

# *Le Souci ou Calendula*

*ISABELLE ET PATRICE DRAI*

**L**e *Calendula officinalis*, ou souci des jardins, de la famille des Astéracées, est une plante que nous connaissons tous, avec ses capitules de fleurs solaires, dont la couleur varie du jaune à un bel orangé soutenu, qui fleurissent depuis mai jusqu'aux gelées...

Les jardiniers la sèment souvent au jardin pour sa beauté.

Cette plante a un cycle rapide, très lié aux forces gonflantes de l'élément Eau. Les processus Eau appellent les processus de Lumière et Chaleur pour arriver à un parfait équilibre qui se traduit aussi par ces résines collantes que l'on trouve à la cueillette.



*« Oh, souci, tu ravives ma flamme intérieure,  
Tu dilates, réjouis,  
Ensoleilles mon cœur, et me ramènes, apaisé au monde. »*

## Etymologie

Du latin *Sol sequia*, qui suit le soleil, qui a donné soulesie en vieux français. On la connaît depuis l'Antiquité au cœur du bassin méditerranéen. Les fleurs du souci se referment la nuit, et s'ouvrent lorsque le soleil est haut dans le ciel. Albert le grand l'avait surnommée « fiancée du soleil ». On l'appelle aussi fleur de tous les mois, fleur de calendule, soleil, horloge du jardinier....

Les paysans l'utilisaient comme baromètre, les fleurs se refermant à l'approche du mauvais temps.

Les *calendae*, en latin, sont les premiers jours de chaque mois, le calendula a été nommé ainsi car fleurissant une bonne partie de l'année.

Les tiges anguleuses sont cassantes, le port est dressé et ramifié, avec des feuilles entières glanduleuses-veloutées très « présentes » et engainant la tige à leur base. Lorsque les capitules paraissent, ils sont tout d'abord cachés



*Bouton de jeune fleur de souci*

au regard, puis la « fleur » se découvre petit à petit, avec une lumière plus claire au centre, et cet aspect de flammes vives liées à la chaleur du soleil. Le « cœur » est de couleur orangée à brun. Les « fleurs » passent assez vite, de grosses graines dentelées apparaissent, comme si les forces de gonflement s'étaient pétrifiées. Elles sont longues à se former, et surtout à durcir : les forces plastiques de l'eau sont encore très présentes à ce stade. Les graines longuement vertes, ont à la fin de leur développement expulsé tout l'élément aqueux, et se présentent comme des akènes (fruits secs) épineux, recourbés en forme de croissants de lune, arqués à l'extérieur du capitule de fleurs, enroulés en anneaux à l'intérieur. Se retournant comme pour se refermer à l'intérieur, on pourrait y voir le parallèle avec une plaie que l'on suture... Ces graines, grâce à leurs épines, ont la propriété de s'accrocher au pelage des animaux pour leur dissémination.

La plante est très aromatique dans son ensemble, les feuilles déjà dégagent une odeur forte et agréable d'agrumes un peu amer, capiteux, proche du terrestre.



*Fleur épanouie*



*En langage des fleurs, offrir des soucis signifie : « loin de vous, je suis triste », et peut être symbole de jalousie et de chagrin...*

**Chez les grecs, plusieurs légendes concernent le souci:**

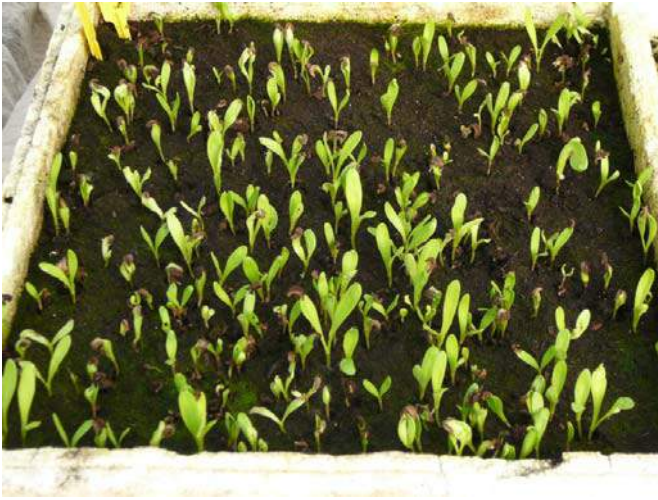
Pour l'une d'elles, la jeune Caltha attendait chaque matin les premières lueurs du jour : elle était amoureuse d'Apollon, dieu du soleil. Mais brûlée par sa passion, elle mourut et se transforma en fleur-soleil, c'est-à-dire en souci. Pour d'autres, c'est Apollon qui transforma en fleur un jeune berger amoureux du soleil et qui mourut de dépit en le voyant disparaître derrière un nuage ! Pour d'autres enfin, le souci serait né des larmes d'Aphrodite pleurant la mort d'Adonis.

**Le souci au jardin**

Plante annuelle de bordure ou de massif, le souci pousse partout, et sa floraison

généreuse se renouvelle sans cesse d'avril à novembre.

Le semis : contrairement aux apparences, malgré ses grosses graines, le souci ne germe pas si facilement en culture. Lorsqu'on sème les graines en pépinière, la germination est lente, la jeune plantule manque de puissance pour se dégager de la graine ; les cotylédons semblent très fragiles, sensibles aux temps stagnants, n'appréciant pas le surplus d'humidité. Le semis direct est possible, en terre bien drainée, mais le désherbage est long ensuite... Dès la deuxième année de culture, si l'on n'a pas récolté toutes les fleurs, le semis spontané s'effectue, il semble que la plante se soit habituée à son environnement, et les fleurs apparaissent très vite au printemps, mais



*Le semis*

pas toujours « en ligne », et souvent moins prolifiques ou plus petites que la première année si l'hiver, le sol s'est compacté.

Le souci a un cycle très rapide et, si la plante a trop « traîné » en pépinière, elle accède très vite à la floraison, avec le risque d'être affaiblie. Pour pallier à cet inconvénient, il faut comprendre cette plante : les forces plastiques et aqueuses du calendula appellent à elles les forces de lumière et de chaleur dont elles ont besoin pour croître.



*Jeunes plants au début de la pépinière*

Il faut donner de bonnes conditions de croissance au calendula pour que les racines soient puissantes, et par la suite le cycle végétatif assez long : la surveillance de la pépinière est importante.

\* les racines doivent être bien « ancrées » (le souci a tendance à un enracinement superficiel). Le fait de travailler avec la conscience du végétal, en

visualisant sa croissance, permet de soutenir les forces d'enracinement.

\*le plant doit être vertical, ne pas ombrer la pépinière

\*il faut surveiller qu'il n'y ait pas de nécroses ou pourrissement par excès d'eau, ne pas trop arroser

\*le passage d'un préparat « bouse de corne » en jour-lumière ou chaleur peut aider à cette croissance dans les forces solaires.

Alors les conditions seront favorables à la mise en pleine terre.

Le repiquage en pleine terre s'effectue

au début du printemps, en sol très meuble, pour éviter la stagnation de l'eau et l'asphyxie. Comme à cette saison les forces de chaleur sont encore souvent assez faibles, il faut alors compenser ce manque par des binages, et favoriser la croissance avec de la bouse de corne. Pour fortifier le souci en cours de végétation, on

utilise un préparat de silice :

en cela on respecte le geste de la plante qui est équilibre entre les forces gonflantes internes d'eau et de Lumière-Chaleur tout autour. Les désherbages de printemps se font au stade herbacé ; une fois que la plante s'est bien implantée, il n'y a pas de gros problème d'entretien.



### **Au stade floraison**

Il est étonnant d'observer les boutons floraux, très verts, encore imprégnés des forces qui émanent des tiges et feuilles. Le contraste entre le vert clair intense des feuilles et l'orange lumineux des fleurs est frappant. Progressivement, on aperçoit comme une flamme qui émane de l'intérieur, cachée au centre. Le capitule radié (capitule mixte fait de fleurs tubulées au centre de de fleurs ligulées à la périphérie) s'ouvre rapidement, et dévoile son cœur (fleurs tubulées), qui varie du jaune au brun noir, et ses « pétales » (en réalité des fleurs ligulées) jaunes à orangé vif. Nous privilégions depuis des années une variété orange assez soutenu, plus « solaire » que le jaune citron de certaines variétés horticoles...

Dès la floraison, les tiges se lignifient progressivement, les forces aqueuses cèdent le terrain aux forces de chaleur, et les feuilles se redressent à la verticale.

### **La cueillette**

La floraison du calendula est continue, la cueillette s'effectue tous les 2-3 jours, au risque si l'on tarde trop, de voir certaines fleurs déjà défraichies.

### ***Jeunes plants prêts à être reniqués***

On récolte toutes les fleurs (capitules) bien ouvertes, en les cassant sous le pédoncule laiteux et très collant (encore l'élément chaleur se liant à l'élément eau...). Souvent même, les fleurs n'arrivent pas jusqu'au panier, mais restent collées aux doigts...

Une fois coupée, la tige laisse une cicatrice blanchâtre, trace du suc présent dans la tige. Il vaut mieux garder cette récolte pour la toute fin de matinée, sous le soleil généreux, et aller se laver les mains ensuite avec d'abord un peu de terre, puis d'eau pour que ça ne « pègue » plus !



### ***Jeune plant en début de floraison***



*En pleine floraison*

### **Au séchoir**

On porte la plante à l'obscurité, pour ne pas altérer ses couleurs et principes



*Planche de soucis en culture*

actifs. Si l'on n'a récolté que les pétales, le séchage est rapide.

Attention, le séchage du capitule de calendula est très long, il faut compter jusqu'à 10 jours pour être sûr que le cœur de la fleur soit bien sec. Le cœur contient beaucoup d'humidité et de mucilages.



*La cueillette*



### *Dans le panier*

Avant de stocker les plantes sèches, on touche les pédoncules ou le dessous des capitules qui ne doivent plus contenir d'eau. Autant les paniers à la récolte paraissent lourds, denses et bien remplis, autant après la transformation du

séchage ils seront légers : les pétales paraissent aériens, comme de la soie !

### **Conservation**

Les premiers jours, toujours surveiller le sac ou le carton de stockage où l'on a



### *Soucis en fin de séchage*



### *En plein soleil*

stocké sans les tasser les fleurs de souci dans un local bien sec. Avoir regroupé les fleurs peut favoriser une reprise d'humidité si on les a un peu trop comprimées. Puis bien refermer, pour éviter les mites friandes des doux mucilages, qui ruineront votre récolte en peu de temps. Si l'on en voit voler, poser des pièges (cartons aux phéromones) et contrôler le lot de temps en temps.

Le souci, petit soleil qui illumine notre jardin, nous offre ses couleurs éclatantes, et nous murmure qu'il peut soigner nos blessures, celles qui se voient à l'extérieur, plaies, rougeurs, suppurations, et celles que nous cachons à l'intérieur, qui nous brûlent ou nous rongent...

### **Sa composition**

Des alcools, caroténoïdes, saponines et flavonoïdes, des mucilages (adoucisants) à mettre en regard de la plasticité de la plante, des acides, dont l'acide salicylique (anti inflammatoire) des amers, des essences caloriques....

En usage externe, qui ne connaît les crèmes au calendula ?

On peut facilement réaliser un baume, ou, plus simple encore, une huile de calendula : prendre des fleurs fraîches qu'on aura pris soin de laisser quelques heures « préfaner » pour éviter que l'excès d'eau ne fasse « tourner » le mélange. Les recouvrir d'huile (une huile solaire comme l'huile d'olive convient bien, l'huile d'amande douce également), fermer et laisser reposer à l'ombre en

remuant tous les 2 à 3 jours, pendant un mois environ. Filtrer ensuite, boucher et conserver au frais après ouverture. Si l'on n'a pas sous la main de fleurs fraîches, on peut réaliser cette huile avec des fleurs séchées.

Elle est hydratante, adoucissante, elle décongestionne et cicatrise les plaies, les inflammations.

Une teinture-mère, réalisée de la même façon, mais avec pour base de l'alcool de bonne qualité, permettra de laver les plaies pour permettre leur bonne cicatrisation. Lorsque l'on se blesse avec la faucille au jardin, on peut aussitôt aller chercher une fleur, la mâcher un peu pour l'humidifier, et la plaquer contre la blessure : le saignement s'arrête très rapidement ! On complètera à la maison plus tard avec la teinture...

En usage interne, préparer une tisane « anti-soucis » avec les fleurs. Dans un mélange pour soutenir le foie par exemple, elle éclairera de ses amers chaleureux l'amer plus soutenu des feuilles d'artichaut... La tisane de souci apaise également les muqueuses buccales et digestives, et on l'emploie





*Fleur de calendula à la rosée matinale*

traditionnellement également pour réguler ou soulager les règles.

A signaler qu'aucune contre-indication ou effet secondaire nocif du calendula n'est connu.

L'élixir floral, lui, s'adressera à la sphère du sentiment, et permettra de réaliser en soi le geste de la plante : ne pas se durcir devant les aléas de la vie, garder toute sa plasticité, s'ouvrir vers les autres en gardant sa propre personnalité, communiquer...

La manger ? Fleurs et feuilles sont comestibles, on peut « semer » ses pétales sur une salade, ou en teinter une crème. On en colorait le beurre. On l'appelle le safran des pauvres.

*« ....Dans la bonne senteur des lilas*

*Les soucis adoucis, les cœurs las,*

*Dans la lente langueur des caresses. »*

Jean Moréas (1884)

« Le calendula est froid, humide, il a beaucoup de verdeur, et il est efficace contre le poison » écrivait déjà la religieuse bénédictine mystique Hildegarde de Bingen (1098-1179)

“Fleur de tristesse et de doute, c'est aussi une plante potagère que l'on met dans la salade et dans plusieurs ragoûts “ nous dit l'Herbier des Demoiselles, un ouvrage du XIXe siècle...

Maria Treben, dans « la santé à la pharmacie du Bon Dieu » utilise le souci et remarque qu'il occupe une place de choix dans les simples de nos pays.

« C'est le remède des plaies par excellence » écrit Jean Valnet dans son livre Phytothérapie.

Isabelle et Patrice Draï.

Altair, Eyssal 24520 Liorac/Louyre.

(photos Altair)