

PAVOT DE CALIFORNIE

Eschschotzia californica Cham.

naturactive
LABORATOIRES PIERRE FABRE



Jardins
botaniques
de France
et des pays
francophones
Ibotanik

www.sante-nature.com

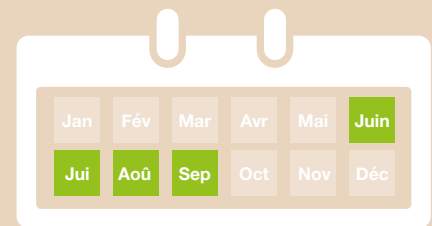
SON IDENTITÉ

OÙ LE TROUVER ?

Plutôt présent dans les jardins d'ornement, vous le croiserez dans le Sud-Ouest des États-Unis, où il couvre de vastes étendues.

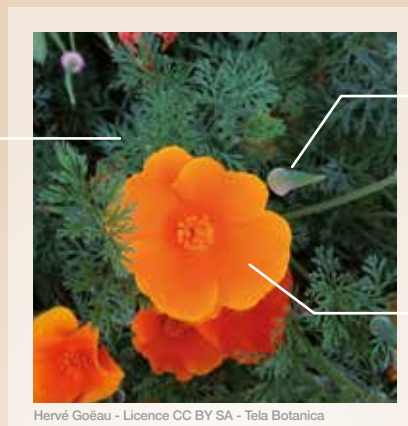


FLORAISON



COMMENT LE RECONNAÎTRE ?

Ses feuilles sont très jolies, comme une sorte de dentelle.



Hervé Goëau - Licence CC BY SA - Tela Botanica

Le bouton floral est un bon caractère pour le reconnaître : il est allongé avec une extrémité assez pointue, il possède deux sépales qui tomberont pour découvrir la fleur.

Ses fleurs ont 4 pétales en général jaune orangé à orange vif, mais peuvent être blanches, jaunes, roses ou rouges. Son fruit est une capsule allongée.

SES VERTUS

SES PROPRIÉTÉS



Le Pavot de Californie a des propriétés sédatives, anxiolytiques, légèrement analgésiques. Il facilite l'endormissement et améliore le sommeil, mais ne provoque ni accoutumance ni dépendance.

LES TRADITIONS D'USAGE



Associé à d'autres plantes, il est conseillé le soir avant le coucher en alternative douce aux somnifères.



Les Amérindiens l'utilisaient traditionnellement comme analgésique, pour les maux de tête, de dents, pour les coliques et pour aider les enfants à s'endormir.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Son nom compliqué lui a été donné en hommage au botaniste russe Eschscholtz qui l'a décrit au cours d'une expédition dans l'ouest californien au XIX^e siècle.



Son usage est déconseillé chez la femme enceinte et chez l'enfant de moins de 6 ans en raison de la présence d'alcaloïdes. Il ne faut pas procéder à l'automédication. Il faut demander les conseils d'un professionnel de la santé.