



FICHE TECHNIQUE

Paper rhoeas

ETYMOLOGIE

Initialement orthographié «coquelico» (1545), son nom est une variante de l'ancien français «coquerico», désignant le coq par onomatopée. Les fleurs de cette plante étant rouges, on les a comparées à la crête du coq, dont le nom est passé à la plante.

HISTOIRE

On sait que sur la table de Louis XIV, les jeunes feuilles de coquelicot côtoyaient, à parts égales, les pousses d'ortie, dans une soupe dite du Roi-Soleil. Jadis, les feuilles de coquelicot entraient dans la composition des célèbres mescluns méditerranéens, avec le plantain, la mauve, la chicorée sauvage, l'ail... Ces plantes redonnaient à l'organisme un coup de fouet au printemps et étaient reminéralisantes.

BOTANIQUE

De la famille des Papavéracées, le coquelicot est une plante classique des prairies en jachère ou des bords de routes. Il y pousse spontanément d'avril à septembre, égayant nos campagnes de ses fleurs rouge vif, marquées à la base des pétales d'une tache noire. Les feuilles sont découpées en lobes étroits et dentés. Les fleurs comportent quatre pétales légèrement froissés. Les fruits sont des capsules en forme de petits saladiers contenant une grande quantité de graines. *RL*

Le coquelicot, fleur du sommeil

Originaire d'Afrique du Nord et d'Eurasie, mais largement naturalisé partout ailleurs, le coquelicot est une plante possédant un cycle végétatif annuel: elle se développe et meurt durant la même année. Sa culture est très aisée: une fois semé, le coquelicot pousse sans souci dans toutes les terres bien drainées. Une exposition ensoleillée lui est nécessaire, ainsi qu'une ambiance pas trop humide, afin de ne pas voir l'oïdium se développer sur son feuillage. Il se cultive surtout en République tchèque, de moins en moins en Suisse.

Le coquelicot est connu depuis toujours pour favoriser un sommeil sain. Les Egyptiens disposaient les pétales dans les tom-

beaux pour assurer au défunt un «doux sommeil». Comme l'ensemble des pavots, le coquelicot a des effets narcotiques dus aux alcaloïdes qu'il contient. Mais il ne faut pas le confondre avec son cousin, le pavot (*Papaver somniferum*), dont on extrait l'opium. Le coquelicot contient de la rhéadine, aux propriétés sédatives et sans

risque d'accoutumance. En phytothérapie, on utilise ses pétales séchés principalement en tisane – on le retrouve d'ailleurs dans la tisane Lioba «L'énervée». Ses effets apaisants se font sentir sur l'adulte, mais en particulier sur les jeunes enfants (jadis, on mélangeait du coquelicot aux bouillies des petits pour favoriser leur sommeil).

Par ses propriétés émolliente, sédative et spasmolytique bronchique, le coquelicot entre dans la composition de tisanes pectorales (comme la tisane Grippy), car il va

calmer la toux, soulager les bronches lors de difficultés respiratoires et apaiser les irritations de la gorge.

Le coquelicot peut aussi être utilisé en cuisine: les

pétales frais ou séchés vont rehausser les salades. Les graines de coquelicot, même si elles sont moins grosses que celles de certains pavots, sont utilisées en pâtisserie (délicieuses dans un cake) ou pour aromatiser les pains. Pour terminer, saviez-vous que les noces de coquelicot symbolisent huit années de mariage? *RL*

