



**Cécile DECROIX-LAPORTE**  
Docteur  
en pharmacie

### UN REMÈDE TRÈS POPULAIRE

*Viola odorata* était à l'origine récoltée en collecte sauvage un peu partout en France. Son usage n'était donc pas réservé à une élite, qu'elle fût savante ou aisée. L'utilisation traditionnelle de ses fleurs en mélange pectoral (vertus expectorantes et adoucissantes) reste majeure en phytothérapie moderne. Grâce à ses propriétés adoucissantes, elle est indiquée également dans les inflammations et ulcères du tube digestif. Attention, la racine est vomitive à dose élevée! En homéopathie, c'est un remède contre les douleurs, les spasmes (rhumatismes, tremblements) et affections nerveuses, surtout localisées à la tête ou aux oreilles (bourdonnements, otites). Un cataplasme de feuilles fraîches, appliqué sur le front, peut être bénéfique en cas de migraine.

# LA VIOLETTE, un bouquet de douceur

"Ce soir, cueillons, cueillons ces fleurettes", chantait Luis Mariano. Les violettes n'apaisent pas que les maux d'amour. 🌿 OLIVIER MILHOMME

**D**iscreète, la violette est chez nous la messagère du printemps. Si son parfum a fait sa renommée, la violette odorante (*Viola odorata*) est aussi, depuis plus de 2 000 ans, réputée pour ses propriétés médicinales. Elle calme la toux, éclaircit la voix, soulage les migraines et traite des maladies de peau, tels l'acné et l'eczéma.

#### Comestible et parfumée

Les Romains élaboraient un vin de violette et tressaient des couronnes avec ses fleurs pour combattre les migraines, tandis que dès le XIII<sup>e</sup> siècle en France, les apothicaires vendaient des fleurs cristallisées. Comme pour toutes les espèces du genre *Viola*, ses

feuilles et ses fleurs fraîches aux saveurs douces sont comestibles. Elles complètent des salades, parfument des pâtisseries, les confitures et les sirops. Riches en mucilages et saponines, ses fleurs sont expectorantes et anti-tussives. Cueillez les fleurs épanouies en fin de matinée lorsque la rosée s'est évaporée et faites-les sécher sur un papier absorbant à l'abri de la lumière. Retournez-les délicatement jusqu'à complète dessiccation.

Utilisez-les en tisane contre les affections des voies respiratoires. Laissez infuser 15 min. Buvez une tasse deux ou trois fois par jour. En usage externe, contre les gerçures, faites infuser la plante entière dans



V. ALECKA - RUSTICA

l'eau bouillante plusieurs heures, filtrez-la. Appliquez localement cette eau de violette sur les parties de peau à soigner. Gardez-la au frigo dans un flacon opaque et stérile pendant deux semaines.



#### PEAU SAINE

Quelques gouttes versées dans une crème traitent les problèmes de peau. **Aroma-Zone. Absolu de violette, flacon de 5 ml, 16 € env.**

### Trois manières de l'accommoder VIN, POMMADE OU TISANE



O. DIEZ - FLORA PRESS

**1** **Obtenez un vin** de violette, en faisant macérer dans du vin blanc ou rouge 1 poignée de fleurs fraîches. Filtrez, sucrez.



D. KOSMANN - SHUTTERSTOCK

**2** **Infusez fleurs** et feuilles dans l'huile 4 semaines. Pour une pommade, filtrez et mélangez avec de la cire d'abeille.



H. RW - SHUTTERSTOCK

**3** **Toutes les parties** de la plante, y compris les racines, sont utilisées en tisane pour leurs vertus expectorantes.

### → CES PLANTES QUI FONT DU BIEN

Retrouvez les vertus des végétaux pour améliorer votre bien-être et garder la forme.

Une rubrique de 2 pages.