

Souci et Arnica,
soleils des jardins
et des montagnes

Sommaire

Préface	4
En guise d'introduction : La plainte du souci.....	5
Première partie : Les calendulas	7
Pas de souci avec la botanique.....	7
Une famille bien composée	7
Soucis d'ici.....	8
... Et soucis d'ailleurs	12
Autres plantes appelées souci.....	13
Souci, calendula, quels drôles de noms !	15
Origine des noms.....	15
Autres noms de la plante.....	15
Dans les langues voisines.....	16
Une belle peau sans souci	18
Vertus médicinales sur la peau.....	18
Cosmétique.....	20
Se soigner avec ses soucis	22
Petit historique	22
Usages du souci.....	23
Cahier pratique	28
Séchage des plantes	28
Huile au calendula.....	28
Onguent et crème au calendula.....	31

Teinture de calendula	34
Et si vous mangiez vos soucis ?	36
Câpres de calendula	36
Poudre de fleurs de souci.....	37
Salades en tout genre	37
Soupes pailletées.....	37
Canapés fleuris	37
Tartinade de fromage frais.....	38
Beurre aux fleurs et aux herbes.....	38
Pesto orangé.....	39
Œufs calendula	39
Tarte vert et or à la courgette	40
Risotto aux champignons et au faux safran.....	41
Petits cœurs pailletés	42
Un jardin pour les soucis.....	43
Usages du souci au jardin.....	43
Cultiver des soucis.....	44
Petites histoires, mythologie, croyances et superstitions	45
Dans la mythologie.....	45
Croyances et superstitions	45
Le langage des fleurs.....	46
Deuxième partie : l'arnica ou souci des Alpes	47
Un peu de botanique	47
Où pousse-t-elle ?	47
Description.....	48
Une raréfaction aujourd'hui.....	49
Confusions possibles	50
Une grande médicinale	52

Petit historique	52
Toxicité.....	52
Usages par voie externe.....	53
Usages par voie interne	54
Préparations maison.....	55
Homéopathie.....	55
 Autres usages	 57
 Les 1 001 noms de l’arnica.....	 58
 Cultiver de l’arnica	 59
 Conclusion.....	 61
 Bibliographie.....	 63

En guise d'introduction : La complainte du souci

Moi qu'on appelle souci, m'avez-vous déjà regardé ? Pas juste vu, quand vous passez près d'un jardin, mais vraiment regardé : en vous arrêtant, pour une fois, et en prenant le temps de m'observer. Mes feuilles sont d'un vert tendre, mes fleurs sont d'une couleur vive, jaune ou orange, qui attire le regard. Je les montre fièrement, au-dessus du reste, pour qu'on les voie bien ! Elles sont lumineuses, on dirait des petits soleils. Et elles sont nombreuses, elles se succèdent pendant de longs mois de l'année... c'est pour cela que certains m'appellent « fleur de tous les mois ». Franchement, ceux qui prennent le temps de me regarder voient une plante pleine de vitalité, généreuse, vive et gaie.

Alors comment se fait-il que certains me fuient ? C'est d'autant plus incompréhensible que je suis d'une grande utilité aux humains : aussi précieux que l'or, couleur de mes fleurs ! Mes vertus médicinales sont bien réelles, et plus variées que vous ne le pensez en général. Je décore joliment vos plats, et je suis facile à cultiver dans vos jardins, que mes fleurs illuminent pendant une bonne partie de l'année. D'où vient donc que l'on me considère souvent comme triste, associé à des choses déplaisantes, et que certains préfèrent m'éviter ?

En fait, je crois que je le sais : un simple malentendu, qui a la vie dure... ceux qui me fuient n'ont pas compris que « souci », ça veut dire « qui suit le soleil ». Malheureusement pour moi, « souci », ça veut aussi dire quelque chose comme « ennui » ou « tourment », et ils m'associent

bêtement à ça... là où on parle français, du moins. Parce qu'ailleurs, on m'associe plutôt à l'or. « Fleur d'or », ça m'irait mieux comme nom, vous ne trouvez pas ?

Quant à mon cousin le souci des Alpes, il a trouvé la solution : on l'appelle plus souvent « arnica », comme ça... pas de souci ! Il se laisse moins facilement apprivoiser que moi : c'est avant tout un montagnard. Lui aussi a des vertus médicinales précieuses pour les humains, qu'ils ont d'ailleurs repérées depuis longtemps. Herbe aux chutes, herbe aux coups... ses différents noms en disent long. Il fleurit moins longtemps que moi, mais ses fleurs ressemblent à un soleil, elles aussi, plus grandes que les miennes et d'un joli jaune d'or. Lui aussi, on pourrait l'appeler « fleur d'or », aussi il est bien normal que ce livre nous soit consacré à tous les deux !



Arnica.



Souci.

Première partie

Les calendulas

Pas de souci avec la botanique

Une famille bien composée

Nos deux soucis européens les plus communs sont le souci des jardins et le souci des vignes.

Vous l'aurez deviné, le souci des jardins, *Calendula officinalis*, est une plante fréquemment cultivée... dans les jardins ! C'est une plante vigoureuse, ramifiée, et qui produit une quantité impressionnante de fleurs orange vif, parfois jaunes, depuis le début du printemps jusqu'aux premiers froids. De vrais petits soleils, ces fleurs, qui se renouvellent pendant toute la belle saison et illuminent le coin de jardin où elles poussent, avec des couleurs vives qui attirent le regard.



Souci des vignes.

Quant au souci des vignes, *Calendula arvensis*, on le rencontre en climat méditerranéen, au bord des chemins, dans des champs, en particulier dans des vignes – non traitées, car les traitements chimiques le détruisent. Il ressemble beaucoup à son cousin des jardins, mais en plus petit ; ses fleurs sont jaune orangé.

On reconnaît aujourd'hui, dans le monde, une douzaine d'espèces du genre *Calendula*¹, genre caractérisé

notamment par la forme des fruits. Il s'agit de :

- *Calendula arvensis* M. Bieb
- *Calendula denticulata* Schousb. ex Willd.
- *Calendula eckkerleinii* Ohle
- *Calendula incana* Willd.

1. Liste tirée du site www.theplantlist.org en juin 2019.

- *Calendula lanzae* Maire
- *Calendula maroccana* (Ball) Ball
- *Calendula meuselii* Ohle
- *Calendula officinalis* L.
- *Calendula palaestina* Boiss.
- *Calendula stellata* Cav.
- *Calendula suffruticosa* Vahl
- *Calendula tripterocarpa* Rupr.

Ces différentes espèces se rencontrent autour du bassin méditerranéen, et jusqu'en Iran, ainsi que dans les îles de la Macaronésie : Açores, Cap-Vert, Madère et Canaries.

Le genre *Calendula* fait partie de la famille des Astéracées, également appelée famille des Composées. Parmi les plantes à fleurs, il s'agit d'une des plus importantes par le nombre d'espèces, avec les Orchidacées et les Fabacées. On a recensé plus de 1 600 genres, et près de 24 000 espèces d'Astéracées. Parmi les plus connus chez nous, on peut citer pissenlit, marguerite et pâquerette, séneçon, tanaïs, laitue, salsifis, armoise, chicorée, camomille, bardane, verge d'or, épervière, achillée, tournesol, arnica, bleuet...

Ce qui caractérise cette famille, c'est d'abord la forme de l'inflorescence : en effet, les fleurs sont petites, sessiles, et elles sont regroupées sur un élargissement de la tige appelé « réceptacle ». Aux yeux des botanistes, une « fleur » de marguerite, pissenlit ou tanaïs est en réalité un ensemble de fleurs ! D'où le nom de « Composées » donné par le passé à la famille des Astéracées ; les deux noms sont synonymes. Dans une marguerite, par exemple, chaque petit point jaune du « cœur », chaque « pétale » blanc autour, est en réalité une fleur. On distingue plusieurs types de fleurs dans la famille des Astéracées. Certaines fleurs sont en forme de tube : on parle de fleurs « tubulées », encore appelées « fleurons ». Leurs pétales sont soudés en un tube, terminé par 5 dents égales. Ce sont celles que l'on rencontre, par exemple, sur la tanaïs : les petits points de l'inflorescence sont autant de fleurs tubulées. Ce sont également celles du centre de la marguerite. D'autres fleurs, en forme de languette, sont dites « ligulées ». Ce sont par exemple



Grande marguerite.



Pissenlit.



Chicorée.



Bleuet.



Fruits de souci des jardins.

les fleurs du pissenlit ou du pourtour de la marguerite. Les pétales sont disposés d'un seul côté : ce sont les dents que l'on peut voir à leur extrémité. Un troisième type de fleurs est dit « bilabié » : les pétales, qui forment des dents inégales, sont répartis en deux lèvres. C'est le cas du bleuet.

Certaines plantes ont des fleurs uniquement ligulées, comme le pissenlit et la chicorée. D'autres, comme la bardane et la tanaïsie, ont des fleurs uniquement tubulées.

D'autres enfin ont les deux types

de fleurs, comme la marguerite, la pâquerette et... le souci !

L'inflorescence des Astéracées (couramment appelée la « fleur ») est entourée de bractées, sorte de fausses feuilles, souvent vertes, disposées autour du réceptacle.

La famille des Astéracées est présente sur tout le globe, sauf en Antarctique. Elle est rare dans les forêts tropicales humides. Ce sont souvent des plantes herbacées, parfois des arbrisseaux ou des arbres. Elle comprend de nombreuses plantes alimentaires (artichaut, salsifis, topinambour, tournesol, laitues, etc.) et médicinales (camomille, aunée, bardane, immortelle, etc. sans oublier le souci et l'arnica !).

Soucis d'ici...

Le souci des jardins

On l'appelle également en français : souci officinal, grand souci, souci cultivé, fleur de tous les mois, fleur de calendule, fleur des premiers jours du mois, faux safran.

Son nom latin valide est *Calendula officinalis* L.



Fleur ouverte

jeune feuille
sans pétiole,
sur la tige.

On ne le rencontre pas vraiment dans la nature, ou alors c'est qu'il s'est échappé des jardins ! Plante cultivée ou subspontanée, le souci des jardins est probablement originaire du bassin méditerranéen. C'est une plante de 30 à 70 centimètres de hauteur, à tige dressée et très ramifiée. Il a parfois un port dense, ramassé, parfois beaucoup plus lâche. On le présente souvent comme une plante annuelle. C'est sans doute vrai dans les climats froids, où les soucis ne passent pas l'hiver. Mais dans des climats plus cléments, le souci des jardins est vivace : s'il a

résisté au froid, une fois l'hiver passé, il refleurira tôt au printemps ! Nous avons pu l'observer dans nos jardins.

La tige est anguleuse et striée, couverte de petits poils courts. Les feuilles d'un vert tendre sont alternes, sessiles et semi-embrassantes, pubescentes elles aussi. Celles du bas sont spatulées, puis elles deviennent ovales allongées. Plus elles sont haut sur la tige, plus elles sont petites.

Elles sont légèrement poisseuses, ainsi que la tige : si vous faites une cueillette, vous aurez les doigts qui collent un peu. N'oubliez pas de sentir l'odeur de vos doigts, c'est une odeur difficile à décrire, assez forte, un peu résineuse, en tout cas très particulière.

Du capitule à la fleur

Les fleurs ressemblent à une marguerite toute orange, ou toute jaune, de 3 à 8 centimètres de diamètre. En fait, ce qu'on appelle communément la fleur est un capitule, c'est-à-dire un ensemble de fleurs. Les fleurs centrales sont tubulées, les fleurs du pourtour sont ligulées (voir [ci-dessus](#)). On peut observer 3 petites dents au bout des fleurs ligulées. Les fleurs,



Bouton floral de souci avant éclosion.

celles du pourtour comme celles du centre, sont souvent orange, mais elles peuvent aussi être jaune vif. Parfois, les fleurs du centre sont plus foncées, tendant vers le pourpre. Tout autour du capitule, les bractées sont de même couleur et consistance que les feuilles, poilues elles aussi, pointues et toutes plus ou moins de la même taille. Leur pointe est rougeâtre.

La formation de la fleur est intéressante à observer. Au départ, le bouton est caché au milieu d'un bouquet de feuilles, il est exactement de la même couleur qu'elles, on ne le remarque pas. Il est presque enveloppé, comme dans un nid. Puis, peu à peu, le bouton grossit et finit par laisser voir le centre de l'inflorescence, avant de s'ouvrir. Et en même temps, la tige qui le porte s'allonge ! Lorsque l'inflorescence s'épanouit et présente sa belle couleur orange ou jaune, elle dépasse la plante, au bout de la tige qui la porte. Cachée dans un nid de feuilles, elle a pris la place qui lui revient, et s'offre aux regards... le nôtre et celui des insectes pollinisateurs !

Du fruit à la graine

Ce sont en effet les insectes qui assurent la pollinisation. Puis les fleurs fanent, et les fruits se forment. Des fruits très particuliers ! Ils sont joliment disposés en rond sur le réceptacle de l'inflorescence, et ont des allures différentes selon leur emplacement. Ils ont une forme de croissant plus ou moins incurvé (parfois presque en cercle, parfois très peu courbé), avec des épines sur le dos. Les plus petits sont aussi les plus incurvés, et se trouvent près du centre ; à maturité, ils tomberont au pied de la plante.



Capitule de souci des jardins.



Capitule vu de dessous.



Coupe verticale du capitule, avec les fleurs tubulées mâles au centre, et les fleurs ligulées femelles sur la périphérie.



Fleur ligulée femelle.



Fleur tubulée mâle.



Ensemble des fruits,
disposés en rond.



Fruit (akène).



Dispersion des fruits de souci.

Les fruits du pourtour sont plus grands, et plus ouverts. Certains sont ailés, ceux-là pourront être disséminés par le vent. D'autres pourront être disséminés grâce à des animaux, en s'accrochant sur leur peau grâce à leurs épines. Si on les redressait pour mesurer leur longueur, les fruits les plus petits feraient environ 5 millimètres de long, les plus grands entre 15 et 20 millimètres. À l'intérieur de chaque fruit se trouve une petite graine allongée de couleur marron, toute simple. Précisons, pour les botanistes, que les fruits du souci sont des akènes. Si vous avez semé des graines de calendula, alors vous connaissez les fruits... en fait, ce sont eux que l'on sème. Et ce sont eux que l'on trouve dans les sachets du commerce, sous le nom de « graines de calendula ».

On rencontre diverses variétés de souci des jardins : certaines sont dites « simples », d'autres sont dites « à fleurs doubles », c'est-à-dire avec plusieurs rangées de « pétales » (fleurs ligulées) sur le pourtour. Il existe de nombreuses variétés horticoles, nous y reviendrons.