

# ÉPIAIRE DES BOIS

*Stachys silvatica*  
*Famille des Labiées*

**NOMS COMMUNS:** Grande épiaire, Ortie puante, Panacée des laboureurs, Stachys des bois

**CONSTITUANTS PRINCIPAUX :** Une huile essentielle

**PARTIES UTILISÉES :** Les sommités fleuries

**DESCRIPTION :** L'épiaire des bois est une plante vivace, de 60 cm à 1 mètre de haut, dont la tige, dressée est souvent rameuse. Ses feuilles sont recouvertes d'un fin duvet et sont longuement pétiolées, largement ovales acuminées, en coeur à la base, sont fortement dentées. Les feuilles de cette épiaire dégagent une odeur très désagréable, ce qui lui a valu le surnom d'Ortie puante. Ses fleurs, qui apparaissent de juin à septembre, sont de couleur pourpre. Les fruits sont des tétrakènes, ovoïdes et glabres.



**CULTURE ET RÉCOLTE :**

L'épiaire des bois est répandue dans les bois humides de toute l'Europe, en particulier près des hêtres et des chênes. Elle croît jusqu'à 1 400 mètres d'altitude. On la propage par des graines ou par éclats des pieds. Les sommités fleuries sont récoltées de juin à septembre.

**PROPRIÉTÉS :**

- Antispasmodique
- Sédative
- Emménagogue
- Diurétique
- Antispasmodique

**INDICATIONS :**

- Troubles de la menstruation
- Ménopause
- Asthme
- Acouphènes

