



PETITE PERVENCHE – VINCA MINOR



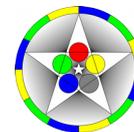
Généralités

Parce que ses tiges souples et rampantes gardent leur feuillage (petit, ovale et de couleur vert foncé) toute l'année, la tradition a tout naturellement associé la petite pervenche à l'idée d'éternité. Au Moyen-Âge, la Vincaminor, autrement appelée la « violette de serpent » ou encore la « violette des sorcières », était employée dans les philtres pour sceller définitivement l'amour dans le cœur de l'être aimé, on en jonchait encore le chemin des jeunes mariés dans les Flandres il n'y a pas si longtemps. Mais c'est assez récemment que l'on a découvert son principal intérêt thérapeutique : elle permet une meilleure irrigation sanguine du cerveau. C'est sans doute pourquoi la petite pervenche est souvent la grande oubliée des jardins médicinaux, alors qu'elle est pourtant si facile à entretenir.

Souvent rencontrée dans les régions tempérées à chaudes de l'Europe, dans les bois ou sur les bords des ruisseaux, cette vivace pousse plutôt en plaine ou en moyenne montagne. Au jardin, elle s'adapte à tous les sols et les jardiniers qui connaissent sa générosité l'emploient comme couvre-sol pour dissimuler un talus à l'ombre ou rien ne pousse. La plante se multiplie au printemps, principalement par marcottage. Mais avec elle tout est permis : bouturage, division de la touffe et semis à la période froide (du mois d'octobre au mois de décembre). Très peu exigeante, la petite pervenche ne demande qu'à être oubliée dans votre jardin. Plantez-la à mi-ombre, dans un terrain plutôt sec. Elle accepte aussi les pots, dans lesquels elle se développe cependant moins rapidement. Cette petite plante ne demande pas non plus d'attention particulière en cas de forte chaleur : il suffit de l'arroser légèrement une fois tous les dix à quinze jours en moyenne. Tous les ans, elle donne des fleurs bleues visibles du mois de février au mois de juin.

Descriptif

Nom latin :	Vinca Minor
Noms communs :	Petite pervenche, Pervenche, Herbe à la capucine, Violette des morts
Parties utilisées :	Les feuilles
Principes actifs :	Les feuilles sont très riches en alcaloïdes puisqu'elles en contiennent entre 0,3 et 1%. Environ 10% d'alcaloïdes indoliques représentés par la Vincamine, la Vincine et la Vincaminine, ainsi que des alcaloïdes bisindoliques (Vincarubine) et des tanins. On trouve également de la vitamine C, des triterpènes, des flavonoïdes et des acides phénoliques.



Indications et Propriétés

CIRCULATION CÉRÉBRALE & MICRO-CIRCULATION & MÉMOIRE

Elle est recommandée pour les personnes âgées qui cherchent à stimuler leurs fonctions cérébrales. Elle peut aussi être employée en gargarisme et en bains de bouche contre l'inflammation des amygdales et les ulcérations buccales. Sous forme de vin médicinal, la petite pervenche est un excellent fortifiant. En usage externe, elle est indiquée contre les hématomes et pour arrêter le sang des coupures : on peut froisser une feuille et l'introduire dans le nez en cas de saignement. Rappelons enfin que la petite pervenche a longtemps été considérée comme une plante magique. Verte toute l'année, elle était vue comme "éternelle" et on en jonchait le parcours des jeunes mariés. Surnommée "violette des sorciers", elle était sacrée pour les druides et on la retrouve sur les lames du tarot de Marseille.

La tradition populaire a prêté à la petite pervenche des pouvoirs de guérison des troubles nerveux et des hémorragies. Mais la phytothérapie moderne la délaisse au profit de ses composants. Elle est, comme Vinca rosea, sa cousine de Madagascar, exploitée pour sa richesse en vincamine. Cet alcaloïde, extrait des feuilles, possède une action vasodilatatrice remarquable mise à profit pour augmenter le débit circulatoire cérébral. Cette substance active entre dans les médicaments utilisés en gériatrie dans le déficit cognitif et neurosensoriel du sujet âgé (déficit de mémoire et d'orientation). Des effets secondaires cardiaques et des interactions avec de nombreux produits imposent une utilisation médicalement encadrée de ces produits et extraits.

Précautions

CONTRE-INDICATIONS

Risque de toxicité sur les reins et le foie, en usage interne et en trop grande absorption.

EFFETS INDÉSIRABLES

Aucun

INTERACTIONS

Aucune