



La Violette odorante, *Viola odorata*

ROSE PLANCHARD

C'est grâce à la douceur et à la légèreté de l'air printanier que l'on voit apparaître les premières violettes, dans les haies, les talus ou les lisières de forêts. Cette plante herbacée qui préfère l'ombre à la pleine lumière change de couleur suivant l'espèce.

Les fleurs à 5 pétales peuvent être jaunes, bleues, violettes, voire tricolores, on les appelle alors «*pensées sauvages*». Elles appartiennent toutes au genre *Viola* et ont toutes, à peu de chose près, des vertus similaires. Pour les reconnaître on doit savoir que les pensées ont les 2 pétales latéraux rapprochés du pétale supérieur alors que notre violette a les pétales latéraux rapprochés du pétale inférieur.

Une seule est cependant si délicieusement parfumée, c'est notre fameuse violette odorante, et quand nous avons la chance d'en rencontrer une, alors là, c'est le bonheur! D'un violet intense, elle porte des touffes de feuilles vert foncé en forme de cœur.

On dit que la violette est expectorante, diurétique, fébrifuge et analgésique. Elle est très souvent associée à d'autres plantes pectorales pour lutter contre toutes les affections des voies respiratoires. Les feuilles, grâce à leur mucilage, conviennent bien dans les inflammations internes (voies digestives) ou externes (ophtalmies et irritations cutanées).

L'industrie du parfum s'est accaparée la plante depuis fort longtemps. En cuisine on utilise les fleurs pour parfumer confiseries, liqueurs et sirops.

Autant de puissance, pour une si petite fleur, mérite notre attention! ■

It is thanks to the warmth and lightness of the spring air that we can see the first violets appearing, in the hedges, on the banks or on the edges of the forests. This herbaceous plant, which prefers shade to full light, changes colour according to the species. The 5 petal flowers can be yellow, blue, violet, even tricolour, when they are then named "*wild violets*". They all belong to the *Viola* genus and all possess, more or less, similar virtues. In order to identify them, you need to know that pansies have their 2 lateral petals close to the upper petal, whereas our violet has its lateral petals close to the lower petal.

There is only one, however, that is so deliciously perfumed, and it is our well-known sweet violet, and when you are lucky enough to come across one, what bliss! Of a deep violet colour, it has dark green tufts of heart-shaped leaves.

It is said that violets are expectorant, diuretic, febrifuge and analgesic. They are often used in association with other pectoral plants to treat respiratory tract infections. The leaves, thanks to their mucilage, are good for internal inflammations (digestive tract) or external ones (ophthalmic and dermal irritations).

The perfume industry has used the plant for a very long time. In cooking, the flowers are used to flavour confectionary, liqueurs and cordials.

So much power, for such a small flower, deserves our attention! ■