



Atelier Baume au Calendula

Petite histoire des baumes aux plantes

On retrouve la trace de l'utilisation de baumes thérapeutiques environ 3000 avant J.-C., dans l'Égypte antique. Les premiers baumes étaient des préparations à base de plantes, pour traiter les blessures et lors des rituels de momification. Des substances comme la **myrrhe et l'encens** étaient très prisées.

Les médecins grecs comme **Hippocrate** utilisaient des pommades à base de plantes et de résines pour traiter les plaies et apaiser la douleur. Des ingrédients comme **l'huile d'olive, le vin et les plantes médicinales (lavande, romarin)** étaient couramment utilisés.

Les Romains perfectionnèrent l'art des baumes thérapeutiques. **Galien**, un célèbre médecin romain, développa des onguents et pommades à base de **cire d'abeille et d'huiles végétales** pour soigner les soldats blessés.

—> **C'est encore aujourd'hui cette recette de base qui est utilisée par la majorité des herboristes ou des naturopathes, comme moi, pour confectionner un baume.**

L'utilisation des baumes thérapeutiques s'est répandue en Europe, au Moyen âge dans les monastères où les moines préparaient des baumes à base de plantes pour soigner les maladies.

La médecine arabe influencera également cette période, avec des ingrédients comme le **camphre et l'huile essentielle de rose**.

Avec l'avancée des connaissances en chimie et pharmacologie, au 19ème siècle, des baumes commerciaux apparaissent. Le **Baume du Tigre**, créé en 1870 par un herboriste chinois, devient l'un des plus célèbres, utilisé pour traiter les douleurs musculaires et articulaires.

Au 20ème siècle, l'industrie pharmaceutique moderne standardise les baumes et y introduit des ingrédients synthétiques. Des onguents populaires comme « **Vicks VapoRub** » sont lancés pour traiter les symptômes du rhume, mélangeant des ingrédients naturels comme le **camphre**, le **menthol** et l'**eucalyptus** avec des **composés chimiques**.

Retour aux baumes naturels

Aujourd'hui, un retour aux baumes naturels est observé, avec une tendance à utiliser des ingrédients biologiques et à faible impact environnemental. Les baumes à base de plantes comme l'**arnica**, le **calendula**, le **plantain**, la **lavande**, gagnent en popularité pour les petits bobos du quotidien.

Légende du baume du tigre

Dans la culture chinoise, le tigre est un animal respecté, symbole de force, de courage et de protection. Il est souvent **considéré comme le roi des animaux et est associé à des qualités de régénération et de vitalité.**



Branche et fleurs de Cajeput

L'histoire raconte que le Baume du Tigre a été **créé par herboriste chinois** dont le rêve était de créer un baume puissant qui pourrait guérir les douleurs et les maux de l'humanité, tout en canalisant la puissance symbolique du tigre.

Selon la légende, il se serait rendu dans les montagnes pour méditer et chercher l'inspiration. C'est là qu'il aurait observé un tigre majestueux qui, après avoir été blessé lors d'une chasse, se soignait en frottant son corps contre certaines plantes et arbres. En étudiant les plantes autour desquelles le tigre se frottait, il aurait découvert les ingrédients clés qui deviendraient

plus tard la base du Baume du Tigre : le **camphre**, le **menthol**, l'**huile de clou de girofle** et l'**huile de cajeput**¹.

Calendula officinalis - Souci officinal

C'est une **plante herbacée** annuelle (elle naît et meurt en 365 jours) de la famille des **Asteracées**.

Originaire d'Inde et de certaines régions d'Europe du Sud elle pousse spontanément



Calendula officinalis

¹ Originare d'Asie, arbre à l'écorce gris-brun avec des feuilles très petites, vert foncé et des fleurs en petits groupes à l'extrémité des rameaux. Le fruit est un cône ovoïde vert puis brun à maturité.

dans les régions françaises au climat méditerranéen. On la retrouve à l'état « sauvage » car ses graines sont très résistantes au froid et sont transportées, par le vent et les insectes pollinisateurs.

Sa floraison s'étale **du printemps à la fin de l'automne et parfois jusqu'au début de l'hiver** - mais elle ne résiste pas aux grandes fraîcheurs hivernales.

Le souci, nom commun du calendula, peut atteindre **70 cm de hauteur** selon les variétés et se plaît dans les coins ombragés et ensoleillés.

Le *Calendula officinalis* préfère les sols enrichis en humus et bien drainés. Sa culture est simple et elle ne nécessite pas énormément d'entretien.

Son cousin, le souci sauvage, ou *Calendula arvensis*, aux petites fleurs jaunes orangées, peut également être utilisé pour les mêmes propriétés.



Calendula Arvensis

Histoire et légendes

Le *Calendula officinalis* a été utilisé pendant des siècles en tant que remède populaire pour ses effets apaisants et cicatrisants. Les guérisseurs traditionnels le recommandaient pour traiter les coupures, les contusions, les éruptions cutanées et les ulcères.

Pendant la **guerre civile américaine**, les chirurgiens appliquaient des compresses de calendula sur les blessures des soldats pour prévenir l'infection et accélérer la cicatrisation.

Utilisé depuis des millénaires, il a souvent été associé au **soleil**, en raison de la couleur éclatante de ses fleurs, jaune vif ou orange.

Certaines légendes disent que la fleur s'ouvre avec le lever du soleil et se ferme au coucher du soleil, d'où son nom dérivé du mot latin « *calendae* », qui signifie « petit calendrier » ou « petit soleil ». Cette association avec le soleil faisait croire aux anciens que le calendula possédait des pouvoirs magiques et protecteurs.

A la Renaissance, il était souvent utilisé dans des rituels pour éloigner les mauvais esprits ou pour attirer la bonne fortune. Les gens plaçaient des guirlandes de calendula à l'entrée des maisons pour se protéger contre les mauvaises influences. On pensait aussi que les pétales de calendula ajoutés à un bain pouvaient purifier le corps et l'esprit.

Sorcellerie : Au Moyen Âge, le calendula était associé à la magie et aux sorcières. On disait que les sorcières utilisaient cette fleur dans des potions et des sorts pour renforcer leur pouvoir. Il était également utilisé dans des rituels pour renforcer la clairvoyance ou attirer l'amour. La légende dit que si vous glissez un pétale de calendula sous votre oreiller, vous rêverez de votre futur conjoint.

Guérison miraculeuse : Une autre légende raconte qu'un roi médiéval souffrait de terribles blessures après une bataille. Alors que ses médecins étaient impuissants à le soigner, un vieil herboriste proposa de lui appliquer une pommade à base de calendula. Miraculeusement, ses blessures commencèrent à guérir rapidement, et le calendula devint dès lors un ingrédient essentiel dans les remèdes royaux pour soigner les guerriers blessés.

Propriété du Calendula

Réputé pour ses propriétés anti-inflammatoire : inflammation de la peau, les rougeurs, les éruptions cutanées et les blessures légères.

Cicatrisant et régénérant de le peau : favorise la cicatrisation des plaies, des coupures, griffures, piqûres d'insectes, irritations cutanées et brûlures légères (1er degré). Il stimule la production de collagène et aide à accélérer le processus de guérison de la peau. Il agit sur la peau mais également sur les tissus localisés sous la peau.

Antiseptique et antifongique : l'extrait de calendula traite les mycoses, les infections fongiques ou la dermatite.

Hydratant et apaisant pour la peau : grâce à sa capacité à retenir l'humidité, il est souvent utilisé sur les peaux sèches, irritées ou sensibles, les peaux délicates ou sujettes aux rougeurs. Il aide à adoucir la peau et à restaurer sa barrière protectrice naturelle.

Propriétés antioxydantes : riche en antioxydants, (flavonoïdes et caroténoïdes), qui aident à neutraliser les radicaux libres responsables du vieillissement prématuré de la peau.

Action calmante sur le système digestif : en usage interne, notamment en tisane ou en décoction, il est parfois utilisé pour apaiser les inflammations du système digestif : gastrites, inconfort gastro-intestinal. **Cependant, la tisane n'est pas son mode d'utilisation optimal, car certaines de ses propriétés ne sont pas solubles dans l'eau.**

Cosmétique : très présent dans les produits de soins pour bébés, en raison de son action douce et non irritante pour soulager, par exemple, les érythèmes fessiers.

Précautions et contre-indications

Je vous invite à effectuer un test cutané, systématiquement, avant d'appliquer un produit contenant du calendula (ou une autre plante médicinale) sur votre peau.

Allergies aux plantes de la famille des astéracées

- Le Calendula fait partie de la famille des astéracées (ou composées), qui comprend également la camomille, l'arnica, le pissenlit et l'achillée millefeuille (liste non exhaustive). Les personnes qui sont allergiques à ces plantes peuvent aussi être sensibles au calendula et pourraient développer une réaction allergique.

Usage interne pour les enfants

- L'usage interne du calendula (en infusion ou en décoction) n'est pas recommandé pour les enfants, sans consultation médicale préalable.

Chirurgie

- Le calendula peut avoir un effet **légèrement anticoagulant**, il est conseillé de cesser l'utilisation du calendula en usage interne au moins deux semaines avant une intervention chirurgicale pour éviter tout risque de saignement excessif pendant ou après la chirurgie.

Plaies ouvertes profondes ou infections graves

- Il ne doit pas être appliqué sur des plaies profondes, des brûlures graves ou des infections importantes **sans avis médical**.

Interaction avec certains médicaments

- Le calendula, en usage interne, peut avoir des **effets sédatifs légers**. Par conséquent, il est recommandé de faire attention en cas d'association avec des médicaments qui induisent la somnolence ou des sédatifs (comme les benzodiazépines ou certains somnifères). Cela pourrait augmenter l'effet calmant et entraîner une somnolence excessive.
- Le calendula pourrait également **interagir avec des médicaments ayant un effet sur les hormones** (en particulier ceux utilisés pour la régulation hormonale ou la contraception), bien que ces interactions soient rares.

Grossesse et allaitement

- L'utilisation du calendula **en usage interne** (infusion, décoction, compléments) **est déconseillée aux femmes enceintes ou allaitantes**, car il pourrait avoir des **effets hormonaux et provoquer des contractions de l'utérus**.
- En usage externe (crèmes, pommades), par précaution, consulter un professionnel de santé avant d'utiliser des produits à base de calendula pendant la grossesse ou l'allaitement.

Recette baume de Calendula

70 gr de macérat huileux² de *Calendula officinalis* ou *arvensis*

15 gr de beurre de Karité

15 gr de Cire d'abeille

8 gouttes de Vitamine E

ou

6 gouttes d'HE de Lavande officinale

Utilisation d'ingrédients biologiques

1. Verser le beurre de Karité et la cire d'abeille dans un récipient en verre type bocal - préalablement ébouillanté et séché.
2. Faire fondre au bain marie en veillant à ne pas dépasser 40 ° et mélanger jusqu'à obtenir un mélange fluide et homogène.
3. Hors du feu, ajouter le macérat de Calendula et bien mélanger.
4. Laisser refroidir légèrement, jusqu'à l'apparition d'un cercle de cire (début de la solidification) et ajouter la Vit. E ou l'Huile essentielle de Lavande officinale et bien remuer.
5. Verser dans un petit contenant préalablement ébouillanté et séché. Refermer.

L'ajout d'Huile essentielle ou de Vitamine E est facultatif. Je vous recommande la plus grande prudence avec les huiles essentielles qui sont extrêmement puissantes et dans leur grande majorité, déconseillées pour les jeunes enfants, les femmes enceintes ou allaitantes.

—> Se conserve 6 mois à 1 an, à l'abri de la lumière et de la chaleur - utiliser un bâtonnet en bois (type bâtonnet de glace) pour prélever une dose à étaler sur la peau - afin d'éviter de contaminer le baume ou se laver soigneusement les mains avant.

² La macérat huileux est un procédé qui consiste à faire « macérer » une plante, préalablement séchée, dans une huile végétale, pendant au moins 21 jours. L'huile est choisie en fonction de ses propriétés et de son potentiel oxydatif.