



Bétoine officinale (plant)

Stachys betonica (L.) Trevis.

- mi-ombre à plein soleil
- floraison de juin à septembre

Fiche technique

FAMILLE	Lamiaceae
GENRE	Stachys
ESPÈCE	betonica
NOM D'AUTEUR	Benth.
FAMILLE (APG IV)	Lamiaceae
GENRE (APG IV)	Betonica
ESPÈCE (APG IV)	officinalis
NOM D'AUTEUR (APG IV)	L.
CYCLE DE VIE	vivace
HAUTEUR EN FLEUR	0 à 50 cm
MILIEU	terrain frais , terrain drainant
EXPOSITION	mi-ombre , plein soleil
ZONE DE RUSTICITÉ	De 4a (de -34,4°C à -31,7°C) à 9b (de -3,9°C à -1,1°C)

FLORAISON

De juin à 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.

Multipliation : 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.