

Capucine *Tropaeolum majus*

Famille des *Tropaeolaceae*.

Le genre *Tropaeolum* comprend plus de 85 espèces que l'on retrouve à l'état sauvage du sud du Mexique jusqu'en Patagonie.



PRÉSENTATION

Ce sont des plantes herbacées médicinales originaires d'Amérique latine. Elles sont vivaces ou annuelles, rampantes ou grimpantes, selon les espèces et les variétés. Le terme *Tropaeolum*, du grec "tropaion" signifiant "trophée" fait allusion à la forme de ses feuilles et de ses fleurs qui ressemblent aux boucliers et aux casques des soldats de l'Antiquité.

Ses feuilles, arrondies et divisées en 5 à 7 lobes, ont une disposition alterne. Ses fleurs, en forme d'entonnoir, possèdent 5 pétales découpés, ainsi qu'un long éperon rempli de nectar. Leurs couleurs, très vives, varient du blanc ivoire au rouge.

Chaque fleur produit 3 grosses graines qui, une fois tombées à terre, se resèment spontanément.



Plant de Capucine "Kaléidoscope"



Fleur de Capucine "Moonlight" avec son long éperon

USAGES

Propriétés

Dans la Pharmacopée Traditionnelle Andine et Mexicaine, la Capucine est réputée pour ses propriétés antibactérienne, antibiotique, antiscorbutique, antifongique, antiseptique, vulnéraire, dépurative, diurétique et laxative, expectorante, stimulante et tonique. Elle est aussi utilisée pour soigner les plaies et les ulcères, les bronchites et les infections respiratoires.

En cosmétique, elle entre dans la composition de divers shampoings et lotions pour tonifier le cuir chevelu dans le traitement préventif de la calvitie.

Préparations

Toutes les parties aériennes : feuilles, fleurs et graines de *Tropaeolum majus* sont comestibles. Les fleurs et les feuilles fraîches sont utilisées en infusion ou pour assaisonner les salades. Les boutons floraux et les graines vertes se préparent comme des câpres au vinaigre.

La racine de la Capucine tubéreuse, *Tropaeolum tuberosum*, peut être consommée cuite.

Utilisations et posologies

Pour renforcer le système immunitaire, en prévention des infections et pour lutter contre toux, bronchite, troubles respiratoires, grippe et refroidissement : faire infuser 5g de feuilles fraîches dans 200 ml d'eau pendant une dizaine de minutes. Boire cette préparation deux à trois fois par jour.

Contre la chute des cheveux et l'acné : laisser infuser 1 poignée de fleurs et de feuilles, durant 15 minutes, dans 1l d'eau bouillante, puis filtrer. Appliquer sur la zone concernée.

Les graines, les feuilles et les fleurs, consommées en salade, offrent une action dépurative.

CONSEILS DE JARDINAGE

La Capucine s'adapte à tous types de sol. Cependant, s'il est trop riche elle produira des feuilles au détriment des fleurs. Elle apprécie une exposition mi-ombragée et des arrosages réguliers pour assurer une bonne croissance.

Semer en godets, sous abri lumineux. Lorsque les plants atteignent 10 à 15 cm, repiquer en pleine terre à 30 cm en tous sens.

Il est également possible de semer directement en place, en poquet de 4 ou 5 graines, dans un sol bien réchauffé, en lignes distantes de 30 cm. Éclaircir si nécessaire.

La Capucine est sensible aux trop fortes chaleurs. Pensez à la planter dans un endroit mi-ombragé pour une meilleure production de fleurs et donc de semences.

REPRODUCTION ET MULTIPLICATION

Les fleurs de *Tropaeolum majus* sont hermaphrodites : une même fleur porte l'organe reproducteur femelle, le pistil ou gynécée, et l'organe reproducteur mâle, l'étamine ou androcée.

La pollinisation, c'est le transport des grains de pollen libérés par l'organe reproducteur mâle; l'étamine, jusqu'à l'organe reproducteur femelle; le pistil. L'étamine est constituée d'un filet et d'une anthère portant le pollen alors que le pistil est formé par l'ovaire, le style et le stigmate. La mise en contact du pollen et du stigmate permet la fécondation des plantes et ainsi la production des précieuses semences.



Étamine de Capucine

Les couleurs vives des fleurs de Capucine ainsi que la présence de nectar et de pollen exercent un fort attrait sur les insectes pollinisateurs.

Dans leur région d'origine, ces fleurs sont pollinisées par les colibris. En Europe, elles sont visitées par les bourdons, les abeilles et également par de petits coléoptères, qui assurent ainsi la pollinisation des fleurs.

RÉCOLTE DES SEMENCES

À un même moment de l'année, un plant de Capucine peut porter des fleurs en boutons, d'autres bien épanouies, d'autres fanées, etc. La récolte des semences s'effectue donc tout au long de la saison.

Après fécondation, chaque fleur laisse place à trois graines.

Ces semences sont mures lorsque leur couleur passe du vert tendre au vert jaunâtre et qu'elles se détachent du pédoncule aisément et sans résistance.

Une fois récoltées, il est important de laisser sécher ces semences sur un papier absorbant ou sur un tamis, jusqu'à ce qu'elles deviennent brunes et soient rabougries.

La durée germinative des semences de Capucine est d'environ 3 ans.



Capucine "Moonlight"



Récolte des semences de Capucine "Kaleidoscope" mures



Semences de Capucine "Jewel Mix" mises à sécher sur des claies, à la ferme de Kokopelli

Semences Sans Frontières

..... ASSOCIATION KOKOPELLI

Forêt de Castagnès, route de Sabarat 09290 Le Mas d'Azil - 05 61 67 69 87 - ssf@kokopelli-semences.fr - www.semences-sans-frontieres.fr