

# Bleuet

*Centaurea cyanus* L.

Asteraceae

## NOMENCLATURE

**Français :** bleuet, centaurée bleue, blavelle

**Brezhoneg :** glizin, bokedoù glas, blaveola

**English :** cornflower, bachelor's button

**Español :** aciano, azulejo

## BOTANIQUE

Cette plante annuelle peut atteindre 80 cm de hauteur. Sa tige rameuse et grêle porte des feuilles entières lancéolées cotonneuses. Ses capitules aux bractées imbriquées portent des fleurs bleu violet, bleu foncé, rarement blanches ou pourpres. Les fleurs périphériques étalées sont plus grandes que celles du centre. Elles donnent un fruit, akène à aigrette.

Originnaire du Proche-Orient, la centaurée pousse dans les champs cultivés de toutes les régions tempérées.

## ETHNOBOTANIQUE

Dans l'Antiquité, on disait que les bleuets soignaient les yeux bleus et le plantain les yeux foncés.

La tradition utilise les capitules de bleuet pour le soin des rhumatismes, des œdèmes, des maladies du foie et des fièvres.

Les lotions de bleuet, « trésor au bord des chemins », s'utilisaient pour tonifier, raffermir et rafraîchir le visage.

Les fleurs de bleuet sont ajoutées en décoration sur les salades.

Dans les champs de blé, il est le compagnon du coquelicot et de la marguerite.

Les Français l'ont choisi comme symbole de la mémoire et de la solidarité envers les victimes de guerres. Les Anglo-Saxons, préférant le rouge, ont retenu le coquelicot.

« Bleuets » était aussi le nom donné aux jeunes soldats portant le pantalon bleu remplaçant en 1915, le trop voyant rouge garance. Il est à l'origine du sobriquet « le bleu ».

## CHIMIE DES PRINCIPAUX CONSTITUANTS

Les fleurs renferment des pectines, des mucilages, des polyines, une cire, un amer (centaurine), des pigments anthocyaniques (cyanine) et flavoniques (cyanocentauréine), des tanins et des sels minéraux.

## PROPRIÉTÉ PHARMACOLOGIQUE

Les fleurs sont anti-inflammatoires, antibactériennes, diurétiques, sédatives, astringentes, adoucissantes et antiprurigineuses.

## USAGE THÉRAPEUTIQUE ET POSOLOGIE

On utilise les fleurs pour le soin des rhumatismes, des affections cutanées (crevasses, écorchures, gerçures, piqûres d'insectes), des irritations et des gênes oculaires comme la conjonctivite, les orgelets et les blépharites.

Infusion de 20 à 30 g par litre d'eau.

Une cuillerée à soupe par tasse.

Boire une tasse avant les repas.

Application en collyre.

## TOXICITÉ

Le bleuet n'est pas toxique aux doses préconisées.

