Betoine officinale (plant) -

***Stachys betonica* (L.) Trevis.**

https://www.grainedevie.net/plant-betoine-officinale-godet.html



FICHE TECHNIQUE

Classification Botanique APG IV
Famille : Lamiaceae
Genre : Stachys
Espèce : betonica
Nom d'auteur : Benth.Classification APG IV
Famille (APG IV) : Lamiaceae
Genre (APG IV) : Betonica
Espèce (APG IV) : officinalis
Nom d'auteur (APG IV) : L.

Details
Cycle de vie : vivace
Hauteur en fleur : de 0 à 20 cm , de 20 à 50 cm
Milieu : terrain humide , terrain frais , terrain drainant
Exposition : mi-ombre , plein soleil
Zone de rusticité : 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)
Couleur des fleurs : rose
Floraison : juin , juillet , août , septembre

DESCRIPTION

Famille : Lamiaceae

Nom latin : *Stachys betonica* (L.) Trevis.

Noms communs : Bétoine officinale, Épiaire officinale, Bétoine vulgaire, Bétoine pourprée, Tabac des gardes

Description sommaire : La bétoine officinale est une plante vivace, qui forme des coussinets de feuilles vert foncé à dents arrondies. Sa hauteur en fleurs est d'environ 40/60 cm. Belles et nombreuses fleurs roses groupées en épi pendant l'été.

Multiplication : Pour obtenir de nouveaux plants de bétoine officinale, on peut la semer, la bouturer ou la diviser.

Culture : La bétoine appréciera un sol frais et un endroit lumineux. On espacera les plants de 20/30 cm.

Usage médicinal : La bétoine officinale est notamment connue pour son action vulnéraire sur des plaies infectées ou des problèmes veineux. On utilisera les feuilles et sommités fleuries en externe sous forme de macération dans l'huile. L'usage interne de sa racine est vraiment délicat et peut causer de sérieux troubles.

Usage alimentaire : On peut consommer les feuilles de bétoine officinale en salades.

Usage ornemental : La bétoine officinale est une jolie plante vivace rustique et de culture facile. Elle pourra être mise à profit pour réaliser des bordures de vivaces, massifs de fleurs sauvages, ...

Autres usages : Plante fumable en succédané du tabac.