

ARNICA – *ARNICA MONTANA* L.

Pour cette plante les choses sont simples, en Savoie on ne peut rencontrer que *Arnica montana* subsp. *montana* en France, et on peut difficilement la confondre avec une autre plante en observant ses feuilles.

NOMENCLATURE

Son nom latin a été attribué par Carl von Linné en 1753.

Synonymie : *Doronicum arnica* Desf., *Arnica petiolata* Schur, *Senecio arnica* E.H.L. Krause,...

Noms vernaculaires : arnica des montagnes, arnique, tabac des savoyards, panacée des chutes...

Étymologie : le genre *Arnica* vient d'une altération du latin *ptarmica* "qui fait éternuer". *Montana* est dû à son lieu de vie.

DESCRIPTION BOTANIQUE

Astéracée vivace dont la tige le plus souvent non rameuse varie de 30 à 50 cm. Les feuilles sont entières, en rosette à la base et 1 ou 2 paires opposées sur la tige. Le capitule (parfois 3 ou plus) large d'environ 7 cm est composé de fleurs ligulées et tubulaires jaune orangé. Il semble "ébouriffé" et apparaît de mai à août selon l'altitude.

C'est une plante fréquente de l'étage montagnard à alpin, qui aime les prés maigres, landes, les sous-bois clairs sur terrains granitiques ou siliceux, et que l'on peut trouver dans le cortège *Campanula barbata*, *Gentiana lutea*, *Leontodon pyrenaicus*, *Meum athamanticum*, *Nardus stricta*, *Pseudorchis albida*...



"Flora von Deutschland Österreich und der Schweiz" (1885)-THOMÉ

USAGE MEDICINAL – TOXICITE

L'arnica, bien qu'ignoré à l'Antiquité, a été employé au XVIII^e siècle pour différentes pathologies : paralysie, dysenterie, etc. avec un succès douteux, cela explique son grand nombre d'appellations. Elle figurait dans l'eau d'arquebusade pour le traitement des coups.

En Savoie, l'eau de vie d'arnica était réputée pour guérir les bosses, les "bleus", en friction sur les douleurs articulaires. Les fleurs, mélangées à d'autres plantes étaient appliquées en cataplasme en cas de grippe, bronchite... (Meilleur-1985). Aujourd'hui elle peut encore être utilisée pour les contusions mais jamais sur une plaie ouverte.

Arnica montana est inscrit dans la liste de la pharmacopée française (10^e édition), l'utilisation des capitules en teinture ou pommade, dans un but anti-inflammatoire, est indiquée pour les hématomes, contusions et pour soulager l'arthrite.

En herboristerie on a prescrit jadis les tisanes d'arnica comme sédatif et cholagogue mais un surdosage peut provoquer des troubles digestifs et nerveux, il est impératif de se limiter à l'usage externe. Signalons qu'en raison des lactones sesquiterpéniques qu'il contient, l'arnica

peut provoquer par contact des dermatites allergiques (ce qui n'empêche pas une marque de cosmétiques d'en faire un ingrédient d'une crème adoucissante pour les mains !...).

ARNICA est un remède homéopathique populaire pour les bosses consécutives aux chutes mais il peut l'être aussi pour tout signe provoqué par un traumatisme même psychique.

USAGES DIVERS

Les larges feuilles séchées du "*pipa dè taba*" en patois de Termignon (Meilleur-1985) ont été employées comme tabac pour les pipes en Savoie (Chabert-1897).

Sylvie Serve