



## Primevère

### Description

Une des premières fleurs printanières qui colore nos jardins et jardinières.

Du latin *primo vere*, ce qui signifie *au début du printemps*.

Son nom officiel est **Primula** et le genre *Primula* contient environ 450 espèces. Elle est une plante herbacée vivace de la famille des primulacées.

3 variétés se rencontrent en Belgique : la primevère officinale, la primevère acaule et la primevère à levée.

Ces 3 espèces sont de jolies plantes vivaces, remarquables par leur feuillage et leur floraison.

1. La primevère officinale (*Primula veris*, *primula odorosa*) Primevère des prés ou des bois ou « coucou » ou herbe de Saint Pierre



Espèce botanique indigène de 10 à 30cm de hauteur qui pousse dans les régions de terrain calcaire, sur les talus, au bord des routes, et dans les prés, pâturages, clairières et bois clairs ensoleillés.

Est une vivace mellifère, comestible, médicinale. Elle est parfois introduite dans les prés fleuris afin d'attirer et nourrir une grande diversité d'insectes de chez nous. La corolle est jaune doré à 5 taches orangées à la base des lobes. Elle est délicatement parfumée.

Elle fut aussi, dans le temps, introduite dans les jardins en raison de ses vertus médicinales.

Primula veris (primevère officinale) est une parente des primevères de jardin du groupe Polyanthus, dont les fleurs sont regroupées au sommet des tiges, et qui présentent de nombreux coloris.

2. **La primevère acaule** ou primevère sans tige (**Primula vulgaris/primula grandiflora ou primula acaulis**) :



Plante vivace de 5 à 15 cm de hauteur à grandes fleurs plates, d'un jaune tendre à cœur doré,

Une fleur par tige. Elle pousse dans les prés et sur les talus

Cette primevère est à l'origine de nombreuses variétés multicolores cultivées

3. **La primevère élevée (Primula elatior) parfois appelée à « coucou des bois, primevère des bois »**



C'est une plante à tige de mi-ombre des lisières et sous-bois clairs, surtout présente dans nos vieilles forêts. Elle a également un impact très positif sur la biodiversité.

Elle se rencontre dans les endroits humides.

La **primevère blanche** symbolise la pureté d'un amour que l'on idéalise.

La primevère est le **symbole de la jeunesse, de l'innocence d'un premier amour ou des premiers désirs amoureux.**

La **primevère** est appelée **herbe de Saint Pierre**, d'après une **légende** :

**Saint Pierre**, gardien des portes du paradis, avait un superbe trousseau de clés en or. Un jour ce trousseau lui glissa des mains et tomba sur la terre. A l'endroit où il atterrit, poussa une plante surprenante avec une grappe de fleurs rayonnantes de couleur jaune d'or. Depuis ce jour-là, la

plante est appelée Herbe de Saint Pierre.

### Composition :

Les feuilles sont riches en vitamine C et en sels minéraux (magnésium, potassium). Elles renferment aussi des saponines, des glucosides et diverses substances.

### Propriétés médicinales :

La plante est expectorante, diurétique, antispasmodique et analgésique. On utilise la racine qui dégage une odeur anisée.

Les feuilles sont anti-ecchymotiques.

Les fleurs adoucissantes et calmantes entrent dans les mélanges pectoraux.

### Tisane expectorante, diurétique et laxative.

[http://bonnes-a-croquer.blogspot.com/p/les-recettes-de-marraine-bobette-la\\_72.html](http://bonnes-a-croquer.blogspot.com/p/les-recettes-de-marraine-bobette-la_72.html)

1 c. à s de fleurs de primevères

1 tasse d'eau

Faire infuser 5 minutes les fleurs dans l'eau bouillante.

Filtrer et sucrer avec un peu de miel.

Cette infusion antistress et calmante sera appréciée après le dîner et pourra aussi être bue 1 ou 2 fois durant la journée.

### Categorie

1. SRHGx
2. to check

### Tags

1. primevère
2. printemps

### date créée

16 février 2022

### Auteur

cblancke