

# LA GUIMAUVE OFFICINALE

*(Althaea officinalis L.)*

(c)Catherine Segretain/Ouma plantes

Appartient à la famille des Malvacées et est aussi appelée Guimauve sauvage ou Mauve blanche. C'est une plante herbacée vivace, commune en Europe.

## OBSERVATION DE LA PLANTE ET APPROCHE PERSONNELLE

« La Guimauve est une plante bien singulière, ses longues tiges s'élançant avec force vers le ciel jusqu'à 1,5m du sol mais pourtant, au regard, c'est comme si ses larges et lourdes feuilles l'en empêcheraient en expérimentant davantage la pesanteur. De poils elles se vétissent, comme pour alourdir son allure et rester reliée à la terre.

Autant les tiges sont robustes et déterminées à toucher le ciel, autant les fleurs restent discrètes. La floraison a lieu vers le mois de juillet. Les fleurs, à pédoncule court, sont simples et parsemées de-ci de-là dans le feuillage.

Ce n'est pas la vue que stimule la Guimauve mais plus le toucher. Quelle étonnante sensation ! Epaisseur, douceur, on retrouve les caractéristiques des mucilages. L'eau est ainsi retenue et capturée par la plante. L'élément Air est saisi par les longues tiges. Ses puissantes racines pivotantes la relie à la Terre.

C'est une plante qui signe un certain équilibre, une harmonie paisible et suave à l'image de ses propriétés thérapeutiques calmantes, émollientes et protectrices.»

*Témoignage de Romain O., paysan à Bains sur Oust (35)*



(c)Catherine Segretain/Ouma plantes



(c)Catherine Segretain/Ouma plantes



(c)Catherine Segretain/Ouma plantes



(c)Catherine Segretain/Ouma plantes

# ITINERAIRE TECHNIQUE BRETON



## • SEMIS

Elle s'adapte très bien au climat breton, humide et frais. Il faudra veiller à ce qu'elle bénéficie d'assez d'ensoleillement.

Côté sol, un compost biodynamique amendé en calcaire sera profitable pour elle, car elle aime des sols alcalins.

Semis en terrine ou plaque alvéolée (150) début mars sous abri froid, jour-fleur. Repiquage au stade cotylédon.

On ne lui connaît qu'une variété.

## • ENTRETIEN

Plantation au stade 4 feuilles 1,5-2 mois après (début à mi-mai, après les dernières gelées). Espacement de 50cm minimum entre plants et 80cm entre rangs.

Le temps que la culture couvre le sol, plusieurs passages de désherbage sont nécessaires.

C'est aussi le moment d'épandre une ou deux bouse de corne, avant floraison, plutôt jour-terre. Puis, pour aider à la floraison de la plante, pulvériser une ou deux silice de corne, jour-fleur.

La guimauve aime des apports d'eau importants et réguliers. Attention à la sécheresse. Pensez aux tisanes d'achillée millefeuille, camomille matricaire (10g/ha) ou à la bouse de corne.

Peu d'insectes et de maladies (un peu de rouille). Oter les feuilles touchées et ne pas arroser les feuilles en été suffit à la contenir les temps des dernières récoltes.

## • RECOLTE

On utilise fleurs, feuilles et racines. La récolte de feuilles s'étale des premières feuilles tendres en juin jusqu'en septembre.

Pour les fleurs, des premières fleurs de juillet aux dernières fleurs d'octobre. Le matin à la fraîche. Les racines sont prélevées à l'automne au moment où les forces retournent à la terre.

## • TRANSFORMATION

Les feuilles, fleurs et racines peuvent être séchées pour être consommées en tisane.

Séchage délicat du fait des mucilages.

Les racines sèches peuvent être broyées en poudre ou en petits morceaux pour préparer des gels via des macérats à froid (et non à chaud pour extraire uniquement les mucilages et non l'amidon). Eplucher la racine avant séchage pour qu'elle sèche mieux et reste bien blanche. A partir des racines, on peut trier des tronçons droits et de diamètre suffisant, les éplucher et les préparer pour en faire également des bâtons de guimauve.

Pour des préparations de pastilles, quand la plante est vraiment trop forte en bouche, la racine de guimauve peut être mélangée à la plante à 50 %; elle agit alors comme un excipient naturel.

### 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

