

## Guimauve officinale (graines) -

Graine de vie

*Althaea officinalis* L.

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



### FICHE TECHNIQUE

#### Botanique

**Famille** : Malvaceae

**Genre** : Althaea

**Espèce** : officinalis

**Nom d'auteur** : L.

#### Details

**Type** : 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 , de 1,50 à 2 m

**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)

**Milieu** : terrain humide , terrain frais

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

**Couleur des fleurs** : blanc

**Floraison** : juillet , août , septembre

**Difficulté** : facile

**Nombre de graines au gramme** : 400

**Poids de 1000 graines (en g)** : 2.5

## DESCRIPTION

**Famille :** Malvaceae

**Nom latin :** *Althaea officinalis* L.

**Noms communs :** Guimauve, Guimauve officinale, Mauve blanche, Guimauve sauvage

**Description sommaire :** La guimauve officinale est une grande plante qui atteint facilement 1 m 80 de hauteur. Ses feuilles sont épaisses, inégalement dentés, triangulaires et douces comme du velours, il n'y a guère d'équivalence pour une telle douceur. Les fleurs sont roses très pâle avec des étamines pourpre-violacé, solidaires ou serrées. Les racines sont charnues, pivotantes et blanches.

**Multiplication :** On sème les graines de guimauve soit au printemps, soit en fin d'été et on repique au printemps suivant en laissant 40 cm sur le rang et 80 cm en interrang. Les graines lèvent facilement en 1 mois maximum.

La germination des graines de guimauve est favorisée par une période de températures fraîches, autour de +5°C.

**Culture :** La guimauve apprécie un sol humide, même lourd, mais tolère mal la sécheresse. L'exposition peut être de mi-ombre à mi-soleil. Elle peut tolérer une certaine salinité. Elle reste 10 ou 15 ans en place, le pied devient alors très gros.

**Usage médicinal :** La guimauve est douée de propriétés laxatives et adoucissantes. Préparée en tisane (infusion de fleurs, décoction de racines) et en sirop, elle est particulièrement intéressante en cas d'acidité gastrique, de constipation, d'inflammations des voies respiratoires. Elle entre dans la composition de la « Tisane des quatre fleurs ». Les racines de guimauve sont données à mâcher aux bébés pour calmer la poussée des dents.

**Usage alimentaire :** Les feuilles et les fleurs de guimauve peuvent être mangées cuites, les fleurs égayeront les salades. La racine de guimauve confite est à l'origine des chamallows, confiserie connue aussi sous le nom de pâte de guimauve.

**Usage ornemental :** La guimauve est une jolie plante vivace à fleurs rose pâle, presque blanches.

**Autres usages :** La guimauve est mellifère.