

LA PENSÉE SAUVAGE

(*Viola tricolor*)

Appartient à la famille des Violacées et est aussi appelée Violette des champs ou herbe de la Trinité. C'est une petite plante herbacée annuelle, commune en Europe.

OBSERVATION DE LA PLANTE ET APPROCHE PERSONNELLE

« La pensée sauvage est une plante à la fois discrète et délicate, précieuse même. C'est une herbacée semi-rampante à ascendante, qui pousse donc très proche du sol. Son port et ses racines peu profondes mais tissant un réseau en surface de la terre témoignent de la présence de l'élément Terre.

Cette plante s'épanouit en de petites fleurs et donne également de minuscules graines.

Pourtant, si on se donne la peine de se baisser vers elle et de l'observer dans les détails, sa beauté en formes et couleurs nous touche. Au milieu d'un océan de feuilles ovales à bord dentelé, ses nombreuses fleurs vénusiennes à cinq pétales, aux couleurs intenses bleu-violacée et jaune ravissent l'œil. L'élément Air/Lumière participe ici à ciseler la plante.

Une fois le panier rempli de ses sommités, un doux parfum fleuri nous enveloppe. Le discret velouté de ses petites fleurs sous les doigts et la sensation visqueuse en bouche des feuilles mâchées témoignent de la présence des mucilages, de l'élément Eau.

C'est une petite plante habillant la surface de la terre (la peau de la Terre !), douce et délicate, à l'image de ses propriétés thérapeutiques apaisantes, adoucissantes et drainantes, tournées vers notre peau. Elle nous parle de vulnérabilité, d'authenticité et d'apparence. La peau n'est-elle pas le miroir de l'âme ? »

Témoignage de Marine B., paysanne à Quévert (22)



ITINERAIRE TECHNIQUE BRETON



• SEMIS

Elle s'adapte très bien à tout type de sol même si elle a une affinité avec les sols légers, sablonneux, frais et humifères. Le climat breton lui convient très bien ainsi qu'une place ensoleillée ou à la mi-ombre.

Semis en terrine en novembre/décembre ou en fin février à début mars sous abri froid, en jour- fleur. Veiller à ne couvrir que très légèrement les graines. Repiquage en plaques alvéolées (48) au stade cotylédons, environ 1 mois après semis.

La pensée sauvage se resème facilement mais est difficile à maîtriser. Il peut être intéressant de récolter ses graines, en jour-fruit, pour l'année suivante. Si la Pensée des champs (*Viola arvensis*) est présente sur la même parcelle, il peut y avoir croisement entre ces deux espèces.

• ENTRETIEN

Plantation en plein champ tous les 15 à 20 cm et en lignes distantes de 25cm, un mois et demi à deux mois après le semis.

De par sa petite taille elle est sensible à la concurrence d'adventices des cultures. Il est intéressant de préparer la planche en faisant un faux semis. Il est nécessaire de bien la désherber et biner tout au long de son développement, en particulier le temps que la culture couvre le sol. La pensée aimant les sols frais, le paillage lui est bénéfique surtout lors d'été secs.

A la plantation épandre une bouse de corne, plutôt en jour-terre. Renouveler l'application de la bouse de corne avant la période de floraison. Puis, pour aider à la structuration de la plante, deux silice de corne, en jour-fleur, peuvent être faites.

Peu d'insectes et de maladies (un peu de rouille en fin de saison). Les années humides, veiller à protéger les limaces qui sont friandes des jeunes plants et fleurs. Penser à pailler avec de la cosse de sarrasin.

• RECOLTE

On utilise la partie aérienne fleurie de la plante. La récolte de sommités fleuries s'étale dès les premières fleurs en juin jusqu'en septembre. La cueillette se fait dès que les fleurs sont pleinement épanouies au soleil. On effectue les récoltes à la faucille tous les 4 jours ou de manière plus espacée si on fauche plus bas. La récolte en jour fleur est préférable.

• TRANSFORMATION

Les sommités fleuries peuvent être séchées pour être consommées en tisane. Cette plante ne pose pas de problèmes particuliers au séchage. Temps de séchage de 2 jours à 4 jours.

On réalise également l'alcoolature de plante fraîche de Pensée sauvage.

C'est une plante dépurative de la peau.

Légende

Passage des préparats bio-dynamiques:

▲ Compost de bouse Maria Thun

● Bouse de corne

● Silice de corne

★ Passage de tisanes dynamisées (maladie, climat, etc)

□ Semis et préparation du sol

□ Repiquage, plantation

□ Suivi de la culture

□ Récolte

