

Pensée sauvage

Viola tricolor L.

Violaceae

NOMENCLATURE

Français : pensée sauvage, herbe de la Trinité, violette tricolore

Brezhoneg : louzaouenn an Dreinded, boked an Dreinded

English : wild pansy

Español : viola del pensario

BOTANIQUE

La pensée sauvage est une herbacée annuelle ou bisannuelle, de 10 à 40 cm de hauteur. Ses feuilles sont alternes, stipulées, ovales, divisées et dentées. Ses fleurs ont quatre pétales supérieurs blanc jaunâtre et un pétale inférieur jaune foncé avec des tâches violettes. Le fruit est une capsule s'ouvrant par trois fentes pour libérer de petites graines brunes.

La pensée aime les prés rocailleux, les terrains vagues, les cultures des sols acides et neutres d'Europe, d'Afrique du Nord et des régions tempérées d'Asie.

ETHNOBOTANIQUE

On recommande l'usage de la pensée depuis les temps anciens. La légende raconte que Zeus, le roi des dieux était amoureux d'une belle jeune fille nommée Io. Afin de la protéger du courroux d'Héra, son épouse, il la changea en jeune génisse. Pour la nourrir de l'herbe la plus délicate, il commanda à la Terre de créer en son honneur une fleur digne d'elle, qu'il baptisa du nom de la belle (qui a donné viola en latin).

La médecine traditionnelle la considère « bonne pour le sang » et l'utilise comme dépurative, en particulier pour soulager les maladies cutanées comme les dartres, les croûtes de lait, la teigne, l'eczéma, prurit, urticaire, ulcères variqueux et scrofules.

On la préconisait contre l'épilepsie et les maladies des poumons, la coqueluche, le soin des rhumatismes, des cystites et les émissions urinaires difficiles.

La racine était utilisée comme vomitif.

La pensée est toujours l'emblème de pensées amoureuses et entrain dans la composition des philtres d'amour.

La pensée est la plante hôte de plusieurs papillons spécifiques de nos champs et prairies. D'où son importance au niveau de l'écologie.

CHIMIE DES PRINCIPAUX CONSTITUANTS

Les sommités fleuries de pensée contiennent du mucilage (10 %), du salicylate de méthyle, des saponines (4 %), des coumarines (ombelliférone), des flavonoïdes (2 % quercétine, lutéoline, orientine, scoparoside), des caroténoïdes et des tanins.

PROPRIÉTÉ PHARMACOLOGIQUE

La pensée sauvage est dépurative, anti-inflammatoire, décongestionnante, expectorante, diurétique, légèrement laxative, antiprurigineuse, tonique, améliore l'état général de la peau et des phanères.

USAGE THÉRAPEUTIQUE ET POSOLOGIE

La plante est utile pour le soin des dermatoses (eczéma, acné, psoriasis, prurit), d'ulcères de jambes eczématisés, de rhumatismes, de goutte, de bronchite, d'infection urinaire et d'émissions urinaires difficiles.

Infusion de 20 g de sommité fleurie par litre.

Une cuillerée à soupe par tasse.

Prendre trois ou quatre tasses par jour en dehors des repas.

TOXICITÉ

La plante n'est pas toxique aux doses préconisées.



© Wikimedia Commons / Kjetil Lenes



© Wikimedia Commons / Jörg Hempel



© Wikimedia Commons / GuidoB