

# Pâquerette

*Bellis perennis* L.

Asteraceae

## NOMENCLATURE

**Français :** pâquerette, petite pâquerette, petite Marguerite

**Brezhoneg :** bleunv hañv, boked hañv, kogig an hañv, tommheolig

**English :** daisy

**Español :** maya

## BOTANIQUE

La pâquerette est une herbacée vivace poilue, basse, pouvant atteindre 15 cm de hauteur. Ses feuilles en rosette sont oblongues, dentées et d'un vert vif. Ses fleurs, réunies en capitules radiés, un disque jaune et des ligules blanches teintées de rouge à l'extrémité et au revers, se ferment la nuit. Elles laisseront la place à de petites graines sans aigrette.

La pâquerette aime les sols tassés, les prés ras, les pelouses et les sentiers d'Eurasie.

## ETHNOBOTANIQUE

La fleur de pâquerette est utilisée depuis longtemps pour soulager les rhumatismes, les sciatiques et les paralysies tout comme le soin des blessures et de toutes sortes d'affections de la peau. En bouillon, elle « relâchait » le ventre et nettoyait les viscères et le sang.

Les pâquerettes étaient préconisées pour les enfants amaigris et qui ne se développaient pas correctement, et les enfants distraits.

La décoction de fleurs dans de l'eau de pluie efface les taches de la peau. Le bain de fleurs régénère la peau au printemps.

On en faisait des lotions, vins et vinaigres, utiles en bain de bouche pour calmer les gingivites, et en compresse pour les eczémas et autres dermatoses.

Les feuilles étaient appliquées sur les plaies, les coups et les contusions.

Feuilles et fleurs consommées en salade, aidaient à digérer des plats trop gras.

## CHIMIE DES PRINCIPAUX CONSTITUANTS

La pâquerette contient du mucilage, des saponines, des acides organiques et des tanins.

## PROPRIÉTÉ PHARMACOLOGIQUE

Les feuilles et fleurs de pâquerettes sont dépuratives, diurétiques, sudorifiques, expectorantes, antibactériennes, antiinflammatoires, fébrifuges et vulnéraires.

## USAGE THÉRAPEUTIQUE ET POSOLOGIE

La pâquerette est utile en cas de rhumatisme, de goutte, de bronchite, de laryngite, d'insuffisance hépatique et rénale, de surmenage, d'insomnie, de traumatismes, d'hématomes, de mastite, de plaies, de brûlures et de dermatoses.

Décoction de feuilles ou de fleurs, de 20 à 30 g par litre.

Infusion d'1 à 2 cuillères à café par tasse.

Boire 2 à 3 fois par jour avant les repas.

Décoction concentrée en usage externe.

## TOXICITÉ

La pâquerette n'est pas toxique aux doses préconisées.

