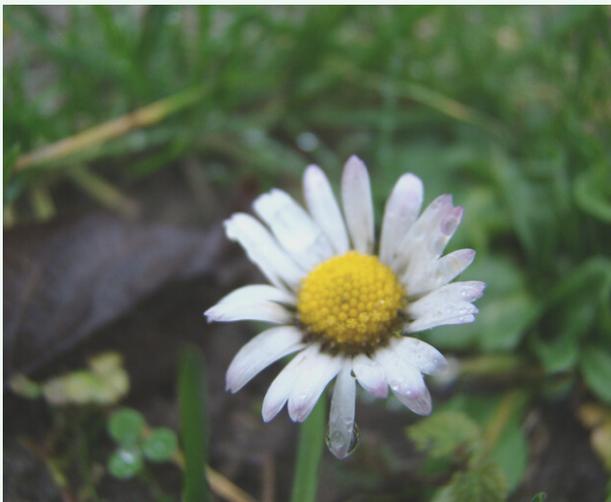




## La pâquerette, fleur de Pâques ou petite marguerite

*Bellis perennis*

Malgré sa taille menue, la Pâquerette est bien connue de tous. Présente quasi toute l'année dans nos parcs et jardins, elle n'a rien à envier à ses voisines de terrain : avec un peu d'attention, vous l'apercevrez encore ci et là, même en fleur, durant ces mois d'hiver et tant qu'il n'aura pas trop fortement gelé.



Belle éternelle, comme nous l'indique son nom latin *Bellis perennis*, la Pâquerette est une plante vivace, qui ne dépasse pas 10-15 cm de haut. Ses feuilles, en forme de petites spatules, sont quelque peu coriaces. Réunies en rosette, elles s'étalent à la surface du sol, ce qui les rend particulièrement difficile à brouter et constitue une excellente protection contre le piétinement. Au centre des feuilles, un petit bouton floral se développe pour donner naissance à la fleur bien connue. Celle-ci, comme le Pissenlit ou la Marguerite, fait partie de la famille des Astéracées, autrefois appelées composées. Sa fleur n'est effectivement pas une fleur, mais une composition de fleurs, appelée capitule. Au centre, un ensemble de fleurs tubulées (en forme de tubes) jaunes, serrées les unes contre

les autres, ont, si petites soient-elles, la mission essentielle de produire des graines. Sur le pourtour, les fleurs ligulées blanches ou rose pourpre ont, elles, la fonction essentielle d'attirer les pollinisateurs. Tout au long de la journée, ce petit capitule répond aux appels du soleil : refermé sur lui-même et tourné vers la terre au matin, il se redresse et s'épanouit au fil de la journée pour se refermer et s'incliner le soir.





La Pâquerette est une espèce cosmopolite. Elle affectionne tous types de sol et de nombreux milieux, on la retrouve aussi bien en plaine qu'en altitude, dans les clairières forestières, les prés, les jardins ou sur les bords des chemins. Toutefois, sa présence serait signe d'un début d'érosion ou de lessivage, avec perte de certains éléments comme le fer ou le calcium.



Très riche en vitamine C, la Pâquerette est une plante comestible. Ses feuilles, un peu croquantes, peuvent se consommer crues ou cuites, mais de préférence en mélange avec d'autres car seules, elles se révèlent un peu âpres au palais. Les fleurs décorent joliment les salades et les boutons floraux peuvent être préparés au vinaigre blanc, à la manière des câpres.

Même si elle n'est plus ou peu utilisée de nos jours, la Pâquerette était bien connue en médecine populaire pour ses propriétés toniques, vulnéraires et dépuratives. On l'utilisait notamment pour traiter les suites de chutes ou de coups, que ce soit en usage externe, pour soigner les œdèmes et les ecchymoses, mais aussi en usage interne, pour atténuer les réactions émotives. On raconte par ailleurs que mâcher une dizaine de feuilles bien lavées avant de les placer pendant 20-30 minutes contre les aphtes est un remède efficace !