



## NOMS COMMUNS

**Souci**, souci des jardins

## NOM SCIENTIFIQUE

*Calendula officinalis* L.

## FAMILLE BOTANIQUE

### Astéracées

Flours composées et groupées en capitule dense sur un réceptacle muni d'un involucre simulant un calice. Les fleurs du bord sont parfois stériles ou unisexuées, les centrales bisexuées avec 5 étamines soudées autour du style. On distingue les fleurs ligulées et les fleurs tubuleuses.

Les organes de réserve n'accumulent pas de l'amidon mais de l'inuline.

## PLANTES DE LA MÊME FAMILLE BOTANIQUE

Pissenlit, marguerite, chardons

## DESCRIPTION

Plante annuelle à fleurs orange vif. Elle a un parfum discret mais caractéristique et peut atteindre 70 cm de haut. Sa tige rigide et ramifiée est couverte de duvet. Les fleurs ont un goût amer et légèrement salé. Ses fruits sont verts.

## CONFUSION POSSIBLE

Tagète (Tagetes), souci d'eau (*Caltha palustris*)

## ORIGINE

Originaire des régions méditerranéennes, le souci est cultivé dans toutes les régions tempérées du monde et pousse dans de nombreux jardins. On le trouve aussi à l'état sauvage, de préférence au bord des chemins ensoleillés, sur les terres en friche et dans les décharges.

## ORGANES UTILISÉS DE PRÉFÉRENCE

**Flours**, récoltées en été dès l'éclosion puis séchées à l'ombre.

## ANECDOTE

Cette plante, d'un jaune orangé vif, est aussi appelée le baromètre car ses fleurs ne s'ouvrent que le matin par beau temps.

Dès le XII<sup>e</sup> siècle, Hildegarde von Bingen célébrait ses nombreuses vertus médicinales. Il fait partie des plantes les mieux connues en phytothérapie occidentale. Le souci est sans doute la plante la plus connue et la plus utilisée en dermatologie. Elle peut être associée dans tous les types de pathologies dermatologiques lorsqu'un effet anti-inflammatoire est recherché. Par exemple, dans le cas de lésions cutanées avec démangeaisons, on appliquera 2 fois par jour un mélange d'HE et de teintures mères (voir ci-contre).

## LA QUESTION PIÈGE

**Le souci (*Calendula officinalis*) :**  
**A. possède les mêmes propriétés que le millepertuis.**  
**B. s'ouvre et se ferme au cours de la journée.**  
**C. est une plante déconseillée aux enfants.**  
**D. est une plante à utiliser dans le cadre de pathologies de type immunitaires.**  
**E. est une plante de la famille des astéracées.**

LAURIANNE GUINNARD

076 499 46 32

laurianne.guinnard@gmail.com

www.ecorise.ch/plantes

École de plantes médicinales – l'Alchémille

## SOUCI

## CALENDULA OFFICINALIS L.



DE BONNEVAL Patrice, L'herboristerie : manuel pratique de la santé par les plantes, éd. Éditions désiris, 2006

EDPM, Monographies de cours.

P. DEPOERS; F. LEDOUX, P. MEURIN, De la lumière à la guérison / La phytothérapie entre science et tradition, éd. Amyris, 2008

Dr. J.-M. MOREL, Traité pratique de phytothérapie, éd. Grancher, 2008

P. Lieutaghi, Le livre des bonnes herbes, éd. Actes sud, 1996

A. DOLIVO, Plantes médicinales du monde : médecines traditionnelles et phytothérapie moderne, éd. Rossolis, 2010

S. S. WEED, Recueil de plantes médicinales au fil de la grossesse, éd. Mamamélys, 1991

**RÉPONSE :** B. D et E : s'ouvre et se ferme au cours de la journée ; est une plante à utiliser dans le cadre de pathologies de type immunitaires. ; est une plante de la famille des astéracées.

SOURCES

wikimedia.org

davidkenardphotography.com

# SOUCI

CALENDULA OFFICINALIS L.

FAISANT PARTIE DE L'HORLOGE FLORALE DU  
BOTANISTE CARL VON LINNÉ, ELLE EST EFFICACE EN CAS  
D'INFLAMMATIONS DES MUQUEUSES ET D'IRRITATIONS OU LÉSIONS CUTANÉES.

## INDICATIONS

Usage interne : aménorrhées et dysménorrhées (calme les règles douloureuses et régularise le cycle féminin, emménagogue et régulateur), ulcères digestifs et inflammations du tube et système digestif (cicatrisant), facilite l'élimination des calculs biliaires, soulage les crampes d'estomac. Il contribue aussi à l'élimination des déchets et au rétablissement du fonctionnement du foie et de la vésicule biliaire.

Usage externe : plaies, ulcères, maladie de la peau, cors, coupures, brûlures, varices, diverses inflammations (adultes, enfants et nourrissons).

## CONTRE-INDICATIONS

Aucune

## PLANTE CONSEILLÉE DANS LES SITUATIONS SUIVANTES

Maladies infectieuses (anti-inflammatoire, antiseptique, antibactérienne, antivirale).

## PLANTE UTILISÉE DANS LES PATHOLOGIES DES SYSTÈMES SUIVANTS

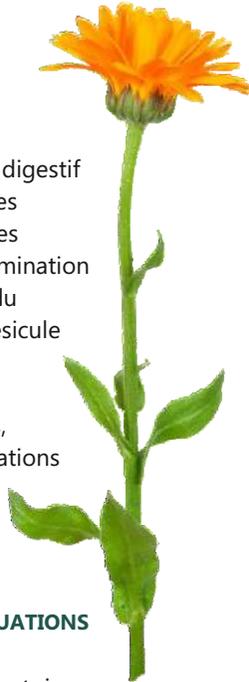
Digestif et tégumentaire (peau).

## PLANTE UTILISÉE POUR LES PATHOLOGIES SUIVANTES

Immunitaires, gastro-entérologiques (stomatologie).

## PLANTES ASSOCIÉES (PROPRIÉTÉS SIMILAIRES)

Aloès (*Aloe barbadensis*, *A. capensis*, *A. vera*), bardane (*Arctium lappa*), niaouli (*Melaleuca quinquenervia*), solidage européen (*Solidago virgaurea*), thym (*Thymus vulgaris*).



## USAGE INTERNE

**Infusion** : 5 g/tasse de suc frais de fleurs contre les vomissements et ulcérations internes, à raison de 2 cuillères à café par tasse, 3 fois par jour.

**Décoction** : Mettre 30 g de fleurs et de feuilles dans 1 l d'eau froide. Porter à ébullition, retirer du feu et infuser 10 mn. Filtrer et boire une tasse avant les repas en cas de brûlures d'estomac. Pour les problèmes menstruels, prendre une semaine avant les règles.

**Teinture** de souci : Faire macérer 1 cs de pétales dans 1 l d'alcool pendant 14 jours puis filtrer. Verser 30 gouttes dans de l'eau et boire 3 fois par jour en cas d'eczéma ou de douleurs dentaires, notamment après extraction dentaire.

## USAGE EXTERNE

**Feuilles** fraîches macérées dans du vinaigre : verrues, cors.  
**Onguent** (ulcères, plaies) : bouillir 100 g de pétales dans 300 g d'eau pendant 3/4 d'heure. Filtrer avec expression. Ajouter 2 fois son poids de graisse de porc et mijoter à feu doux jusqu'à évaporation du liquide. Mettre en pot et enduire la partie malade.

**Décoction** (compresse) : pour favoriser la cicatrisation et calmer les coups de soleil, les plaies, les brûlures, les engelures ulcérées, l'impétigo, les tumeurs ulcérées, les furoncles et l'eczéma. Appliquer la compresse sur la zone atteinte.

**Extrait** de souci : écraser les feuilles fraîches et les appliquer sur les verrues, les œils-de-perdrix et les lésions cutanées.

**Baume, pommade** ou **macération** huileuse au calendula : mettre 10% de fleurs fraîches ou de suc frais dans une huile végétale (ou un corps gras), laisser macérer 21 jours puis filtrer. Appliquer prudemment sur les brûlures, les éruptions cutanées, l'érythème fessier des nourrissons, les inflammations cutanées.

## USAGE CULINAIRE

Bourgeons de fleurs dans du vinaigre : en condiment pour donner de l'appétit.

Pétales séchés séchés dans les potages.

## PRINCIPAUX CONSTITUANTS

**Substances amères**, gommés, **mucilages**, **huile essentielle à sesquiterpènes** (0,02%), acide salicylique (0,43 mg/kg), une saponine. Les pétales (ligules) contiennent un peu d'huile essentielle, des saponosides triterpéniques (dont le faradiol qui est anti-inflammatoire), de l'acide salicylique, des flavonoïdes, des principes amers (calenduline) et des colorants (xanthophylline, bêta carotène).

## PROPRIÉTÉS PRINCIPALES

Sudorifique, dépuratif, emménagogue, **antihémorragique** et **cicatrisant**, antispasmodique, **anti-inflammatoire**, antiseptique, antibactérienne, antivirale. Le souci prévient la formation de pus et l'inflammation, favorise la fermeture des plaies, contribue à l'irrigation de la peau et à son élasticité.

## PROPRIÉTÉS SECONDAIRES

Le souci a aussi des propriétés antalgiques utiles en cas de piqûres d'insectes.

## MÉLANGE D'HUILES ESSENTIELLES ET DE TEINTURES MÈRES À UTILISER DANS LE CAS DE LÉSIONS CUTANÉES AVEC DÉMANGEAISONS

1 g HE de *Lavandula vera* ou *angustifolia* (plante fleurie);

0,5 g HE *Pelargonium odorantissimum* (sommité fleurie);

5 ml TM *Calendula officinalis*;

5 ml TM *Plantago major*.

Diluer le tout dans un excipient glycérides semi-synthétiques (quantité nécessaire pour obtenir 100 g de crème hydrolipidique). Appliquer 2 fois par jour sur la lésion.