

## Lierre terrestre (plant) -

Graine de vie

*Glechoma hederacea* L.

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



### FICHE TECHNIQUE

#### Botanique

**Famille** : Lamiaceae  
**Genre** : Glechoma  
**Espèce** : hederacea  
**Nom d'auteur** : L.

#### Details

**Cycle de vie** : vivace  
**Hauteur en fleur** : de 0 à 20 cm  
**Milieu** : terrain frais , terrain drainant  
**Exposition** : mi-ombre  
**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** : bleu  
**Floraison** : mars , avril , mai , juin , juillet , août , septembre , octobre

### DESCRIPTION

**Famille** : Lamiaceae

**Nom latin** : *Glechoma hederacea* L.

**Nom commun** : Lierre terrestre

**Description sommaire** : Le lierre terrestre est une plante vivace à longs rejets rampants d'environ 30 cm de hauteur. Feuilles opposées, en forme de rein, à bords crénelés, longuement pétiolées, d'un vert luisant. Fleurs bleu violette en tubes. Floraison principale de mars à juin, mais on continue à voir des fleurs tout au long de la saison. Plante exhalant une odeur agréable et à saveur balsamique.

À l'état sauvage, on le trouve en colonies en lisières de bois, sur les talus humides, les bordures de chemin.

**Multiplication** : On obtient les plants de lierre terrestre par semis des graines, par boutures ou surtout par divisions.

**Culture** : Les plants de lierre terrestre seront espacés de 30 cm en sol frais, richement azoté et une exposition à l'ombre jusqu'à mi-soleil. Pour ce qui est de l'entretien, cette plante le fera toute seule !

**Usage médicinal** : Le lierre terrestre a des propriétés expectorantes, toniques, vulnéraire, ... Il est intéressant en cas de toux avec mucus, affections bronchiques, sinusites allergiques... On utilise les sommités fleuries séchées rapidement en infusion, sous forme de sirops.

**Usage alimentaire** : Plante aromatique, le lierre terrestre permet de faire de délicieux sirops. On pourra aussi consommer ses feuilles et pointes tendres en salades sauvages, mélangées à d'autres plantes ou pour l'incorporer à des omelettes, fromages frais, beurres aux herbes, desserts, surtout chocolatés !

**Usage ornemental** : On pourra utiliser son caractère rampant pour former un joli couvre-sol de mi-ombre.

**Autre usage** : Le lierre terrestre est mellifère.