

## Armoise commune (graines) -

Graine de vie

*Artemisia vulgaris* L.

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



### FICHE TECHNIQUE

#### Botanique

**Famille** : Asteraceae

**Genre** : Artemisia

**Espèce** : vulgaris

**Nom d'auteur** : L.

#### Details

**Type** : vivace

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

**Zones usda** : 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)

**Milieu** : terrain frais , terrain drainant , terrain sec

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

**Couleur des fleurs** : gris-jaune

**Floraison** : juillet , août , septembre

**Difficulté** : facile

**Nombre de graines au gramme** : 9800

**Poids de 1000 graines (en g)** : 0.1

## DESCRIPTION

**Famille :** Asteraceae

**Nom latin :** *Artemisia vulgaris* L.

**Noms communs :** Armoise, armoise commune, armoise vulgaire

**Description sommaire :** L'armoise est une plante vivace pouvant mesurer jusqu'à 1,50 m de hauteur. Feuilles découpées. Fleurs insignifiantes de couleur grises. Floraison de juillet à septembre.

Elle est indigène dans une bonne partie de la France.

On la trouve aux bords des chemins et des routes, dans les remblais, les décombres, terrains vagues, pour résumer dans les sols riches en azote. Elle aime les sols secs et les expositions chaudes.

**Multiplication :** On sème les graines d'armoise en pépinière en mars-avril, les graines doivent être peu enterrées et plombées. On repique dès lors qu'il y a au moins deux vraies feuilles, à 20 x 20 cm. On peut aussi bouturer et diviser l'armoise. Le semis est préférable car il donne de plus beaux plants. De plus, les graines germent facilement en une quinzaine de jours.

**Culture :** On repique les pieds d'armoise à l'automne ou au printemps suivant, à 50 cm. L'armoise demande idéalement un sol fertile, léger, sableux et sec. Elle peut supporter des froids allant jusqu'à -35 °C. Elle peut rester au moins 5 ans en place.

**Usage médicinal :** Les feuilles et les sommités fleuries de l'armoise favorisent la digestion et soulagent les règles douloureuses.

**Usage alimentaire :** Les jeunes pousses d'armoise peuvent être hachées dans les salades, on peut aussi les consommer cuites, en omelettes, quiches ou trempées dans une pâte à beignets.

**Usage tinctorial :** L'armoise donne des couleurs jaunes en teinture végétale.

**Autres usages :** Plante fumable en succédané du tabac.

**Précautions d'emploi :** L'armoise peut être délicate à employer, car elle contient des substances pouvant être abortives, renseignez-vous avant de l'utiliser.

*Cette plante peut provoquer une allergie respiratoire par le pollen, éviter l'exposition des personnes allergiques.*