

## Hysope, *Hysopus officinalis* (plant) -

Graine de vie

*Hyssopus officinalis* L.

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



### FICHE TECHNIQUE

#### Botanique

**Famille :** Lamiaceae

**Genre :** Hyssopus

**Espèce :** officinalis

**Nom d'auteur :** L.

#### Details

**Cycle de vie :** vivace

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

**Milieu :** terrain drainant , terrain sec

**Exposition :** plein soleil

**Difficulté :** facile

**Zone de rusticité :** 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) , 10a (de -1,1°C à -1,7°C) , 10b (de +1,7°C à +4,4°C) , 11a (de +4,4°C à +7,2°C)

**Couleur des fleurs :** bleu

**Floraison :** juin , juillet , août , septembre

### DESCRIPTION

**Famille :** Lamiaceae

**Nom latin :** *Hyssopus officinalis* L.

**Noms communs :** Hysope, Hysope officinale

**Description sommaire :** L'hysope est une plante vivace buissonnante d'un vert franc d'environ 70 cm de hauteur. Feuilles étroites, sans pétioles et à la nervure centrale bien marquée. Jolies fleurs bleu violacé en épi terminal feuillé qui apparaissent durant un mois pendant l'été. Toute la plante est très aromatique.

**Multiplication :** Les plants d'hysope s'obtiennent par semis, boutures, marcottes ou par éclats de pieds.

**Culture :** L'hysope appréciera un sol bien drainé et une exposition ensoleillée. Les plants d'hysope seront espacés de 40 cm. On évitera de l'installer dans des terres acides, avec un pH inférieur à 5,5.

**Usage médicinal :** L'hysope est un excellent désinfectant des voies respiratoires indiqué en cas d'affections bronchiques ; elle est aussi stimulante et tonique. Ce sont les sommités fleuries récoltées en début de floraison qui sont utilisées en infusion, sous forme de vins médicinaux associée à l'achillée millefeuille et la benoîte.

De par sa richesse en huile essentielle, l'hysope est distillée. Son hydrolat est utilisé en interne pour les mêmes indications.

**Usage condimentaire :** On parfume le vin rouge avec les sommités fleuries d'hysope, c'est un des ingrédients de l'hypocras médiéval. Son parfum mentholé-camphré en fait un puissant aromate à incorporer en fin de cuisson aux préparations (sauces, viandes).

**Autres usages :** L'hysope est une jolie plante vivace lumineuse et très attractive pour les abeilles, les papillons et beaucoup de pollinisateurs. De ce point de vue, c'est une de nos préférées du jardin !