



# Guimauve officinale (plant)

*Althaea officinalis* L.

- mi-ombre à plein soleil
- floraison de juillet à septembre

## Fiche technique

|                    |                                                      |
|--------------------|------------------------------------------------------|
| FAMILLE            | Malvaceae                                            |
| GENRE              | Althaea                                              |
| ESPÈCE             | officinalis                                          |
| NOM D'AUTEUR       | L.                                                   |
| CYCLE DE VIE       | vivace                                               |
| HAUTEUR EN FLEUR   | 0 à 100 cm                                           |
| MILIEU             | terrain humide , terrain frais                       |
| EXPOSITION         | mi-ombre , plein soleil                              |
| ZONE DE RUSTICITÉ  | De 3a (de -40°C à -37,2°C) à 9b (de -3,9°C à -1,1°C) |
| COULEUR DES FLEURS | blanc                                                |
| FLORAISON          | De juillet à septembre                               |

## Description

**Famille :** Malvaceae

**Nom latin :** *Althaea officinalis* L.

**Noms communs :** Guimauve, Guimauve officinale, Mauve blanche

**Description sommaire :** La guimauve est une grande plante vivace mesurant entre 1m20 et 1m80 de haut. Les feuilles de couleur gris-vert, sont épaisses, dentées, très douces, et leur forme peut faire penser à l'érable champêtre. Les fleurs, rose pâle, presque blanche apparaissent entre juillet et septembre. Racine charnue et pivotante de couleur blanche.

Présent dans les fossés et sites humides, sur sol argileux riches en matière organique végétales et en bases, on la retrouve sur le littoral atlantique, notamment en Vendée et Deux-Sèvres, parfois même un peu plus sur le continent.

**Multiplication :** On obtient de nouveaux plants par semis ou divisions de souche.

**Culture :** La guimauve est une plante qui apprécie un sol humide, même lourd et en exposition mi-ombre à mi-soleil. On espacera les plants de 50 cm. Elle tolère assez mal la sécheresse, aussi sa culture sera difficile dans les endroits secs et non irrigués.

**Usage médicinal :** Les fleurs et les racines de guimauve ont des qualités laxatives et adoucissantes. Elles sont particulièrement intéressante en cas d'inflammation des voies respiratoires, d'acidité gastrique, de constipation..., prises sous forme de tisanes (infusion de fleurs, macération à froid) ou en sirop. Plante pectorale, elle entre ainsi dans la composition de la « Tisane des quatre fleurs ». Les racines de guimauve sont données à mâcher aux bébés pour calmer la pousse des dents.

**Usage alimentaire :** Les feuilles et les fleurs peuvent être mangées cuites, les fleurs égayeront les salades.

**Autres usages :** La guimauve est mellifère. Feuilles utilisées en succédané du tabac.