Viola tricolor L., 1753
(Pensée sauvage)

Identifiants : 40738/viotri

Association du Potager de mes/nos Rêves (https://lepotager-demesreves.fr)
Fiche réalisée par Patrick Le Ménahèze
Dernière modification le 02/05/2024

- ***Classification phylogénétique :***
    - ***Clade : Angiospermes ;***
    - ***Clade : Dicotylédones vraies ;***
    - ***Clade : Rosidées ;***
    - ***Clade : Fabidées ;***
    - ***Ordre : Malpighiales ;***
    - ***Famille : Violaceae ;***
- ***Classification/taxinomie traditionnelle :***
    - ***Règne : Plantae ;***
    - ***Division : Magnoliophyta ;***
    - ***Classe : Magnoliopsida ;***
    - ***Ordre : Violales ;***
    - ***Famille : Violaceae ;***
    - ***Genre : Viola ;***
- ***Synonymes : Viola kitaibeliana ;***
- ***Synonymes français : pensée tricolore, pensée ;***
- ***Nom(s) anglais, local(aux) et/ou international(aux) : European wild pansy, field pansy, heart's-ease, Johnny-jump-up, love-in-idleness, miniature pansy, pansy, wild pansy , san se jin (cn transcrit), sanshiki-sumire (jp romaji), styvmorsviol (sv) ;***

- ***Note comestibilité : *****
- ***Rapport de consommation et comestibilité/consommabilité inférée (partie(s) utilisable(s) et usage(s) alimentaire(s) correspondant(s)) :***

  fleur1 (jeunes ; décoratives1 et/ou aromatisantes (crues/cuites)1)µ, feuille (jeunes, dont pousses ; aromatisantes (crues/cuites)1 ; dont jus1) et racine (torréfiées ; café1) comestibles.

  Détails :

  Les feuilles et fleurs peuvent être utilisées comme décoration, par exemple pour agrémenter une salade ou égayer un dessert{{{wiki.

  Les racines torréfiées ont été utilisées pour produire un substitut de café{{{(dp*)(1).

  Les fleurs sont consommées en salade. Elles peuvent être congelées dans des bacs à glaçons puis ajoutées dans des bols à punch

  néant, inconnus ou indéterminés.néant, inconnus ou indéterminés.

- ***Note médicinale : ****

- ***Usages médicinaux : En tisane, elle calme les nerfs et fait baisser la fièvre. Et en pommade, elle combat diverses maladies de la peau comme l'acné, l'eczéma et la peau sèche.***
  Pharmacopée

  La pensée sauvage a une longue histoire d'utilisation en médecine traditionnelle et herboristerie. Les préparations se font à partir de la partie aérienne séchée récoltée au moment de la floraison. La pensée sauvage contient 0,3 % d'acide salicylique et de ses dérivés (méthyl ester et violutoside), des acides phénolcarboxyliques tels l'acide transcafféique, l'acide p-coumarique et l'acide protocatéchique ; 10 % de mucilages (glucose : 35 %, galactose : 33 %, arabinose : 18 % et rhamnose : 8 %) ; 2,4 à 4,5 % de tanins, des flavonoïdes (rutine), des caroténoïdes, des coumarines, de l'umbelliférone, des saponines, de l'acide ascorbique et du tocophérol. Les dérivés salicylés et la rutine présents dans la pensée sauvage ont des propriétés anti-inflammatoires reconnues. Cette activité anti-inflammatoire de la pensée sauvage a été confirmée chez l'animal. De plus, la rutine peut se montrer utile dans le traitement de la fragilité capillaire.

  L'indication thérapeutique la plus acceptée de la pensée sauvage est, en dermatologie, le traitement de l'eczéma, de la séborrhée, de l'impétigo, de l'acné et du prurit. La pensée sauvage draine les toxines présentes au niveau cutané et en facilite l'élimination rénale, mais aussi digestive par son action sur les voies biliaires et sur le transit intestinal. En application cutanée, la décoction de pensée sauvage est un traitement d'appoint pour soulager les irritations de l'eczéma (action des dérivés salicylés).

  Elle est aussi utilisée dans les inflammations des muqueuses des voies respiratoires accompagnées d'une hypersécrétion (catarrhe) : bronchite aigüe, trachéite, coqueluche, asthme. La pensée sauvage y a des propriétés expectorantes, attribuées à la présence de violine, qui a une activité éméto-cathartique.

  Finalement, la pensée sauvage possède des propriétés laxatives et dépuratives, c'est-à-dire qu'elle facilite la digestion et qu'elle améliore la fonction des organes d'élimination, ou émonctoires : foie/vésicule biliaire, rein/vessie, intestins. Son action diurétique lui a donné un rôle dans la prise en charge de certaines cystites et de pathologies rhumatismales.

  La pensée sauvage a eu une monographie dans la pharmacopée US (USP), elle est encore employée aux États-Unis sous la forme de crèmes dans le traitement de l'eczéma, et en administration orale pour le traitement de la bronchite aigüe. En médecine traditionnelle, la pensée sauvage est utilisée pour ses vertus dépuratives, diurétiques, cholagogues-cholérétiques11 et diaphorétiques. Elle est aussi parfois utilisée en cas de cauchemars, d'insomnies ou de troubles du sommeil avec réveils fréquents. ;

- ***Illustration(s) (photographie(s) et/ou dessin(s)):***

  De gauche à droite :

  Par Walther Otto Müller (1833?1887), Köhler's Medizinal-Pflanzen, via lepotager-demesreves
  Par Kristian Peters -- Fabelfroh, via lepotager-demesreves

- ***Autres infos :***

  dont infos de "FOOD PLANTS INTERNATIONAL" :

  - ***Statut :***

    C'est un légume cultivé commercialement{{{0(+x) (traduction automatique)}.

    Original : It is a commercially cultivated vegetable{{{0(+x)}.

  - ***Distribution :***

C'est une plante tempérée. En Argentine, il passe du niveau de la mer à 2500 m d'altitude. Il convient aux zones de rusticité 4-10{{{0(+x) (traduction automatique)}.

Original : It is a temperate plant. In Argentina it grows from sea level to 2,500 m above sea level. It suits hardiness zones 4-10{{{0(+x)}.

- *Localisation :*

  Argentine, Asie, Australie, Balkans, Biélorussie, Bosnie, Brésil, Grande-Bretagne, Canada, Chili, République dominicaine, Eurasie, Europe, Falklands, Allemagne, Haïti, Inde, Indochine, Jamaïque, Laos, Lituanie, Macédoine, Myanmar, Amérique du Nord, Russie, Asie du Sud-Est, Slovénie, Amérique du Sud, Espagne, Suisse, Turquie, Vietnam, Antilles{{{0(+x) (traduction automatique)}.

  Original : Argentina, Asia, Australia, Balkans, Belarus, Bosnia, Brazil, Britain, Canada, Chile, Dominican Republic, Eurasia, Europe, Falklands, Germany, Haiti, India, Indochina, Jamaica, Laos, Lithuania, Macedonia, Myanmar, North America, Russia, SE Asia, Slovenia, South America, Spain, Switzerland, Turkey, Vietnam, West Indies{{{0(+x)}.

- *Notes :*

  Probablement médecine.Il y a environ 500 espèces de Viola{{{0(+x) (traduction automatique)}.

  Original : Probably medicine.There are about 500 Viola species{{{0(+x)}.

- *Arôme et/ou texture : doux, frais et aromatique de salade1 ;*
- *Liens, sources et/ou références :*

  - *[5]"Plants For a Future" (en anglais) :* https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Viola_tricolor *;*

    dont classification :

  - *"GRIN" (en anglais) :* https://npgsweb.ars-grin.gov/gringlobal/taxon/taxonomydetail?id=41789 *;*

    dont livres et bases de données : [1]Plantes sauvages comestibles (livre page 82, par S.G. Fleischhauer, J. Guthmann et R. Spiegelberger) ;

    dont biographie/références de [0]"FOOD PLANTS INTERNATIONAL" :

    Ambasta, S.P. (Ed.), 2000, The Useful Plants of India. CSIR India. p 680 ; Bremness, L., 1994, Herbs. Collins Eyewitness Handbooks. Harper Collins. p 226 ; Cundall, P., (ed.), 2004, Gardening Australia: flora: the gardener's bible. ABC Books. p 1474 ; Esperanca, M. J., 1988. Surviving in the wild. A glance at the wild plants and their uses. Vol. 1. p 355 ; Facciola, S., 1998, Cornucopia 2: a Source Book of Edible Plants. Kampong Publications, p 245 ; http://www.botanic-gardens-ljubljana.com/en/plants ; Kays, S. J., and Dias, J. C. S., 1995, Common Names of Commercially Cultivated Vegetables of the World in 15 languages. Economic Botany, Vol. 49, No. 2, pp. 115-152 ; Kermath, B. M., et al, 2014, Food Plants in the Americas: A survey of the domesticated, cultivated and wild plants used for Human food in North, Central and South America and the Caribbean. On line draft. p 915 ; Plants for a Future database, The Field, Penpol, Lostwithiel, Cornwall, PL22 0NG, UK. http://www.scs.leeds.ac.uk/pfaf/ ; Plants of Haiti Smithsonian Institute http://botany.si.edu/antilles/West Indies ; Redzic, S. J., 2006, Wild Edible Plants and their Traditional Use in the Human Nutrition in Bosnia-Herzegovina. Ecology of Food and Nutrition, 45:189-232 ; Sp. pl. 2:935. 1753 ; Upson, R., & Lewis R., 2014, Updated Vascular Plant Checklist and Atlas for the Falkland Islands. Falklands Conservation and Kew. ; USDA, ARS, National Genetic Resources Program. Germplasm Resources Information Network - (GRIN). [Online Database] National Germplasm Resources Laboratory, Beltsville, Maryland. Available: www.ars-grin.gov/cgi-bin/npgs/html/econ.pl (10 April 2000)