

LES PLANTES DE CHEZ NOUS

**Immuable
pâquerette**

Bellis perennis, belle et vivace, voilà comment était qualifiée la pâquerette depuis le Moyen Age. Petite et robuste, elle fleurit dans nos jardins et même jusqu'à 2800 m d'altitude. Elle supporte bien toutes les conditions météo et s'y adapte: elle se ferme avant l'arrivée de la pluie et accepte des températures jusqu'à -17°C! Présente toute l'année, il n'est pas rare de la trouver même sous la neige. De la rosette basale de

ses feuilles, elle élève, jusqu'à 15 cm, sa tige nue, porteuse du capitule composé de fleurs ligulées blanches tachées de rose et de fleurs tubulées jaune d'or. Ses fruits, de petits akènes, sont dispersés par le vent.

Nos anciens l'utilisaient pour ses vertus hypotensives, anti-inflammatoires, diurétiques et expectorantes. La macération huileuse de fleurs de pâquerette est encore

réputée de nos jours pour redonner du tonus aux peaux relâchées. La pâquerette est également appelée «plante des femmes battues» car son huile ou sa teinture sont efficaces contre les hématomes.

L'élixir floral de pâquerettes est d'une grande aide pour les chercheurs, étudiants, écrivains, enseignants et autres personnes qui font un travail qui nécessite organisation mentale et efforts intellectuels. Il leur permet de ne pas rester «au ras des pâquerettes», de prendre de la distance, de regarder les choses de manière globale. Il aide à remettre en ordre les pièces du puzzle, quand tout semble là, mais que nous sommes incapables d'effectuer le montage. Il est utile, dans notre monde saturé d'informations, car il permet de passer d'une vision analytique qui décompose les situations, à une approche systémique qui relie les éléments les uns aux autres.



Isabelle Seghin
Ecole En pleine Nature
079 318 01 39.
www.en-pleine-nature.blogspot.ch