

Bétoine

Stachys officinalis (L.) Trevis.

Lamiaceae

Principaux synonymes : *Betonica officinalis* L., *Stachys betonica* Benth.

NOMENCLATURE

Français : bétoine, bétoine pourprée, tabac des gardes, épiaire officinale

Brezhoneg : *betonig*, *bentonig*, *bretonig*

English : *betony*

Español : *betonica*

BOTANIQUE

La bétoine est une herbacée vivace qui peut atteindre 40 cm de hauteur. Elle a des feuilles opposées, ovales ou oblongues, crénelées, et un long pétiole pour celles de la base de la plante. Ses fleurs rouges à violettes, regroupées en épi serré au sommet des tiges, donnent 4 fruits, akènes bruns.

La bétoine aime les prairies, les landes à bruyère et les régions vallonnées d'Eurasie.

ETHNOBOTANIQUE

La bétoine était considérée comme une véritable panacée chez les peuples de l'Antiquité. A Rome on affirmait qu'elle soignait 47 maladies différentes, plus les autres. Les populations celtes l'avaient en haute estime et son nom *betonica* serait d'origine celtique.

Elle soulageait les maux de tête, en particulier les migraines et névralgies faciales. On l'employait aussi pour le soin des vertiges, épilepsie, les faiblesses nerveuses, asthme tout comme les crachements de sang et les paralysies.

Elle participait au soin des blessures, plaies et dermatoses, sous forme de bains, cataplasmes, compresses et entrain dans bon nombre d'onguents et pommades.

Les feuilles mélangées à d'autres plantes ont été fumées en guise de tabac.

Elle teint la laine en brun.

CHIMIE DES PRINCIPAUX CONSTITUANTS

Les feuilles de bétoine contiennent des mucilages, des bétaines (0,5 % bétonicine, turicine), choline, stachydrine, des acides organiques (bétulinique, caféique, chlorogénique, rosmarinique, lithospermique), des flavonoïdes (rutine) et des tanins.

PROPRIÉTÉ PHARMACOLOGIQUE

Les feuilles et fleurs de bétoine sont antiseptiques, anti-inflammatoires, diurétiques, expectorantes, calmantes, vulnéraires et cicatrisantes.

USAGE THÉRAPEUTIQUE ET POSOLOGIE

La bétoine est utile en cas d'affection pulmonaire, de rhumatismes, de plaies, ulcères et contusions.

Décoction légère de 5 à 10 g de feuilles pour un litre.

Une cuillerée à soupe par tasse.

Boire 2 ou 3 fois par jour.

Décoction concentrée pour bains et compresses.

TOXICITÉ

La bétoine est déconseillée par voie interne durant la grossesse.

