

Souci *Calendula officinalis*

Famille des *Asteraceae* — Tribu des *Calenduleae*.

Le genre *Calendula* comprend 20 espèces connues.



Parmi ces espèces, la plus célèbre est *Calendula officinalis*, plante mellifère, comestible, tinctoriale, mais également médicinale aux multiples vertus.

PRÉSENTATION

Le Souci, aussi appelé Souci officinal, Souci des jardins ou encore Calendula, tient son nom latin du fait qu'il fleurisse toute l'année, durant les calendes (1er jour du mois chez les Romains) de chaque mois. En effet, la période de floraison de *Calendula officinalis* est très étendue.

Cette espèce est pourvue de tiges duveteuses, ramifiées dès la base, et terminées par une inflorescence à la couleur très vive, allant du jaune à l'orange. Chaque plant est ainsi constitué de différentes inflorescences, s'épanouissant au fur et à mesure de la saison, selon un ordre bien précis. À un même moment de l'année, un plant de Souci peut donc porter des inflorescences en bouton, d'autres bien épanouies, d'autres fanées, etc.



Allée de Soucis à la ferme de Kokopelli



Inflorescences de *Calendula officinalis*
à différents stades

USAGES

Propriétés

Calendula officinalis est une des plantes médicinales les plus réputées. Reconnu pour ses vertus calmantes et cicatrisantes en usage externe, le Souci officinal soulage, en usage interne, les troubles gastriques, les affections hépatiques, les inflammations de la gorge et de la bouche ou encore les douleurs prémenstruelles.

Préparations

Afin de bénéficier de l'ensemble des propriétés médicinales du Souci, l'inflorescence entière doit être cueillie, ce qui inclut le réceptacle vert et les sépales.

Réaliser la ceuillette le matin, lorsque la plante aura évacué un maximum d'humidité de la nuit.

Bien sécher les fleurs dans un endroit à l'abri de la lumière et ventilé avant de les stocker dans un sac en papier ou un filet, toujours dans un endroit sec.

Teinture mère :

Teinture de fleurs fraîches au taux de 1:2 avec de l'alcool à 90° (le taux 1:2 signifie 2 fois le poids de la plante en ml d'alcool. Par exemple, pour 150 g de plante fraîche, utiliser 300 ml d'alcool à 90°). Faire macérer 15 jours les fleurs avec l'alcool dans un contenant hermétique et remuer tous les jours. Presser puis filtrer la préparation.

Teinture de fleurs sèches au taux de 1:5 avec de l'alcool à 65° (le taux 1:5 signifie 5 fois le poids de la plante en ml d'alcool. Par exemple pour 150 g de plante fraîche, utiliser 750 ml d'alcool à 65°). Procéder de manière identique qu'avec un alcool à 90°.

Macérât huileux :

Placer les inflorescences bien sèches dans un bocal en verre, puis les recouvrir avec une huile d'olive biologique. Protéger l'ouverture du bocal par un tissu élastiqué, et disposer le tout au soleil pendant au moins un mois, tout en remuant le mélange de temps en temps.

Filtrer la préparation à l'aide d'un linge. Pour cela, déposer un morceau de tissu propre dans un saladier, verser la macération dessus, le replier, puis filtrer l'huile en essorant par torsion.

Cataplasme :

Écraser au pilon les fleurs fraîches ou les fleurs sèches imbibées avec un peu d'eau chaude. Cette pâte peut être appliquée directement en usages externes sur les blessures.

Utilisations et posologies

Pour traiter tous les problèmes de peau au quotidien (blessures et infections cutanées, inflammations de la peau, brûlures, piqûres d'insectes, abcès, eczéma, dermatites, etc.), appliquer un macérât huileux ou un cataplasme directement sur la zone à soigner et renouveler 2 à 3 fois par jour si nécessaire.

Pris par voie interne, le Souci traite la jaunisse, soulage les douleurs menstruelles, régularise le cycle féminin, combat les infections et les inflammations du système digestif en favorisant le fonctionnement et la désintoxication du foie et de la vésicule biliaire. Michael Moore, herboriste américain fondateur de la Southwest School of Botanical Medicine, préconise de prendre 5 à 30 gouttes de teinture mère de *Calendula officinalis* jusqu'à 4 fois par jour dans un peu d'eau.

CONSEILS DE JARDINAGE

Le Souci est facile à cultiver, il apprécie une exposition ensoleillée et s'adapte à tous les sols.

Semer en godet ou directement en place puis éclaircir, au besoin, tous les 10 à 15 cm. La croissance rapide de cette espèce permet une floraison précoce.

Supprimer les fleurs fanées facilite la remontée. De plus, un pincement de l'extrémité de la plante favorisera la formation des tiges latérales.

Le feuillage ne doit pas être trop mouillé pour éviter une attaque d'oïdium. Les Soucis se ressèment spontanément.

REPRODUCTION ET MULTIPLICATION

L'inflorescence du Souci, que nous prenons pour une fleur unique, est en réalité composée de plusieurs dizaines de fleurs minuscules, appelées fleurons, réunies sur un même réceptacle, formant un capitule de fleur. Les fleurons centraux sont hermaphrodites (ils portent à la fois les organes reproducteurs mâle et femelle) mais fonctionnellement mâles, alors que les fleurons périphériques sont femelles. Cette disposition implique l'intervention de vecteurs pour la pollinisation.

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.

Les fleurs de *Calendula officinalis* sont pollinisées par les insectes et la disposition en cercle rayonnant des fleurons périphériques constitue un puissant signal d'attraction. Cette configuration oriente les visiteurs vers les fleurons centraux, ces derniers étant les seuls à produire du nectar et du pollen.



Capitule de *Calendula officinalis*



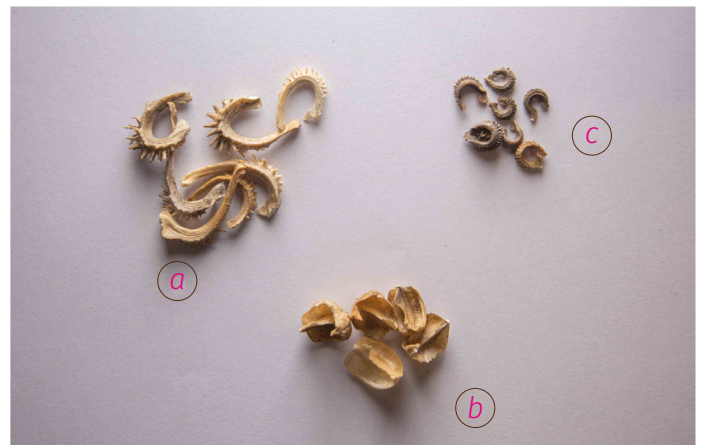
Fleurons du capitule

RÉCOLTE DES SEMENCES

Une fois fécondée, chaque fleuron femelle laisse place à une graine. Sur un même capitule, autant de graines que de fleurons se rencontrent. Cependant, ce que nous appelons ici "graine" est en réalité un fruit sec, l'akène, qui contient une graine unique.

Chaque capitule produit trois types d'akènes, qui diffèrent par leur forme et leur mode de dissémination. Les fleurons les plus périphériques donnent, soit des akènes allongés et arqués pourvus de crochets recourbés (a), soit des akènes lisses et élargis par deux expansions ailées (b).

Les premiers s'accrochent au pelage des animaux, tandis que les seconds sont entraînés par le vent, à distance de la plante mère après leur chute. Enfin, les fleurons intérieurs donnent de petits akènes recourbés et striés (c) qui tombent directement au pied. Ainsi, les semences du Souci sont disséminées par les animaux, le vent ou la gravité, augmentant ainsi l'efficacité de sa dispersion.



Les trois types d'akènes du Souci

Une fois les fleurs bien fanées, les graines se dessèchent et leur couleur devient brune. Dès qu'elles se détachent simplement en les effleurant, elles sont matures. Les capitules peuvent être coupés directement au-dessus d'un contenant (sac en papier, seau, etc.) afin d'éviter de perdre ces précieuses graines.

Les inflorescences sont ensuite frottées entre les doigts pour en extraire les semences, puis triées, en vannant, afin d'éliminer les déchets de la plante.

La récolte doit avoir lieu par temps sec, en fin d'après-midi afin d'éviter que les graines humides ne pourrissent une fois stockées.



Récolte des semences de Calendula officinalis