



# La mauve

*Malva sylvestris*

Famille botanique :  
malvacées



## Parties utilisées : feuille, fleur

### AU JARDIN / DANS LA NATURE

La mauve sylvestre, aussi appelée grande mauve, fromageon, ou encore fausse guimauve, est une plante herbacée bisannuelle pouvant atteindre 1 m, très commune en Europe. Elle est originaire d'Asie et du bassin méditerranéen.

Elle possède une tige dressée, rameuse, portant des feuilles longuement pétiolées aux lobes denté en forme de palme. Ses fleurs, roses et mauves, ont des pétales échancrés, striés de veines plus foncées. Le fruit est composé de plusieurs akènes rangés en cercle. C'est le fruit qui est à l'origine du nom vernaculaire « fromageon », de part sa ressemblance avec certains fromages en portion triangulaire.

Il existe de nombreuses autres espèces de mauve dont les propriétés sont similaires.

La mauve se rencontre fréquemment sur les talus et les remblais, les bords des chemins et des routes ou encore dans les prés. Elle pousse en formant une touffe qui peut atteindre 1 m de diamètre.

On peut aussi cultiver la grande mauve. Elle pousse dans tous les sols, argileux ou calcaires. Elle préfère cependant les terres légères et riches en matières organiques. La multiplication est assurée par les graines de l'année d'avant en semis direct en avril ou mai. Le repiquage de plants de mauve est également possible.

Récolte : La feuille est récoltée tout au long du printemps et au début de l'été. Les fleurs sont récoltées de juin à octobre.

### PRINCIPES ACTIFS

Mucilage, Tanins, pectines, oxalate de calcium, Vitamine A,B,C, anthocyanes, etc...

### PRECAUTIONS D'EMPLOI

Aucune toxicité de la plante n'a été à ce jour signalée. Il faut toutefois faire attention à sa consommation d'alcool, de tanins ou de compléments en fer en même temps que la prise de mauve car ces derniers précipitent les mucilages. La plante peut alors devenir toxique.

### HISTOIRES / ANECDOTES

La mauve est une plante déjà prisée chez les anciens Grecs et Latins, à la fois comme légume et comme herbe à guérir. Elle a été très tôt utilisée pour ses propriétés adoucissantes.

Pythagore et ses élèves la considéraient comme « propre à modérer les passions et à tenir le ventre et l'esprit en liberté ». Ils disaient la plante sacrée, parce que les fleurs s'orientent toujours vers le soleil.

Pline affirme que celui « qui prend une cuillerée de mauve sera ce jour même à l'abri de quelque maladie que ce fût ».

Au Moyen Age, elle faisait partie intégrante des fameux jardins de plantes rares ou "carrés de simples", qui mettaient à l'honneur les plantes médicinales. Charlemagne imposa d'ailleurs la plante dans tous les jardins impériaux.

Sainte Hildegarde, au XIIème siècle, la recommandait contre d'innombrables maladies. Elle traversa ainsi les siècles jusqu'à aujourd'hui, sans faillir à sa réputation.

**A savoir :** On faisait autrefois des soupes à partir de fleurs de mauve. Le breuvage était particulièrement recommandé aux enfants et aux vieillards. Les feuilles étaient en outre utilisées en cuisine autour des viandes, comme de la salade cuite ou des épinards.

### PROPRIETES PRINCIPALES

**Plante de la douceur :** Par ses propriétés adoucissantes et émoullientes, la mauve est une plante de choix pour lutter contre la constipation et les colites spasmodiques mais aussi pour combattre les affections bronchiques et trachéiques pour ses effets sur la toux. La mauve est indiquée en dermatologie pour lutter contre les démangeaisons, les dartres, la couperose ou encore les poussées d'acné.

Autres propriétés :

En interne : action immunostimulante générale, anti-inflammatoire des muqueuses (des yeux, en passant par la bouche, le système digestif jusqu'au système urinaire et génital), anti rhumatismale (en externe), soulage les hémorroïdes (en externe)

#### Pour quelles vertus utilisons-nous la mauve

Dans les tisanes

Légèreté : adoucissante intestinale et immunostimulante  
Cool transit (en attendant le retour de la guimauve) :  
laxative, anti-inflammatoire

Dans les cosmétiques

Crème visage peau sèche et sensible : adoucissante, anti-couperose

Lait apaisant après-soleil : apaisante, calmante

**Désolé, mais ce mois-ci nous n'avons pas trouvé de bon jeu de mauve ! adp**