

## Eleuthérocoque, Ginseng de Sibérie (plant) -

Graine de vie

*Eleutherococcus senticosus* (Rupr. & Maxim.) Maxim.

<https://www.grainedevie.net/plant-eleutherocoque-ginseng-de-siberie.html>

### FICHE TECHNIQUE

#### Botanique

**Famille** : Araliaceae

**Genre** : Eleutherococcus

**Espèce** : senticosus

**Nom d'auteur** : (Rupr. & Maxim.) Maxim.

#### Details

**Cycle de vie** : vivace

**Hauteur en fleur** : de 50 à 100 cm , de 1 à 1,50 m , de 1,50 à 2 m , de 2 à 2,50 m

**Milieu** : terrain frais , terrain drainant

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

**Zone de rusticité** : 3a (de -40°C à -37,2°C) , 3b (de -37,2°C à -34,4°C) , 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)

**Couleur des fleurs** : jaune

**Floraison** : juillet , août

### DESCRIPTION

**Famille** : Araliaceae

**Nom latin** : *Eleutherococcus senticosus* (Rupr. & Maxim.) Maxim.

**Noms communs** : Éleuthérocoque, Ginseng de Sibérie

**Description sommaire** : L'éleuthérocoque est un petit arbuste épineux, originaire de Russie (Est de la Sibérie) et au feuillage caduc. Feuilles alternes, palmées. Fleurs mâles violettes, fleurs femelles jaunes. Floraison vers le mois de juillet. Baies charnues de couleur noire.

Plante forestière qui tolère des climats plus froids que ses cousins, l'éleuthérocoque colonise les forêts mixtes situées au-delà de la limite géographique du *Panax ginseng*.

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

**Culture** : L'éleuthérocoque appréciera un sol frais, on espacera les plants d'au moins 80 cm, de mi-ombre à plein soleil. Plante rustique jusqu'à -35°C.

**Usage médicinal** : L'éleuthérocoque est utilisé en médecine traditionnelle chinoise comme adaptogène, c'est-à-dire qui aide à nous adapter à tout type de stress et qui stimule les états de faiblesse. C'est la racine qui est la partie médicinale de la plante : elle est séchée, réduite en poudre puis préparée en alcoolature, en succédané du Ginseng (*Panax ginseng*).