La pensée sauvage

Viola tricolor

Famille botanique : Violacées

Partie utilisée : Fleurs et parties aériennes

Autour des Plantes

AU JARDIN / DANS LA NATURE

La pensée sauvage (ou violette des champs, violette tricolore, herbe de la trinité) est une petite plante herbacée annuelle de 30 cm de haut. En fonction des conditions elle peut être pluriannuelle ou vivace. Elle est présente dans toute l'Europe.
Ses tiges sont anguleuses et ramifiées. Ses feuilles sont opposées, crénelées et lancéolées. Les fleurs sont composées de 2 pétales dressés, 2 pétales recourbés sur les côtés et un grand pétale inférieur.

Dans la nature : Elle se développe dans les prairies rases, les terres en friche, principalement sur les sols acides ou neutres. On la retrouve également sur les berges et dans les alluvions. Elle fleurit d'avril à septembre.
Même si l'on trouve la pensée sauvage naturellement, on peut aussi la cultiver.

Récolte : C'est une plante délicate qu'il faut de préférence cueillir le matin après la rosée et faire sécher rapidement à l'abri de la lumière. On la récolte avant l'épanouissement des fleurs.

PRINCIPES ACTIFS

Acide salicylique et ses dérivés, mucilages, tanins, flavonoïdes et anthocyanosides

PRECAUTIONS D'EMPLOI

Ne pas utiliser chez les jeunes enfants par voie orale. Eviter de la consomner fraîche car elle peut avoir une légère toxicité.

HISTOIRES / ANECDOTES

La pensée sauvage est connu depuis l'Antiquité. Hippocrate la conseillait déjà contre les maladies des voies respiratoires.
Elle était aussi reconnue comme potion d'amour et symbole du souvenir, d'où son nom : pensée.

La légende grecque raconte que Zeus, le roi des dieux était amoureux d'une belle jeune fille nommée Io.
Afin de la protéger du courroux d'Héra, son épouse, il la changea en jeune génisse. Pour la nourrir de l'herbe la plus délicate, il commanda à la Terre de créer en son honneur une fleur digne d'elle qu'il baptisa du nom de la belle (qui a donné viola en latin).
Une légende latine raconte que Io, la belle nymphe, fut changée en génisse par la jalouse Junon, femme de Jupiter. Alors que Io pleurait sa destinée sur un pré, elle vit apparaître une multitude de petites fleurs colorées. Les souvenirs amicaux de ceux qui la pleuraient s'étaient métamorphosés en Pensées.

Vénérée des Athéniens, cette fleur couronnait les têtes lors des fêtes en l'honneur de Dionysos car elle était censée éviter les maux de tête dus à l'alcool.

PROPRIETES PRINCIPALES

Plante de la peau : Elle est dépurative de la peau et est utile contre l'eczéma, l'impétigo, l'acné ou encore le prurit. En externe, elle est utile pour traiter les états séborrhéiques de la peau (en particulier sur le cuir chevelu)

Plante des rhumatismes : Son action anti-inflammatoire est utile dans les traitements des rhumatismes, de la goutte.

Autres propriétés : Antitussive, dépurative générale (sang, rein, foie, poumon, intestin), sudorifique, anti-histaminique, digestive.

La pensée sauvage, elle est parfaite pour panser sa peau !
ADP

Pour quelle vertu utilisons-nous la pensée sauvage?

Dans notre tisane « Peau neuve » : dépurative de la peau et dépurative générale