

La mauve, alliée des peaux sensibles



FICHE TECHNIQUE

Malva neglecta

NOM

Petite mauve, mauve à feuilles rondes, mauve négligée, fromaget, fromageon, Chäslichrut (en suisse-allemand).

HISTOIRE

Dérivé du latin *Malva*, ce n'est qu'au XIX^e siècle que le mot mauve donne son nom à la couleur caractéristique des fleurs de la plante, et non l'inverse, comme on serait tenté de le croire aujourd'hui. Étymologiquement, *Malva* vient du grecque *malakos*, qui signifie «mou».

ORIGINE

Le genre *Malva* sert de modèle à l'ensemble, très homogène, de la famille des Malvacées. La spécificité de la famille réside surtout dans la gerbe des pièces sexuelles qui part comme un feu d'artifice du centre de la fleur.

VERTUS

Son action émolliente résume bien toutes les applications possibles de la petite mauve. Soit comme vulnéraire, anti-inflammatoire et cicatrisante en usage externe comme pour les muqueuses, soit en cas d'inflammation du tube digestif, de gastrite et même comme laxatif léger. Moins connues sont ses vertus hypoglycémiantes et béchiques (calme la toux).

A l'exemple d'Hippocrate, les médecins de l'Antiquité pratiquaient la médecine des signatures, en essayant de tisser un lien entre l'aspect réel des plantes et leurs vertus présumées. A leurs yeux, une plante aussi douce et molle que la mauve ne pouvait qu'être émolliente (qui relâche et amollit les tissus enflammés). Contenant entre autres des mucilages, des tanins et des huiles essentielles, la mauve est effectivement l'une

des plantes les plus adoucissantes, apaisantes et anti-inflammatoires que l'on connaisse pour la peau, les muqueuses et les voies digestives.

Il existe plusieurs espèces de mauve ayant toutes en commun leur douceur. La petite mauve (*Malva neglecta*) est la plus modeste d'entre toutes, mais certainement aussi la plus efficace pour les problèmes de peau. Appliquée sur des tissus enflammés ou meurtris, elle active leur guérison et leur cicatrisation. Associée au plantain et à la sanicle, elle est même capable de soigner des ulcères du type jambes ouvertes. En gargarisme, elle soulage les gencives irritées et les

angines. Egalement utilisée en cas de constipation, elle est particulièrement recommandée pour les enfants et les personnes âgées, car elle est à la fois douce et efficace. En lavement, elle soulage la vaginite et en compresse, les yeux fatigués.

On rencontre la petite mauve généralement à proximité des fermes, le long des chemins, dans des terrains vagues et dans les champs peu fertiles.

Elle nous suit jusqu'aux abords des chalets d'alpage. La forme des fruits de la petite mauve fait penser à un camembert du jeu *Trivial Pursuit*, ce qui lui vaut le nom courant de «fromaget». En cuisine, les jeunes fruits - petits fromages situés à l'intérieur des calicules - sont un délice et remplacent agréablement les câpres. Les feuilles peuvent agrémenter les salades, mais elles peuvent aussi être ajoutées dans une soupe ou même dans un gratin; chauffées, elles libèrent des mucilages et ont, de ce fait, un effet épaississant. Enfin, les fleurs font de magnifiques décorations et embellissent salades ou desserts. ER

