

## Hysope, *Hysope officinale* (graines) -

Graine de vie

*Hyssopus officinalis* L.

<https://www.grainedevie.net/graines-hysope-hysope-officinale.html>



### FICHE TECHNIQUE

#### Botanique

**Famille** : Lamiaceae

**Genre** : Hyssopus

**Espèce** : officinalis

**Nom d'auteur** : L.

#### Details

**Type** : vivace

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

**Zones usda** : 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) , 9a (de -6,7°C à -3,9°C) , 9b (de -3,9°C à -1,1°C) , 10a (de -1,1°C à -1,7°C) , 10b (de +1,7°C à +4,4°C) , 11a (de +4,4°C à +7,2°C)

**Milieu** : terrain drainant , terrain sec

**Exposition** : plein soleil

**Couleur des fleurs** : bleu

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

**Difficulté** : facile

**Nombre de graines au gramme** : 1000

**Poids de 1000 graines (en g)** : 1

## DESCRIPTION

**Famille :** Lamiaceae

**Nom latin :** *Hyssopus officinalis* L.

**Noms communs :** Hysope, Hysope officinale

**Description sommaire :** L'hysope est un arbrisseau buissonnant dressé de 30 à 70 cm de hauteur, au feuillage persistant très dense et aromatique (odeur mentholée-camphrée). Entre juin à septembre, les fleurs bleu-violet sont réunies toutes du même côté sur un épi terminal feuillé jusqu'à la cime. Il y a 4 étamines fertiles, ce qui évitera une confusion (somme toute assez peu probable) avec le romarin qui n'en possède que deux.

**Multiplication :** On peut semer les graines d'hysope en mars-avril en pépinière. Le semis peut aussi être effectué en automne. La graine est petite (2 g sont suffisants pour implanter un are), on peut la mélanger à du sable pour la semer plus clair. La germination est meilleure à 20 °C. On repique les plants à l'automne ou au printemps suivant à 40 cm sur le rang et 60 cm en interligne.

On peut aussi la multiplier par boutures ou par divisions.

**Culture :** La culture d'hysope est facile du moment qu'on évite les terrains trop lourds et trop humides. On peut d'ailleurs remédier à ce problème éventuel en le cultivant sur des buttes dans lesquelles on incorpore des cailloux ou des graviers. On évitera aussi les terres acides, avec un pH inférieur à 5,5.

**Usage médicinal :** L'hysope est un excellent désinfectant des voies respiratoires, il est aussi stimulant et tonique, voire un peu excitant. Ce sont les sommités fleuries récoltées en début de floraison qui sont utilisées en infusion, sous forme de vins médicinaux. L'usage en interne de son hydrolat est indiquée pour les mêmes propriétés.

**Usage alimentaire :** Puissant aromate, l'hysope peut parfumer les plats à base de viandes, incorporée frais en fin de cuisson. L'hysope est un des ingrédients de l'hypocras médiéval et d'autres liqueurs (Grande chartreuse, Eau de mélisse des Carmes). Elle donne aussi la couleur de la fameuse « fée verte ».

**Autres usages :** L'hysope est une jolie plante mellifère, très attractive pour les abeilles, les papillons et beaucoup de pollinisateurs.