH pour des ecchymoses ou traumatismes localisés, 15 CH pour des courbatures locales voire étendues. Certains homéopathes recommandent même son usage en 30 CH pour les « chocs émotionnels ».



## Usage externe uniquement

**L'arnica ne doit pas être consommé par voie orale** (hors dilution homéopathique) car son ingestion provoque des troubles digestifs.

À noter qu'une application prolongée ou trop dosée peut engendrer irritation, eczéma et démangeaisons. Les gels, baumes ou huiles doivent donc être gardés pour un usage ponctuel, à distance des muqueuses et des yeux et sur une peau non lésée pour éviter un passage systémique qui pourrait s'avérer toxique.

## Plante vulnérable

Les sesquiterpènes contenus dans les fleurs agissent sur plusieurs mécanismes inflammatoires, notamment en inhibant la migration des polynucléaires neutrophiles et en bloquant l'activité de certaines enzymes nécessaires à la production de prostaglandines. **De ces mécanismes d'action anti-inflammatoires découlent les propriétés antalgiques et anti-oedémateuses.** L'arnica contient également des traces de coumarines aux propriétés anticoagulantes.

## Bain de bouche

**Pour soulager l'inflammation de la bouche et de la gorge, en cas de gingivites ou d'aphtes,** la teinture d'arnica peut être utilisée diluée dans plusieurs volumes d'eau en bain de bouche. Cet usage est réservé à l'adulte pour limiter le risque d'ingestion. ■