

Violettes et Pensées

(Herbes de la Trinité)



La famille des *violacées* est une famille de plantes dicotylédones qui comprend dans le monde, 900 espèces regroupées en 22 genres. Le genre *viola*, que l'on trouve en France, est composé de fleurs printanières herbacées et vivaces qui se décomposent en deux groupes se différenciant par la disposition de ces 5 pétales:

- Les violettes ont 2 pétales vers le haut et 3 vers le bas
- Les pensées ont 4 pétales vers le haut et 1 pétale vers le bas

Il existe 19 espèces du genre *viola* en France, dont la célèbre pensée du Mont-cenis (*viola cenisia*) présente notamment dans les Alpes, et dénommée ainsi car la première description de cette plante par des botanistes italiens a été réalisée sur le site du Mont-cenis. À Bessans, on peut trouver plusieurs espèces du genre *viola* comme la pensée sauvage (*viola tricolor*), la pensée des alpes (*viola calcarata*), la violette odorante (*viola odorata*), une des rares espèces de violettes vraiment parfumée, la pensée à deux fleurs (*viola biflora*), la pensée des champs (*viola arvensis*)... La floraison démarre au mois de mai, la récolte des fleurs peut alors commencer. Il faut les cueillir en début de floraison, par temps sec, sans la tige, et les faire sécher rapidement, en couches minces, dans un endroit sec et aéré.



Pensée du Mont-Cenis

Ces plantes aiment un sol neutre ou calcaire, humide et bien drainé. Il existe de véritables tapis de pensées dès la fonte des neiges sur les pelouses alpines (Mont-cenis, Iseran, Vallée d'Avérole et du Ribon). Les violettes, elles, se trouvent plutôt sur le plateau de Bessans, sur le chemin du Petit Bonheur, par exemple. Une particularité de la fleur du genre *viola* est sa technique pour favoriser la dissémination de ces graines : la myrmécochorie. Sous ce nom barbare se cache une belle collaboration entre la plante et les fourmis non granivores, intéressées uniquement par l'élaiosome, partie charnue riche en lipides qui est attachée aux graines. La fourmi transporte la graine pour ramener l'élaiosome dans la fourmilière, en chemin la graine se détache ou se retrouve dans la fourmilière et peut éclore, loin de la plante mère pour coloniser de nouveaux milieux.

Les propriétés thérapeutiques des violettes et des pensées sont surtout concentrées dans leurs fleurs et ont beaucoup de points communs. L'usage médicinal des violacées n'est déconseillé qu'aux très jeunes enfants.



Violette odorante

Nous prendrons l'exemple, pour un usage médical interne, de la fleur de violette odorante qui est la plus utilisée en phytothérapie dont les propriétés se rapprochent beaucoup de celles de la pensée des alpes. Elle fait partie de la « tisane des quatre fleurs » pectorale, comme le tussilage. Elle contient de l'*acide salicylique* (aspirine naturelle à propriété antipyrétique), une huile essentielle, une matière colorante, de la violine, de la vitamine C et E, des mucilages... Ces composants lui donnent des propriétés émoullientes, expectorantes et sudorifiques. Son utilisation est indiquée dans bronchites, stases bronchiques, toux, inflammations du tube digestif et des voies urinaires, fièvres éruptives, ulcère

gastrique ou duodéal et angines. On réalise une infusion avec une cuillerée à dessert de fleurs par tasse d'eau que l'on fait bouillir et infuser 10 minutes, on en boit 2 à 4 tasses par jour. On peut aussi préparer un sirop avec 100 g de fleurs de violettes, 500 g de sucre et 300 g d'eau que l'on laisse cuire jusqu'à obtenir la consistance sirupeuse, que l'on consomme à raison de 30 à 50 g par jour. Les fleurs de violettes sont comestibles et peuvent s'intégrer dans des salades ou des desserts (ex : fleurs de violettes confites de Toulouse).



Pensée sauvage

Une autre violacée très utilisée est la pensée sauvage. Elle fait partie de la « tisane des cinq fleurs », utile pour soigner les maladies infectieuses fébriles :

- fleurs de lavande 10 g
- fleurs de souci 5 g
- fleurs de bourrache 5 g
- fleurs de genêt 5 g
- fleurs de pensée sauvage 5 g

Cette tisane s'élabore avec 1 cuillerée à soupe par tasse d'eau bouillante du mélange que l'on laisse infuser 10 minutes. On boit 3 ou 4 tasses par jour.

Une infusion de pensée sauvage à raison de 60 g (une poignée) de fleurs pour 1 litre d'eau bouillante, que l'on laisse infuser 10 minutes, peut être bue à raison de 3 tasses par jour, entre les

repas, afin de soigner diverses dermatoses (eczéma, acné, psoriasis, teigne, impétigo, dartres, croûtes de lait, ulcères de jambes eczématisée) mais aussi herpès, urticaire, phlébites, hémorroïdes, oligurie, rhumatisme, goutte, spasmes nerveux, troubles du sommeil... En dehors de ces pathologies, c'est une tisane dépurative qui peut-être utilisée par tous comme une cure printanière purificatrice de l'organisme. Cette tisane donne aux urines une odeur désagréable, il ne faut pas s'en inquiéter !

Alors n'hésitez pas à aller cueillir quelque unes de ces petites fleurs, elles ne vous veulent que du bien!