

## Ballote noire (graines) -

Graine de vie

*Ballota nigra* L.

<https://www.grainedevie.net/graines-ballote-noire.html>



### FICHE TECHNIQUE

#### Botanique

**Famille** : Lamiaceae

**Genre** : Ballota

**Espèce** : nigra

**Nom d'auteur** : L.

#### Details

**Type** : vivace

**Hauteur en fleur** : de 0 à 20 cm , de 20 à 50 cm , de 50 à 100 cm , de 1 à 1,50 m

**Zones usda** : 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)

**Milieu** : terrain frais , terrain drainant , terrain sec

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

**Couleur des fleurs** : rose

**Floraison** : juillet , août , septembre

**Difficulté** : facile

**Nombre de graines au gramme** : 1200

**Poids de 1000 graines (en g)** : 0.8

### DESCRIPTION

**Famille** : Lamiaceae

**Nom latin** : *Ballota nigra* L.

**Noms communs** : Ballote, Ballote noire, Ballote foétide, Ballote fétide, Marrube noir

**Description sommaire** : La ballote noire est une plante vivace mesurant de 50 cm à 1 m de hauteur. Feuilles crénelées, crépues et souvent noircissantes, fleurs roses parme à 2 lèvres qui apparaissent de juillet à septembre. Toute la plante a une odeur bien particulière qui s'atténue en séchant.

**Multiplication** : On sème les graines de ballote noire en pépinière en mars-avril.

On repique les jeunes pieds, dès lors qu'ils ont moins deux vraies feuilles, à 30 cm en tous sens. On peut aussi faire des boutures.

**Culture** : La ballote aime les sols secs mais riches et les expositions chaudes, le pied d'un mur bien exposé lui convient parfaitement. Elle peut supporter des froids allant jusqu'à -15°C.

**Usage médicinal** : La ballote noire est une plante calmante, notamment pour les troubles du sommeil ou de l'humeur liés à la ménopause ou pour personnes atteintes de dépresses passagère, également indiquée contre les toux d'origine nerveuse. Ce sont les sommités fleuries, récoltées en début de floraison, qui sont utilisées en tisane, en alcoolature.

**Autres usages** : La ballote noire est une plante mellifère.