



AMBERT  
LIVRAOIS  
FOREZ

# Le chemin des papetiers

2021

avec  
Renaud Rulhmann  
[https://naturasounds.  
.bandcamp.com](https://naturasounds.bandcamp.com)

## SOUCI

*Calendula officinalis*

Astéracées

Le souci est une plante annuelle, une touffe dressée buissonnante, un peu étalée, avec des feuilles aromatiques, alternes, lancéolées, vert clair, duveteuses, mesurant de 10 à 15 cm de long.

Les fleurs qui se succèdent de mai à octobre ressemblent à de grosses marguerites jaunes, simples ou doubles, atteignant 10 cm de diamètre.

Les coloris sont variés : orange, jaune, abricot, crème, avec le plus souvent le fleuron, au centre, plus sombre.

Il existe une trentaine d'espèces et surtout des quantités de cultivars comme

« Lemon Queen » aux fleurs doubles jaune citron, « Orange King » aux fleurs doubles orange soutenu, « Indian Prince » aux fleurs jaune orangé foncé, « Fiesta Gitana » (30 cm) aux fleurs très doubles, « Princesse » aux fleurs alvéolées, « Pacific beauty cream » aux fleurs blanc crème...

Elles sont utilisées en massifs ou en fleurs coupées.

Le souci se resème facilement au gré du vent, c'est une vraie plante compagne. Ses pétales étaient autrefois utilisés comme colorant alimentaire, notamment pour le beurre, les sirops ou le riz.

À l'époque médiévale, la plante passait pour être le remède à tous les maux.

Sainte-Hildegarde de Bingen l'avait dédiée à la Vierge, elle la nommait « l'or de Marie ».

Le souci donne des indications météorologiques :

ses fleurs, très sensibles à l'hygrométrie, s'ouvrent par temps sec et se ferment quand il va pleuvoir.

Il est aussi utilisé en cosmétique.

**Habitat** : Europe méridionale, massif, bordure, jardinière.

**Identification** : 40 à 60 cm. Vivace. Feuillage vert vif. Fleurs aux couleurs éclatantes, de jaune pâle à l'orange flamboyant.

**Parties utilisées** : Fleurs.

**Constituants** : Huiles essentielles, flavonoïdes, terpènes (caroténoïdes), acide salicylique et alcools. Il existe dix-neuf caroténoïdes présents dans les pétales jaunes et orange du *Calendula officinalis* dont dix sont spécifiques à la fleur orange.

**Propriétés** : Antiviral, anti-tumoral, anti-inflammatoire, anti-œdémateux et antioxydant.

Sources : *Secret et vertus des plantes médicinales* - sélection du Reader's digest - première édition - 1977

*Le livre des bonnes herbes* - Pierre Lieutaghi - Actes Sud - 1996

*Plantes comestibles, cueillette et recettes des 4 saisons* - éditions Debaisieux - 2012

[www.ambertlivradoisforez.fr/chemin-des-papetiers/musicotherapie-botanique/](http://www.ambertlivradoisforez.fr/chemin-des-papetiers/musicotherapie-botanique/)

Communauté de Communes Ambert Livradois Forez - service patrimoine 04 73 82 59 56