

## Ashwagandha (plant) -

Graine de vie

*Withania somnifera* (L.) Dunal

<https://www.grainedevie.net/plant-ashwagandha-godet.html>



### FICHE TECHNIQUE

#### Botanique

**Famille** : Solanaceae

**Genre** : Withania

**Espèce** : somnifera

**Nom d'auteur** : (L.) Dunal

#### Details

**Cycle de vie** : vivace

**Hauteur en fleur** : de 0 à 20 cm , de 20 à 50 cm , de 50 à 100 cm , de 100 à 150 cm

**Milieu** : terrain frais , terrain drainant

**Exposition** : mi-ombre , plein soleil

**Difficulté** : Facile

**Zone de rusticité** : 4a (de -34,4°C à -31,7°C) , 4b (de -31,7°C à -28,9°C) , 5a (de -28,9°C à -26,1°C) , 5b (de -26,1°C à -23,3°C) , 6a (de -23,3°C à -20,6°C) , 6b (de -20,6°C à -17,8°C) , 7a (de -17,8°C à -15°C) , 7b (de -15°C à -12,2°C) , 8a (de -12,2°C à -9,4°C) , 8b (de -9,4°C à -6,7°C) , 9a (de -6,7°C à -3,9°C) , 9b (de -3,9°C à -1,1°C)

**Couleur des fleurs** : jaune

**Floraison** : juin , juillet , août , septembre

## DESCRIPTION

**Famille :** Solanaceae

**Nom latin :** *Withania somnifera* (L.) Dunal

**Noms communs :** Ashwagandha, Ginseng indien

**Description sommaire :** L'ashwagandha est une plante vivace ligneuse, d'environ 1 m/1 m 50 de haut. Feuilles entières, ovales, typiques des Solanacées. Fleurs jaune vert accolées à la tige. La floraison a lieu entre juin et septembre. Fruits en baies, d'abord oranges puis devenant rouges à maturité et protégés par un calice.

Cette plante est originaire d'Inde, du Pakistan et du Sri Lanka.

**Multiplication :** Pour obtenir de nouveaux plants, l'ashwagandha peut être multiplié par semis ou par boutures.

**Culture :** L'ashwagandha appréciera un sol sec et une exposition ensoleillée. On espacera chaque plant de 40/50 cm, après les dernières gelées, autour du 15 mai. La culture est facile, mais c'est une plante craignant le froid. Il faudra donc hiverner les plants à l'abri du gel ou les cultiver comme une annuelle.

**Usage médicinal :** Plante traditionnelle de la médecine ayurvédique, l'ashwagandha aide, entre autre, à nous adapter à tout type de stress, à combattre les états d'épuisement. Le nom de ginseng indien est dû au fait que l'ashwagandha partage un certain nombre de propriétés en commun avec le ginseng (*Panax ginseng*) : adaptogène, énergisant, aphrodisiaque...

C'est la racine qui est la partie médicinale, elle est utilisée sous forme d'alcoolature.

**Usage ornemental :** L'ashwagandha est une jolie plante assez rare !

**ATTENTION :** Plante d'usage délicat