

Dans cette chronique mensuelle, je vous invite à aller à la rencontre des herbes sauvages appelées « simples », et à les (re)découvrir sous leurs diverses facettes.

Vous allez aimer celles que l'on surnomme injustement « mauvaises herbes » ...



Une chronique mensuelle sur les bienfaits des plantes médicinales

Chronique des bonnes herbes



LEXIQUE

Certains mots ne vous sont pas familiers ? Pas de panique ! Voici quelques définitions pour vous éclairer (mots en italiques dans le texte). Se référer également aux anciens numéros.

Apoplexie : perte de connaissance brutale

Calice : il est constitué de l'ensemble de sépales d'une fleur (voir n° précédents)

Couperose : inflammation du visage caractérisé par des rougeurs diffuses, notamment sur les joues

Hampe : tige unique sans feuilles, sur laquelle pousse une inflorescence

Ombelle : inflorescence partant d'un point d'insertion unique et central

Pectoral : propre à soigner les affections des voies respiratoires, notamment la toux

Rhizome : tige souterraine vivace, émettant des racines

Saponine : molécule détergente naturellement produite par certaines plantes

Signature d'une plante : mode de compréhension d'une plante par son aspect, le lieu où elle pousse...

Fleur de « coucou »



Primevère off.

Primula veris

« Manifestation de l'éternel renouvellement de la nature, la primevère apporte avec elle tous les espoirs. » Nicole Parrot

PRESENTATION BOTANIQUE



Primula veris, qui signifie littéralement « première du printemps », est une plante herbacée de 15 à 30 cm de haut. Messagère du renouveau, la primevère officinale a le pouvoir de chasser l'hiver. De ses couleurs vives, elle illumine prés défraîchis et forêts clairsemées à partir du mois de mars. On recense plusieurs espèces de primevères sauvages.

Comment reconnaître l'officinale, qui doit son nom à son usage thérapeutique ?

Ses fleurs jaune doré, en ombelle sur une hampe élevée, sont en forme de clochettes et dégagent un parfum suave de miel. Soudés, les pétales s'insèrent dans un support vert, le calice, gonflé comme un ballon. Quant aux feuilles, de forme ovale crénelée et disposées en rosette à la base, elles présentent une couleur vert tendre dessus et blanchâtre dessous, et une texture gaufrée voire ridée.

Autre trait particulier, qui permet d'identifier à coup sûr la primevère officinale: les cinq petites taches orange situées à l'intérieur de la fleur.

Caractéristique de la primevère officinale, on peut observer deux types de fleurs : tantôt les étamines sont insérées au-dessus du pistil, tantôt en dessous du pistil, ce qui favorise une fécondation croisée par les insectes.

La primevère officinale affectionne les sols calcaires légers et chauds. On la trouve le plus souvent dans les prairies, lisières de bois clairs, haies, au creux de rochers herbeux, partout en France mais un peu moins souvent dans l'Ouest. Également appelée « Coucou des prés », elle ne doit pas être confondue avec le « Coucou des bois », la Primevère élevée (*Primula eliator*), dont les fleurs sont inodores.

Origines et mythologie de la Primevère officinale



La primevère a de nombreux surnoms. Le plus connu, coucou ou fleur de coucou, fait référence à sa période de floraison: elle éclot au moment où se font entendre les premiers chants de l'oiseau éponyme. La primevère est aussi appelée clé de saint Pierre. Une légende raconte que le gardien des portes du paradis, surpris dans son sommeil par une ribambelle de diabolins, laissa échapper son trousseau de clés.

Saint Pierre envoya aussitôt un ange, mais les clés finirent leur course sur Terre. Depuis ce jour, une touffe de primevères – semblable à un trousseau de clés jaunes – fleurit chaque printemps à l'endroit des impacts.

En allemand, elle porte d'ailleurs le nom de Schlüsselblume, « la fleur à clés », peut-être à cause de la ressemblance de l'ombelle avec un trousseau de clés ?

Le coucou est associé à la fête des Rameaux (le dimanche qui précède Pâques). Il était de coutume de disposer sur les tombes, des potées de primevères, dans une tradition similaire à celle des chrysanthèmes à la Toussaint. Les raisons du choix de la plante sont d'ailleurs identiques, à savoir leur époque de floraison précoce pour l'une, tardive pour l'autre.

Pour Scott Cunningham, auteur de L'Encyclopédie des herbes magiques, les Primevères sont associées aux déesses Aphrodite-Vénus vulgaire (dite Callipyge, en opposition à Aphrodite-Vénus Ourania, déesse de l'amour élevé) et Freyja, déesse scandinave de l'amour-passion violent et agité (en opposition à Frigg, déesse de l'amour calme et conjugal).

Des bouquets de Primevères ont été pendant de longs siècles l'emblème de la folie. Rappelons qu'au Moyen-Âge, un bouleversement émotionnel pouvait être considéré comme signe de folie ...



Les enfants qui avaient un frère ou une sœur atteint de maladie mentale déposaient, le premier dimanche de mai, des gerbes de coucou devant la statue de saint Germain.

Une Primevère déposée pendant la nuit sur la fenêtre d'une fille signifiait que ça ne tournait pas bien rond dans sa tête.



En Mayenne, on défendait aux enfants de rapporter des fleurs de coucou à la maison parce que cela « empêche les poules de pondre ».

Tandis que dans le Poitou, il ne fallait pas apporter des fleurs de Coucou à la maison quand les oies couvaient, parce que cela faisait « périr les oisons dans l'œuf ».

COMPOSITION DE LA PLANTE

Principes actifs majeurs :

- Feuilles : vitamine C, saponosides, minéraux (magnésium, potassium), glucosides phénoliques
- Fleurs :
 - o saponosides dont l'acide primulique
 - o Flavonoïdes anti-inflammatoires et anti-oxydants
 - o Épicatéchine, épigallo-catéchine (modulateurs immunitaires)
 - o Caroténoïdes, huile essentielle, enzymes (primevérase), alcools sucrés
- Racines :
 - o Saponosides triterpéniques
 - o Hétérosides phénoliques
 - o Sucres dont sucres rares (primerose)
 - o Traces de tanins

Propriétés médicinales

Adoucissante et calmante, la primevère officinale est idéale dans les mélanges à usage *pectoral*.

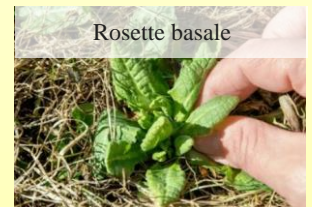
La plante entière et particulièrement la racine (en réalité, un *rhizome*) ont des propriétés analgésique, antispasmodique, diurétiques et expectorantes.

Elle a un effet laxatif léger, approprié pour les enfants, femmes enceintes et personnes âgées.

Sédative, la Primevère officinale lutte efficacement contre les insomnies d'origine nerveuse et le stress (notamment pour les enfants). On recommande l'emploi des fleurs contre les palpitations, les vertiges et les névralgies.



Rhizome vertical



Rosette basale

Ses vertus contre les rhumatismes et les spasmes lui valent probablement son ancien nom d'Herbe de la Paralyse, apparaissant dans les manuscrits d'Hildegarde de Bingen (XII^{ème} siècle). La célèbre nonne recommandait le coucou contre la mélancolie (il a quelque chose d'apaisant, de joyeusement paisible et il sent délicieusement bon le miel) et l'*apoplexie*.

Après avoir été délaissée plusieurs siècles, elle est revenue en grâce à la Renaissance.

Au XVIII^{ème} siècle, on a pu utiliser son suc, mélangé à parts égales dans du lait, pour traiter des migraines. Cette indication a été reprise au début du XX^{ème} siècle, en utilisant plutôt les fleurs sèches.

Pour son effet potentialisateur des autres remèdes (comme le cassis), les anciens herboristes l'intégraient à presque tous les mélanges de tisanes. Les composants de la primevère jouent en effet un rôle d'«ouvre-porte», facilitant l'accès aux propriétés thérapeutiques des autres plantes.

Contre-indication : il n'y en a pas de connue, en usage raisonnable. En revanche, en quantité excessive, certaines personnes pourraient être incommodées par sa forte teneur en *saponine*.

Usages de la Primevère officinale

En fonction des propriétés recherchées, on préparera le « coucou » en infusion, sirop, décoction de rhizome, macérât huileux...



Les fleurs de la primevère officinale sont utilisées en tisane pour traiter les affections des voies respiratoires et les maux de tête. Une manière originale de l'avoir à disposition toute l'année est d'en faire un sirop.

Remplir un bocal à confiture en alternant une couche de fleurs de primevère et une couche de sucre blond. Couvrir avec un mouchoir et fixer le tissu au moyen d'un élastique.

Laisser macérer, en intérieur, durant deux à trois semaines. Puis placer la préparation dans une casserole et ajouter de l'eau (environ 20% du volume du bocal). Porter à ébullition. Filtrer et verser dans une bouteille. Fermer et conserver à l'abri de la lumière. Pour renforcer l'effet bénéfique sur les bronches, on peut combiner les primevères avec des inflorescences de pissenlits, des fleurs de mauve ou de bouillon blanc.

Les fleurs hachées, mélangées à du miel dilué dans un peu d'eau constituent un remède apprécié contre la toux. Les feuilles bouillies appliquées chaudes sur les articulations calment les rhumatismes.

On appliquait autrefois la décoction de rhizome de primevère sur les hématomes. 100g/L d'eau, bouillie 20 min.

Plus simplement, son macérât huileux de fleurs, préparé comme pour le millepertuis, peut être frictionné sur les membres et articulations douloureuses.



Décoction de rhizome



De nos jours, on a confirmé que les racines (en réalité les rhizomes) de la primevère vraie, et à un degré moindre les feuilles et les fleurs, possèdent des vertus expectorantes, d'où son nom courant de primevère « officinale ».

La décoction de rhizome se prépare à raison de 30 g/l, par ébullition pendant 3 à 5 minutes; il faut en prendre trois tasses par jour, éventuellement miellées.

Avec son goût d'anis dû à la présence de primuline et de primulavérine (des glucosides), cette décoction permet de lutter contre les affections respiratoires, notamment les bronchites.

Usages culinaires et traditionnels

Excellente dans l'armoire à pharmacie, le primevère officinale a aussi sa place dans l'assiette.

On croquera ses jeunes feuilles tendres et légèrement piquantes en salade, crues ou cuites à la vapeur (les feuilles plus développées contiennent trop de saponines pour être consommées), alors que ses boutons floraux, au parfum de miel, décoreront les plats. Les amateurs de douceurs pourront glacer ses corolles dans du sucre et en faire de délicieux bonbons végétaux.



Jeunes pousses



Boisson fermentée

Avec ses fleurs, on prépare aussi une boisson apaisante, par fermentation dans du vin additionné de miel et de citron (surtout en Suède et en Angleterre). La macération donne un breuvage naturellement pétillant, car le coucou renferme une concentration importante d'acide carbonique. Le rhizome, au parfum de girofle, peut servir à aromatiser la bière.

En cosmétique, les extraits de fleur et de rhizome de primevère ont des propriétés hydratantes, adoucissantes et reminéralisantes. Ils ont un effet sur la couperose et apaisent les affections cutanées (crevasses, gerçures, écorchures) et les piqûres d'insectes. A propos d'insectes, d'après Alfred Chabert, auteur de Plantes médicinales et plantes comestibles de Savoie, « Les autres moyens de détruire les puces employés dans nos campagnes, sont de mettre dans les draps des fleurs de coucou. »

Elixir floral



Moins connu car ne faisant pas partie des 38 de Bach, l'élixir de fleurs de primevère favorise la présence d'esprit, notamment dans la relation à autrui. Pour les personnes manquant d'ancrage, dans une « autre réalité ».



En allemand, la fleur porte plusieurs noms, dont « Himmelschlüssel », clé du ciel.



Finalem...ent...

Par sa signature, la primevère officinale nous délivre le message d'une légèreté couplée à un ancrage fort. Peut-être est-ce la raison pour laquelle elle a été associée à l'espoir. Dans le livre de Mme Bonnat, *Botanique à l'usage de la jeunesse*, la Primevère est associée à l'espérance. « Ne vous laissez point abattre comme ceux qui sont sans espérance. »

Selon Claire Tiberghien, auteure de *Équilibre et méditation par les plantes, 30 plantes à découvrir* (Éditions Jouvence, 2016), la Primevère présente les caractéristiques suivantes :

« La Primevère apporte la conscience du soleil qui brille sur la terre. Elle diffuse la lumière de la force originelle. Elle dissipe la mélancolie, le manque d'espoir et le pessimisme. La peur disparaît aussi, de même que l'inconscience, la négligence et le sentiment d'infériorité. On réalise que chaque problème contient une solution. La Primevère apporte confiance, légèreté et courage. Elle sourit avec amour et joie de vivre. Elle nous relie au divin. »

Je vous invite à méditer avec elle, pour vous laisser emporter dans une large prairie colorée de jaune et vert tendre, un sourire paisible dessiné sur vos lèvres. Sentez la base solide de votre corps d'étirer vers le ciel avec souplesse. Le mouvement est là.

RECOLTE ET CULTURE

Le « coucou des prés » fleurit au début du printemps. On récolte son *rhizome* à l'automne ou en fin d'hiver. Après nettoyage, il est fendu en deux et laissé à sécher au soleil ou à basse température dans un four (40°C). Au printemps, ses fleurs et ses jeunes feuilles seront récoltées et utilisées fraîches, ou mise à sécher rapidement dans un lieu sec, ventilé et à l'abri du soleil.

Très ornementale, la primevère sera bienvenue dans tous les jardins, pour sa floraison précoce. Il faut être vigilant lors des grands froids, qu'elle craint (un paillage autour de la plante préservera son *rhizome*).



Gelée de primevère



Dans le prochain numéro

Le plantain



Article rédigé par Eduardo GALLARDO
Naturopathe – Réflexologue – Masseur bien-être

Retrouvez-moi au Pôle Sixnergie Santé de Villefranche-sur-Saône

Pour prendre RDV :

<https://www.medoucine.com/consultation/villefranche-sur-saone/eduardo-gallardo/1607>