

# BUGLE

*Ajuga*  
*Famille des Labiées*

**NOMS COMMUNS** : Ivette

**CONSTITUANTS PRINCIPAUX** : Des tanins, des saponines, des sels minéraux, des glucosides

**PARTIES UTILISÉES** : La plante entière sans racine

**DESCRIPTION** : Comme toutes les plantes de cette famille, elle présente des tiges à section carrée, des feuilles opposées et des fleurs tubulaires à la base ; le pétale inférieur, en forme de lèvre, est le plus développé. L'espèce la plus courante est l'ajuga reptans ou bugle rampante ; cette plante vivace forme rapidement des tapis en raison de la production de nombreux stolons (longues tiges qui s'enracinent au contact du sol, comme pour le fraisier). Il existe des variétés à feuilles panachées ou pourpres. Le bugle rampant est une plante herbacée vivace, d'une hauteur pouvant atteindre 30 cm, avec des stolons superficiels rampants, riches en feuilles favorisant la diffusion de la plante. Il possède des racines fasciculées. La tige, à section quadrangulaire, pubescente sur des paires alternées de faces, peut mesurer de 10 à 30 cm de hauteur. Les feuilles basilaires sont disposées en rosette, elles sont pétiolées de forme ovale oblongue, arrondies à l'extrémité supérieure et crénelées. Les feuilles des tiges sont plus petites et sessiles. Les fleurs, bleues, sont dotées d'une petite lèvre inférieure étant trilobée. Elles constituent, en s'insérant à l'aisselle des feuilles caulinaires, des épis bien particuliers. Le fruit est composé de 4 akènes ovoïdes placés sur le fond du calice persistant. D'autres espèces d'ajuga existent, par exemple l'ajuga genevensis et pyramidalis, toute deux à fleurs bleues. L'ajuga chamaepitys, bugle petit pin ou ivette commune est une mauvaise herbe à fleurs jaunes.

Ces plantes aiment une terre assez fraîche et une exposition ensoleillée ou de mi - ombre ; elles sont extrêmement rustiques et permettent de décorer des rocailles ou des bordures.

**CULTURE ET RÉCOLTE** : Le bugle rampant est répandu en Europe et en Asie Mineure et il est très commun en France. On le trouve dans les prairies, le long des murs jusqu'à une altitude de 1 500 mètres. La plante se reproduit par les longs stolons rampants. La plante peut être récoltée tout l'été.



La multiplication est des plus simples puisqu'il suffit de prélever les nouveaux pieds issus des stolons ; le semis est aussi praticable pour ceux qui ont plus de patience.

**PROPRIÉTÉS :**

- Anti-inflammatoire
- Astringente
- Tonique
- Vulnéraire

**INDICATIONS :**

- Hémorroïdes
- Diarrhées
- Plaies et blessures
- Angine

**LE SAVEZ-VOUS ? :** Cette plante a vécu sur une réputation fort surfaite depuis le Moyen Age, où elle était célébrée par ce distique, insolent pour la Faculté : "Qui a la bugle et la sanicle, Fait au chirurgien la nique". Ces plantes avaient autrefois **la réputation de guérir**, notamment les plaies et l'on extrait encore une huile essentielle de l'**ajuga iva**, active contre la goutte ou les rhumatismes.