**Les VÉGÉTAUX**
**N° de Fiche : V - 31**

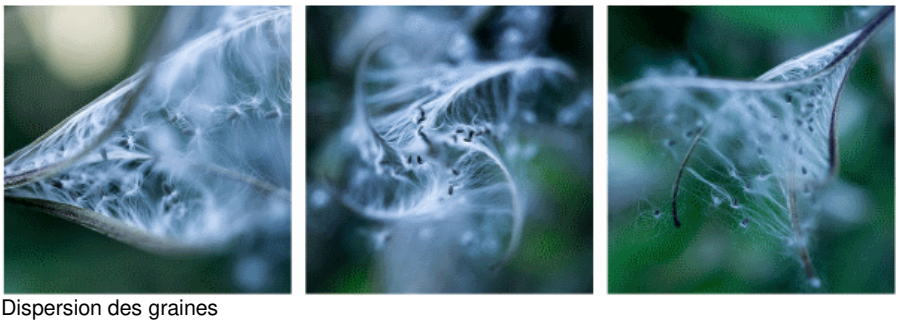
# L'Epilobe Hirsute

24 AVRIL 2019 par : Pascal ISTVANCIN

Plante en ripisylve

Planche

Fleurs



Dispersion des graines

L'**Epilobe Hirsute**
ou **Épilobe à grandes fleurs**

Nom scientifique :
***Epilobium hirsutum***

**Description :** Grande plante vivace à rhizome, pubescente (couvert d'un duvet) ; tiges robustes, ramifiées (jusqu'à 180 cm) ; feuilles de 6 à 12 cm de long, lancéolées, opposées, sessiles, légèrement embrassantes vers le haut de la plante, légèrement dentées. Elles forment souvent des colonies, aux feuilles sessiles, en partie engainantes, dentées, aux fleurs pourpres sur de longs pédoncules à l'aisselle des feuilles et à 4 pétales très échancrés, en grappes feuillues. Elle est appelée aussi Epilobe hérissé en raison des poils hérissés qui parcourent sa tige. Elles poussent en zones humides (fossés, bords de ruisseaux, marais).

**Reproduction :** Floraison de juin à septembre, inflorescence en grappes lâches et feuillées ; fleurs rose-violacé de 1 à 2,5 cm de diamètre en forme d'entonnoir, au bout des tiges, à 4 pétales nettement échancrés ; 8 étamines et 1 stigmate divisé en 4 lobes disposés en croix ; ovaire infère, s'allongeant progressivement pour donner un fruit (capsule) anguleux et très fin, pubescent, s'ouvrant par le haut par 4 valves ; graines munies d'une aigrette de soies et libérées au moindre souffle de vent.

**Utilisations:** Connue en phytothérapie (complément alimentaire) pour aider à la détente, retrouver un sommeil réparateur, soulager les maux de tête, aider au confort digestif (diarrhée), au confort urinaire chez l'homme (prostate) et au soulagement des symptômes de la ménopause ; ses graines portent des soies particulièrement longues, utilisables pour le filage : autrefois employées pour la fabrication de mèches à lampe ; ces soies furent un temps exploitées pour remplacer la culture du coton, sans succès.

Confusion possible : **L'Épilobe à quatre angles** *(Epilobium tetragonum)* mais la plante est moins haute (30 à 90cm) et les fleurs plus petites (4 à 6 mm).

**Sources écrites** & **photographiques** : https://fr.wikipedia.org/wiki/%C3%89pilobe_%C3%A0_grandes_fleurs, http://www.naturemp.org/Epilobe-hirsute.html, http://naturealsacebossue.over-blog.com/2015/07/epilobe-herisse.html,