

HYSOPE

Hysopus officinalis
Famille des Labiées

NOMS COMMUNS :

Hiope, Herbe sacrée, Herbe sainte.

CONSTITUANTS PRINCIPAUX :

Une huile essentielle, des tanins, des flavonoïdes, des hétérosides , des phytostérols.

PARTIES UTILISÉES :

Les sommités fleuries.

DESCRIPTION :

L'hysope est une plante vivace, à racine ligneuse, forte, rameuse et fibreuse. La tige, de 20 à 60 cm, dressée, se divise en rameaux peu nombreux, qui forment une petite touffe. Les feuilles, opposées, ovales, lancéolées, petites, réunies, forment une étoile autour de la tige. Les fleurs, visibles de juin à septembre, sont bleues, groupées à l'aisselle des feuilles supérieures, l'ensemble donnant un épi feuillé et fleuri terminal. Le fruit est divisé en 4 parties qui renferment chacune une graine.

CULTURE ET RÉCOLTE :

Cette aromatique pousse spontanément sur les coteaux du Midi de la France, on peut même la trouver jusqu'à Paris. Mais son usage s'est estompé au profit de celui de ses cousins le thym ou l'origan.

Pourtant ses feuilles et rameaux fleuris ont les mêmes utilisations, avec une autre saveur : parfumer les salades, les légumes, les féculents ou les grillades. Son arôme chaud parfume agréablement les infusions et aussi de nombreuses liqueurs comme la Bénédictine, la Chartreuse, l'eau de mélisse des Carmes et, autrefois, l'absinthe. Commune dans les régions tempérées de l'Europe, l'hysope aime particulièrement les coteaux arides, avoisinant souvent la lavande, le thym, le romarin. On la multiplie par semis en pleine terre en mars avril. La récolte se pratique en pleine floraison, les tiges sont coupées et réunies en bouquets qui sont suspendus et séchées dans des endroits secs et aérés. A partir de la deuxième année de plantation, deux coupes par an peuvent être pratiquées, en juin et en septembre.

Différentes sous-espèces :

- *Hyssopus officinalis* subsp. *officinalis* - **Hysope officinale**
- *Hyssopus officinalis* subsp. *aristatus* (Godr.) Nyman - **Hysope aristée**, **Hysope blanchâtre**
- *Hyssopus officinalis* subsp. *canescens* (DC.) Nyman - **Hysope blanchâtre**



- *Hyssopus officinalis* subsp. *montanus* (Jord. & Fourr.) Briq. - **Hysope des montagne**

Autres hysopes :

- *Agastache foeniculum* (Pursh) Kuntze (Lamiacées) - **Hysope anisée, Hysope Géante** - Vivace amérindienne, mellifère, aromatique condimentaire
- *Gratiola officinalis* L. (Scrophulariacées) - **Hysope des haies** (hedgelyssop), Gratiolle officinale, Herbe au pauvre homme - Plante ornementale et médicinale d'Europe et du Proche Orient.
- *Bacopa monnieri* (L.) Pennell (Scrophulariacées) - **Hysope d'eau, Véwonik** - Plante ornementale et médicinale des tropiques.

COMPOSITION :

- 0.3 à 1% d'huile essentielle
 - cinéol, β -pinène
 - L-pinocamphène, isopinocampone, pinocarvone, pinocampone
- carnosol, carnosolique acide
- acide ursolique
- acide oleanolique
- marrubiine
- polyphénols
- choline

PROPRIÉTÉS :

- Digestive
- Vermifuge
- sédative
- Expectorante

INDICATIONS :

- Transpiration
- Toux
- Angines
- Flatulences

UN PEU D'HISTOIRE :

Son nom vient du grec "azob" (herbe sainte), elle est souvent citée dans la Bible et bien connue des arabes et des grecs, elle était souvent appréciée pour ses vertus médicinales. Elle est aussi l'une des plus importantes parmi les 130 plantes qui parfument la célèbre Chartreuse. L'hysope fait partie des plantes de sorcières, bienveillantes, malfaisantes, elle était la plante sacrée des Hébreux, le roi Salomon l'appréciait beaucoup. Elle faisait partie des herbes de la Saint-Jean qui servent à la purification, en poudre elle protège la maison de tous les maléfices.



Ses origines se perdent dans la nuit des temps, mais elle est certainement native du bassin méditerranéen occidental.

Dès l'Antiquité, l'hysope a une double connotation : herbe sacrée et herbe médicinale. Rhazès, médecin arabe, la conseille contre la peste en fumigation avec de la lavande et du thym. A Pylos, à la fin du XIIIe siècle avant JC, on peut lire de la main d'un scribe du palais " A la déesse Héra, 1 volume d'hysope. Au dieu Hermès, également ". Au temps de Vespasien, l'hysope est considérée comme une herbe sacrée des Hébreux. Hippocrate la prescrivait contre la pleurésie et la bronchite.

LE SAVEZ-VOUS ?

Les variétés sauvages ont un parfum doux, les cultivars sont plus bruts.

Hysope dans le jardin chasse le médecin " Proverbe provençal.

Dans la tradition juive, l'hysope, l'origan, l'absinthe ne sont pas des condiments mais des éléments des rites de purification ; elle fait partie des herbes amères de Pessah.

Herbe sacrée maintes fois citée dans la Bible : elle entre dans l'eau de purification telle que l'Eternel la dicte à Moïse, et David s'en souvient, implorant Dieu de lui pardonner : " Purifie-moi avec l'hysope, et je serai blanc, plus que la neige ". Mais nous ne sommes pas sûr qu'il s'agisse de *hyssopus officinalis*, qui n'est pas spontanée dans ces régions.

ATTENTION :

L'huile essentielle ne doit pas être administrée par voie interne car elle est neurotoxique.