

## Ballote noire (plant) -

Graine de vie

*Ballota nigra* L.

<https://www.grainedevie.net/plant-ballote-noire-godet.html>



### FICHE TECHNIQUE

#### Botanique

**Famille** : Lamiaceae

**Genre** : Ballota

**Espèce** : nigra

**Nom d'auteur** : L.

#### Details

**Cycle de vie** : vivace

**Hauteur en fleur** : de 0 à 20 cm , de 20 à 50 cm , de 50 à 100 cm , de 1 à 1,50 m

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

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

**Difficulté** : facile

**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** : juillet , août , septembre

### DESCRIPTION

**Famille** : Lamiaceae

**Nom latin** : *Ballota nigra* L.

**Noms communs** : Ballote, Ballote noire, Ballote fétide, Marrube noir

**Description sommaire** : La ballote noire est une plante vivace imposant par son feuillage, mesurant de 50 cm à 1 m de hauteur. Feuilles crénelées, crépues et souvent noircissantes, fleurs roses parme à 2 lèvres qui apparaissent de juillet à septembre. Toute la plante dégage une odeur bien particulière, qui s'atténue en séchant.

**Multiplication** : Pour obtenir de nouveaux plants, la ballote noire peut se semer ou se bouturer.

**Culture** : Cette plante appréciera un sol sec et une exposition ensoleillée, elle peut vivre avec peu de terre, dans un mur par exemple et supporter des froids allant jusqu'à -15°C. On espacera les plants de ballote noire de 30 cm.

**Usage médicinal** : La ballote noire est une plante calmante, notamment pour les troubles du sommeil ou de l'humeur liés à la ménopause ou pour personnes atteintes de dépresses passagère, également indiquée contre les toux d'origine nerveuse. Ce sont les sommités fleuries, récoltées en début de floraison, qui sont utilisées en tisane, en alcoolature.

**Autres usages** : La ballote noire est très mellifère.