PRIMEVÈRE OFFICINALE – *PRIMULA VERIS* L.

On peut rencontrer sept espèces de primevères en Savoie (Delahaye & Prunier, 2006) et quelques sous-espèces et hybrides... L'oreille d'ours (*Primula lutea*) à fleurs jaunes et la primevère du Piémont (*Primula pedemontana*), rose pourpre, sont protégées sur tout le territoire français. Nous n'évoquerons ici qu'une espèce très fréquente en plaine, la primevère officinale. La primevère acaule (*Primula vulgaris*) qui se différencie par des fleurs plus larges, d'un jaune plus pâle, possède sans doute les mêmes propriétés. Les ouvrages de phytothérapie ne mentionnent souvent que le terme de primevère officinale, mais les deux plantes s'hybrident souvent.

NOMENCLATURE

Le nom latin de *Primula veris* a été attribué par Carl von Linné en 1753.
Synonymie : *Primula cordifolia* Kitt., *Primula officinalis* Hill...
Noms vernaculaires : primevère officinale, coucou...
Étymologie : l'origine du mot *Primula* provient du latin *primus*, premier, du fait de la floraison précoce. *Veris*, du latin *vernalis*, printemps, en raison de la précocité de la floraison. Officinale rappelle l'usage médicinal que l'on faisait de la plante au XVIe siècle.

DESCRIPTION BOTANIQUE

Primulacée vivace dont la hauteur de la hampe dressée varie de 10 à 25 cm.
Feuilles entières brusquement contractées en pétiole ; la face supérieure pubescente, porte des poils avec une glande terminale.
Inflorescence en ombelle pédonculée de fleurs à corolle jaune d'or tachée d'orange.
La floraison très odorante, a lieu en avril-mai.
C'est une plante très fréquente en plaine jusqu'à 2000 m, qui aime les prairies mi-sèches. On peut la trouver en compagnie de plantes du milieu type Mésobromion telles que *Bromopsis erecta, Centaurea scabiosa, Onobrychis viciifolia, Polygala comosa, Poterium sanguisorba, Trifolium montanum…*

"Bilder ur Nordens Flora"-LINDMAN

USAGE MÉDICINAL – TOXICITÉ

Racines et fleurs de primevère officinale sont préconisées en herboristerie traditionnelle. Par voie externe, on utilisait les fleurs de primevères en cas de contusions pour leur effet hémolytique. Les fleurs du coucou entrent dans la composition du sirop des sept fleurs pectorales, elles ont été utilisées jadis comme succédané du polygale de Virginie ; leur teneur importante en saponosides les fait employer comme expectorantes par fluidification des sécrétions bronchiques.
Fleurs et parties souterraines de *Primula veris* sont actuellement inscrites à la pharmacopée française pour les toux bénignes occasionnelles, en bain de bouche pour l'hygiène buccale et comme adoucissant, antiprurigineux pour les affections dermatologiques (crevasses, écorchures, piqûres d'insectes).

Signalons toutefois que certaines personnes peuvent présenter une allergie cutanée au toucher des feuilles de primevères.

USAGE ALIMENTAIRE

Les enfants sucent parfois les fleurs des primevères comme celles des trèfles, le bas de la corolle a une légère saveur miellée. Les très jeunes pousses de feuilles de primevères peuvent se consommer en salades avec d'autres plantes (pissenlit, bourse à pasteur...), elles apportent une saveur anisée aux carottes râpées, betteraves... Plus tard en saison, les feuilles seront ajoutées à un potage aux herbes sauvages. Alfred Chabert, médecin chambérien, signale l'utilisation en Savoie, des fleurs de *Primula veris* dans les beignets et les matafans.
Quelques fleurs disposées sur une salade verte ou sur une crème dessert composeront un joli décor comestible.

USAGE DIVERS

Alfred Chabert évoqué ci-dessus, écrit dans son ouvrage : "Les autres moyens de détruire les puces employés dans nos campagnes, sont de mettre dans les draps des fleurs de coucou, *Primula veris* et *elatior*, ou la plante fraîche d'armoise, *Artemisia vulgaris*."

Primula acaulis
"*Flora Batava*"-KOPS

Pour en savoir plus :

CHABERT A., 1986 – Plantes médicinales & plantes comestibles de Savoie ; Editions Curandera – 151 p.
COUPLAN F.& VEYRAT M., 1997 – Herbier gourmand ; Editions Hachette – 215 p.
MERCIER D., 2004 – Note sur la détermination au stade végétatif des primevères de la région Nord/Pas-de-Calais : *Primula veris* L., *P. vulgaris* Huds. et *P. elatior* (L.) Hill ; *Le Monde des Plantes* n° 482 – p. 24-25.
PAUME M. C., 2005 – Sauvages et comestible ; Edisud – 239 p.

Sylvie Serve