

## LES PLANTES DE CHEZ NOUS

## Primevère printanière

Avec le retour du printemps, revoilà la primevère, de la famille des primulacées. La? Non, les primevères! A la variété de jardin, *primula acaulis* ou *vulgaris*, dont les fleurs s'épanouissent au ras du sol, s'ajoutent celles à longues tiges comme *primula veris*, la primevère officinale, et *primula eliator*, la primevère élevée qui pousse en plaine, également curative, et *primula farinosa*, la primevère farineuse de montagne, utilisée par nos anciens et aujourd'hui protégée. Toutes possèdent des feuilles ovales regroupées en rosettes basales. Les variétés à longue tige déploient leurs fleurs, jaune pâle, roses ou jaunes d'or, en ombelles unilatérales. Leurs fruits sont des petits akènes contenus dans une capsule ouverte.

Le nom latin *primula* signifie tout premier et *veris* signifie du printemps, allusion aux fleurs précoces. Appelées *pecoji* ou bec d'oiseau en patois, elles sont également très connues sous le sobriquet de «coucou». Sa tisane favorise l'expectoration et elle est recommandée dans les bronchites, les pneumonies et la coqueluche. Ses feuilles se mangent en salade, ses fleurs peuvent servir à la confection de gâteaux, ou à l'élaboration d'un vin reconstituant.

L'élixir floral de *primula veris*, ou *Schlüsselblume*, dissout les blocages énergétiques aux endroits clés et réactive l'impulsion créatrice. Destiné à ceux qui manquent de confiance en eux, de ténacité, qui sont agités, impatients ou ont tendance à être dans la lune, il leur permet de renforcer leur présence, leur concentration, leur attention à autrui. Il apporte douceur, compréhension et clarté dans l'expression et les paroles. Il incite au renouveau, en développant l'esprit de découverte qui engendrera joie, rire et émerveillement. **Isabelle Seghin**

Isabelle Seghin, Ecole En pleine Nature, Châtel-St-Denis.  
[www.en-pleine-nature.blogspot.ch](http://www.en-pleine-nature.blogspot.ch)

