

# L'ECHINACEE

*(Echinacea purpurea ou angustifolia)*

Herbacée vivace de la famille des Asteracées, cette plante est issue de la pharmacopée traditionnelle d'Amérique du Nord. Plante des sols calcaires des prairies et collines sèches, native des contrées froides. Le mot echino, « épine », vient du cœur épineux de la fleur. L'échinacée est une plante vivace à feuilles rugueuses à tiges dressées, épaisses, ramifiées et velues à aspect ciré.

## OBSERVATION DE LA PLANTE ET APPROCHE PERSONNELLE

« L'échinacée commence par former une rosette de feuilles lancéolées et peut dès la première année produire une tige à peine feuillée qui fleurira de juillet à septembre. Elle mesure de 60 à 120 cm de hauteur.

Sa floraison exprime une force de verticalité ascendante qui se manifeste jusque dans le capitule convexe proéminent et hérissé, poussant son cœur vers le ciel, s'ex-tériorisant mais ne s'abandonnant pas totalement à l'espace aérien.

Le capitule retient toute la force dans ses fleurs centrales denses voire épineuses. Cette force ascendante et ce geste de concentration expliquent peut-être son rôle de soutien des défenses naturelles de l'organisme.

Au cours des infections, elle contribue à l'intégrité de la matrice extra-cellulaire afin de garder les organismes pathogènes à distance.»

*Témoignage de Marielle H., paysanne -herboriste à Moëlan sur mer (29)*



# ITINERAIRE TECHNIQUE BRETON



## • SEMIS

Trois grandes familles d'échinacée sont disponibles en graines :

- *Echinacea purpurea* : la plus facile à cultiver, qui fleurit dès la première année. Elle ne produit qu'une petite masse de racines la première année, donc attendre la 2ème ou mieux la 3ème année pour la récolter.
- *Echinacea pallida* : l'échinacée pâle, qui ne produit pas de fleurs la première année. Par contre elle produit des racines plus charnues, moins « pétillantes » en bouche mais plus aromatiques.
- *Echinacea angustifolia* : plus délicate à cultiver, mais historiquement la plus prisée. Les études modernes démontrent des effets similaires pour les différents types d'échinacées.

Prévoir une localisation bien ensoleillée, avec une terre moyennement riche. Les jeunes plants doivent être arrosés régulièrement sans aucun excès d'eau. La plante installée ne demande pas beaucoup d'eau, même lorsqu'il fait très chaud. La plante résiste très bien au froid. Les parties aériennes meurent pendant l'hiver, mais la racine subsiste même aux températures les plus froides. Les graines doivent suivre un processus de « stratification à froid » pour la levée de dormance : placer les graines dans le sable au frigo pendant 2 à 3 mois. Quelques heures au congélateur peuvent suffire.

Semis en terrine ou plaque alvéolée (150) début mars sous abri froid, jour-racine. Transplanter ensuite en pleine terre, en espaçant chaque plant de 30 cm.

## • ENTRETIEN

Epandre une ou deux bouse de corne quand la plante est encore herbacée, avant qu'elle ne commence à se lignifier, plutôt jour-terre. Puis, pour aider à la floraison de la plante, une ou deux silice de corne, jour-fleur.

Si la plante est résistante aux maladies, elle ne supporte pas l'excès d'eau. Sa racine est très prisée des rongeurs. Elle supporte mal le paillage, à réserver aux épisodes de sécheresse. Le désherbage est important pour une bonne installation.

## • RECOLTE

La racine de l'échinacée est la partie traditionnellement utilisée. Ramasser à la fin de l'automne au moment où les forces retournent à la terre, la 3ème année. Attendre que toutes les parties aériennes soient mortes. Travailler autour de la motte avec la bêche afin de ne pas laisser de morceaux en terre (les racines sont fragiles et cassent facilement). Enlever le bloc de racines, et le partager en deux. Replanter ou resemer une partie, qui assurera la survie de la plante (les petits yeux roses sont des pousses prêtes à redémarrer).

## • TRANSFORMATION

Les fleurs peuvent être séchées pour les infusions en compléments alimentaires. Pour les alcoolatures : nettoyer la racine à l'eau en brossant bien afin de faire partir la terre. Mettre à macérer dans de l'alcool pur à 96° si possible (ou le plus élevé possible), dans des proportions 1:2, c'est-à-dire 200 ml d'alcool pour 100 g de racine fraîche. Bien s'assurer que l'alcool recouvre la masse de racine.

### Légende

Passage des préparats biodynamiques:

▲ Compost de bouse Maria Thun

● Bouse de corne

● Silice de corne

★ Passage de tisanes dynamisées (maladie, climat, etc)

□ Semis et préparation du sol

□ Repiquage, plantation

□ Suivi de la culture

□ Récolte

