

Calendula

Calendula officinalis L.

Asteraceae

NOMENCLATURE

Français : calendula, souci, souci de jardin

Brezhoneg : soursi, roz sinkl

English : marigold

Español : calendula

BOTANIQUE

Le souci est une herbacée annuelle, parfois bisannuelle, pouvant atteindre 50 cm de hauteur. Ses tiges anguleuses et velues portent des feuilles alternes oblongues. Ses fleurs radiées, d'un jaune orangé, cèdent la place à des fruits, trois types d'akènes difformes et peu semblables.

Le souci serait originaire d'Europe méridionale et est cultivé sur toute la planète.

ETHNOBOTANIQUE

Le souci était considéré comme une plante magique. Des couronnes de fleurs séchées protégeaient les habitations. Aussi, les Anciens plaçaient le souci au rang des panacées et l'utilisait entre autres contre les venins.

Les fleurs sont mises en macérer dans de l'huile et entrent dans de nombreuses pommades et onguents.

Les feuilles fraîches, écrasées, étaient appliquées sur les cors et durillons.

Les fleurs avaient la réputation de blondir les cheveux. Elles servaient aussi à colorer le beurre.

Les ligules de la fleur sont ajoutées dans les plats qu'elles colorent.

CHIMIE DES PRINCIPAUX CONSTITUANTS

Les fleurs contiennent des mucilages, une huile essentielle (0,3 % cadinol), une gomme, une résine, des saponosides triterpéniques (2 à 10 % desmosides), des stérols, des substances oestrogéniques, des acides organiques (salicylique), des coumarines (scopolétol, ombelliférone), des flavonoïdes (isorhamnétol), des caroténoïdes (lutéol, zéaxanthol) et des tanins.

PROPRIÉTÉ PHARMACOLOGIQUE

La fleur de souci est antiseptique, anti-inflammatoire, anti-ulcéreuse, régulatrice et calmante des règles, stimulante du foie, dépurative, sudorifique, diurétique et cicatrisante.

USAGE THÉRAPEUTIQUE ET POSOLOGIE

Le souci est utile en cas d'insuffisance et de douleurs des règles, d'inflammations gastriques et intestinales, de congestion hépatiques et de grippe. Il soulage les plaies et ulcères, les brûlures, érythèmes et irritations cutanées, les contusions et courbatures, les crevasses, les engelures, les douleurs de mamelon, les mycoses, les furonculoses, les abcès et l'eczéma.

Infusion de 15 à 20 g de fleurs séchées par litre.

Infusion d'une cuillère à soupe par tasse.

Boire 1 à 3 tasses par jour.

TOXICITÉ

L'usage interne du souci n'est pas recommandé aux femmes enceintes et allaitantes.

En cas d'usage interne, il est recommandé de respecter les doses et de ne pas excéder une semaine de traitement.

L'usage externe est sans soucis.

