



FICHE TECHNIQUE

Bellis perennis

ETYMOLOGIE

Le nom scientifique de la pâquerette vient du latin *bellis*, beau et *perennis*, de *per annos*, à travers les années, sous-entendu vivant plusieurs années. Elle tire son nom français de la fête de Pâques, moment de l'année où elle fleurit le plus.

BOTANIQUE

Ses feuilles forment une rosette. Sa tige nue légèrement velue porte des fleurs en un capitule unique: les fleurs ligulées (pétales blancs) et les fleurs tubulées (cœur jaune). Ces fleurs sont typiques de la famille des Astéracées dont fait partie la pâquerette.

HISTOIRE

La pâquerette était autrefois présente dans chaque jardin de curé pour ses propriétés anti-inflammatoires et vulnérinaires. Dans le calendrier républicain français, le 24^e jour du mois de ventôse (fin mars) était officiellement le jour de la pâquerette.

CUEILLETTE

On la consomme crue, en salade (jeunes feuilles) ou en décoration des plats. Elle peut être préparée en soupe ou comme légume. Macérée dans du vinaigre, elle se déguste à la façon des câpres (boutons floraux). *RL/VC*

La pâquerette, précieux arnica des plaines

«Au ras des pâquerettes»: cette expression connue pour signifier le caractère médiocre d'une situation fait référence à la petite taille de cette fleur. Pourtant, elle ne reflète pas toutes les vertus que la pâquerette peut nous apporter. Elle est en effet utilisée en tisane, en compresses, en pommades, en teinture mère, en homéopathie ou encore en spagyrie.

La pâquerette est l'exemple typique d'un remède oublié.

Considérée par le druide Claude Roggen comme l'arnica des plaines, elle est importante en cas de blessures, de contusions, de plaies, d'en-

torses et d'hémorragies. Elle a également un effet intéressant lors de troubles musculaires et articulaires douloureux.

Ses actions anti-inflammatoires et bactéricides lui confèrent des propriétés lors de problèmes de peau, d'affections cutanées, d'herpès et d'acné. Elle aide à restaurer la beauté, surtout sur le visage. Appelée aussi «arnica de la naissance» ou «arnica des accouchées», elle apaise les douleurs consé-

cutives à l'accouchement et aide pour la cicatrisation.

Précieuse par ses vertus, cette plante présente en outre l'avantage d'être très disponible. La pâquerette fleurit en effet toute l'année, sauf en décembre et en janvier, où elle fait une pause méritée. Le reste du temps, elle se trouve facilement dans les prairies, dans les gazons et sur les chemins. Elle est également un indicateur

de météo. Cette fleur a pour habitude de se fermer la nuit et de s'ouvrir le matin. Si elle se replie la journée, c'est pour annoncer le mauvais temps, probablement

la pluie.

Qui n'a jamais effeuillé dans son enfance une de ses fleurs en disant: «Il m'aime, un peu, beaucoup, passionnément, à la folie, pas du tout...»? Cette tradition était considérée comme un oracle qui montrait au dernier pétale la grandeur du sentiment de son amoureux. Selon Victor Hugo dans les *Misérables*, «effeuiller une pâquerette, c'est éplucher un cœur». *RL/VC*

