

Vipérine (graines) -

Graine de vie

Echium vulgare L.

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



FICHE TECHNIQUE

Botanique

Famille : Boraginaceae

Genre : Echium

Espèce : vulgare

Nom d'auteur : L.

Details

Type : bisannuel , vivace

Hauteur en fleur : 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) , 11b (de +7,2°C à +10°C)

Milieu : terrain drainant , terrain sec

Exposition : plein soleil

Couleur des fleurs : bleu

Floraison : mai , juin , juillet , août

Difficulté : facile

Nombre de graines au gramme : 400

Poids de 1000 graines (en g) : 2.5

DESCRIPTION

Famille : Boraginaceae

Nom latin : *Echium vulgare* L.

Noms communs : Vipérine, Vipérine commune, Vipérine vulgaire, Herbe-aux-vipères, Herbe-à-la-vipère, Herbe-à-la-couleuvre

Description sommaire : La vipérine est une plante bisannuelle herbacée à jolies hampes de fleurs bleu-violet. Elle atteint environ 80 cm de hauteur. La floraison a lieu en mai à août.

Elle est indigène dans toute la France, et présente dans une partie de l'Eurasie et en Afrique du Nord. Elle apprécie les sols « ingrats », secs et ensoleillés, sablonneux ou même tassés des bords de chemins, décombres, friches, garrigues... très présente dans le quart sud-est.

Son nom fait référence à la forme de la fleur qui évoque une tête de vipère. On pensait d'ailleurs qu'elle soignait les morsures de vipère.

Multiplication : On sème les graines de vipérine en mars-avril, en pépinière ou en place, à 2 ou 3 cm de profondeur. Elles germent facilement en une quinzaine de jours.

Culture : On repique les jeunes plants, dès lors qu'ils ont au moins deux vraies feuilles, à 30 cm sur le rang et 60 cm en interrang. Tolère très bien la sécheresse, on la mettra en situation ensoleillée et se contente de terrains pauvres. Elle est parfaitement rustique et peut supporter des froids allant jusqu'à -25°C.

Usage alimentaire : On peut ajouter les fleurs de vipérine sur les salades. Les jeunes feuilles peuvent être consommées, avec modération et sur une période assez courte.

Usage médicinal : La vipérine est connue pour ses vertus réparatrices, on pourra l'utiliser de la même manière que la consoude afin de stimuler la réparation osseuse et des cartilages après un choc. La vipérine prise en infusion peut resserrer et adoucir les muqueuses enflammées.

Ce sont les fleurs récoltées tout au long de l'été et séchées rapidement que l'on utilise en tisane.

Précautions d'emploi : Il ne faut pas faire d'usage prolongé (maximum 15 jours).

Autres usages : Plante très mellifère (nectarifère) appréciée des insectes auxiliaires et abeilles solitaires. On pourra par exemple l'installer au potager de manière à attirer les pollinisateurs.