



## Editorial

Deux entrées de fleurs dans notre inventaire ce mois de février, espèces qui n'avaient pas été vues en 2023.

Par contre pour ce mois de mars, c'est la surprise par rapport à l'année passée : deux espèces d'avril sont présentes en ce début mars : l'hiver a été exceptionnellement doux et la floraison semble avancée d'un mois par rapport à 2023.

### Dans ce numéro :

Editorial.....	. 1
Les fleurs de février.....	. 1
Les fleurs de mars.....	. 3

## Les fleurs de février

Les nouvelles venues sont

- le **Crocus de Tommasini** (*Crocus tommasinianus*)  
C'est une plante rare pour la région !



En effet ce crocus a été introduit et est cultivé en Flandre mais pas en Wallonie !  
Un exemple typique d'importation à Ecotera par des campeurs venant de Flandre !

- **Le perce-neige (*Galanthus nivalis*)**



C'est une plante à bulbe de 15 à 20 cm de hauteur. Les fleurs, à six tépales, sont blanches, solitaires. Elle possède seulement deux feuilles vert glauque de 4 à 8 mm de large. Le fruit est ovoïde et allongé.

Par bon ensoleillement, les trois pétales de la fleur s'écartent ; leur face intérieure sert alors de miroir et renvoie les rayons ultraviolets. Ceci attire les pollinisateurs. Le soir et par mauvais temps, la fleur se referme.

Elle est toxique et médicinale. Le bulbe cru a des propriétés vomitives.

Au XIXe siècle, François-Joseph Cazin indique que la toxicité fut découverte par hasard lorsqu'une femme vendit des oignons de « perce-neige » à la place d'oignons de ciboulette, ce qui entraîna de violents vomissements chez les consommateurs.

Et avec un mois d'avance, une dizaine de magnifiques **tussilages** (***Tussilago farfara***) ont montré leurs corolles à deux endroits.

C'est une plante herbacée vivace à rhizomes. Elle est typique des sols instables riches en bases : terrains vagues et remués.

Elle fait partie des plantes pectorales les plus utilisées en phytothérapie.

Le tussilage est aussi appelé pas d'âne, allusion à la forme de sabot de ses feuilles.

Autrefois, appelée au Moyen Âge par les Romains « *Filius ante patrem* », signifiant le « fils avant le père », parce qu'elle a la particularité de fleurir bien avant la feuillaison.



Les fleurs apparaissant au mois de février en plaine, elles constituent un apport non négligeable en pollen pour les abeilles et les bourdons. En effet, cet apport important leur permet de développer leur couvain, les autorisant alors à sortir de leur léthargie hivernale. Ce pollen est de couleur orangé à brun. Le Tussilage ne produit pas de nectar à la différence de beaucoup de plantes mellifères.

Les fleurs de tussilage sont récoltées au tout début de leur épanouissement, sinon, trop ouvertes, comme chez les astéracées, leurs fruits mûrissent au séchage. Elles doivent sécher très rapidement, en couche mince, dans un lieu sec et aéré.

Le tussilage est aujourd'hui considéré comme adoucissant, émoullient, anti-tussif et un expectorant.



Ses feuilles ou fleurs sont utilisées en infusion contre la toux, la bronchites, la trachéites et le rhumes. La teinture mère de feuilles est utilisée en usage externe en cas d'abcès et kystes, et en usage interne en cas de diarrhées.

Mais ce sont surtout les fleurs qui sont employées ; en infusion ou en sirop; ou encore en teinture mère en cas de maladies pectorales, bronchites et crises d'asthmes allergiques.

La plante renferme des traces de senkirkine, un alcaloïde pyrrolizidinique toxique pour la cellule hépatique. Certains spécialistes jugent les doses médicinales courantes sans risques, mais recommandent d'éviter les traitements excessifs et prolongés ou lors d'une grossesse et de l'allaitement. Il ne convient pas aux enfants de moins de 6 ans, ni en cas de maladie du foie.

Selon F. Couplan, cet alcaloïde est détruit par l'ébullition.

## Les fleurs de mars

La fleur emblématique de mars est le **narcisse (Narcissus spec.)**

Les bulbes sont émétiques (ils produisent des vomissements et en doses réduites expectoration) et les fleurs sur fébrifuges (surtout pour les fièvres intermittentes), antispasmodique et anticonvulsives.



Mais cette année, avec un mois d'avance, nous découvrons :

- La pâquerette (*Bellis perennis*)

Les feuilles sont comestibles crues. Elles ont un goût léger, de noisette, un peu poivré mais elles développent un arrière-goût un peu âcre, d'où la recommandation de les mélanger à d'autres plantes dans des salades composées.



Elles peuvent également se préparer lactofermentées comme le chou ou être finement hachées et mélangées dans de la crème fraîche pour former une sauce qui accompagne le riz, le poisson.

En Sicile et en Toscane, elles servent à faire de la soupe lorsque d'autres plantes plus appréciées ne sont pas en saison. Ailleurs en Italie, elles servent à confectionner des farces pour la focaccia (version italienne de la fougasse) ou des sauces pour la viande. Les boutons floraux peuvent être utilisés crus dans des sandwiches, des soupes ou des ragoûts, se conserver au vinaigre et être utilisés comme les câpres, ou bien être revenus dans un peu d'huile et de vinaigre à la poêle.

Les « fleurs » à demi-ouvertes, sont également comestibles (goût léger de noisette). Une fois ouvertes, elles deviennent légèrement amères, si bien qu'elles sont alors consommées en salade. Comme celles de la marguerite qui sont plus aromatiques, on peut les faire macérer, avec des feuilles, dans du vin blanc pour l'aromatiser et l'utiliser pour ses propriétés médicinales.

En phytothérapie, la pâquerette (utilisation des fleurs et des feuilles) est cueillie à l'échelle industrielle pour l'obtention d'une teinture mère homéopathique de la plante fraîche.

Les fleurs pâquerette sont couramment utilisées en Autriche comme un thé-médicament pour ses vertus gastro-intestinales et respiratoires. En infusion, une cuillère à café de plante sèche par tasse d'eau bouillante, laisser infuser 10 minutes, 3 tasses par jour.

Elles sont réputées, comme hépato-stimulant en remède contre la toux, les maladies de peau douloureuses (eczéma, psoriasis...), les maux de tête, l'hypertension, les étourdissements et l'insomnie, ainsi qu'en l'absence de menstruations — ensemble de symptômes pouvant être attribués à un syndrome de blocage de l'élément Bois en Médecine Traditionnelle Chinoise.

À l'image de son rôle écologique, elle permettrait également de réguler les déséquilibres du calcium dans le corps : nodules calciques, arthrose, décalcification, artériosclérose, etc.

Elle est enfin astringente et hémostatique. Son jus était utilisé massivement par les légions romaines pour soigner les blessures.

- La petite pervenche (*Vinca minor*)

Très discrète, mais elle est là !



C'est une plante des sous-bois, de haies et de parcs où elle peut se montrer envahissante.

En zone européenne tempérée, la Petite pervenche, cette rudérale, est un bio-indicateur qui signale qu'une parcelle a été autrefois utilisée par l'homme, éventuellement plusieurs siècles ou millénaires auparavant, ce qui lui vaut être la plante indicatrice des chercheurs de trésors. Elles renseignent donc sur la naturalité des forêts.

Plante astringente, diurétique, dépurative, tonique et vulnéraire. Elle est utilisée pour les troubles de la mémoire, ainsi que pour les mains et doigts froids (maladie de Raynaud), elle agit comme un neuro-dilatateur contre la mauvaise circulation artérielle dans le cerveau (ischémie cérébrale) et les troubles fonctionnels dus à l'artériosclérose, tels les vertiges et les bourdonnements d'oreilles et l'hypertension. Elle aurait des vertus anti-cancéreuses

Une plante dont on peut utiliser les feuilles en infusion.