

## Basilics Tulsis *Ocimum* sp.

Famille des *Lamiaceae* — Tribu des *Ocimoïdeae*.

Le genre *Ocimum* comprend environ 160 espèces connues.



### PRÉSENTATION

Les espèces majeures de Tulsi se retrouvent, à l'état sauvage, sur tous les continents. Si l'on en juge par la présence de la Coca et du Tabac dans les pyramides d'Égypte, ou la présence d'Amaranthes à grains et d'Annonacées de l'Amérique latine dans l'Himalaya, cela fait sans doute des milliers d'années que les Tulsis abondent sur la planète entière.

*Ocimum tenuiflorum* : cette espèce se nomme Tulsi, Basilic Sacré, तुलसी. Les plantes font de 80 centimètres à 1,5 mètre dans leur milieu naturel. Cette espèce se distingue aisément des autres, le pédicelle de sa fleur est de la même longueur que le calice, qui est de plus glabre<sup>1</sup> à l'intérieur. Les graines sont noires et ne sont pas mucilagineuses<sup>2</sup>.

*Ocimum kilimandscharicum* : cette espèce se nomme Kapura Tulsi. En Afrique, sa culture se pratique jusqu'à 900 mètres d'altitude. Les plantes sont vivaces et généralement conservées pendant cinq années en champ. Kapura Tulsi mesure de 60 centimètres à 1,2 mètre. Ses feuilles sont pubescentes<sup>3</sup>, ses fleurs blanches et ses graines noires et mucilagineuses.

Traditionnellement, cette espèce médicinale de Basilic est utilisée, en Afrique de l'Est, pour les refroidissements, la toux, la bronchite, les douleurs abdominales, la diarrhée, la rougeole, les troubles du système nerveux, les tumeurs, les infections microbiennes, fongiques, et pour se protéger des moustiques.

*Ocimum gratissimum* : cette espèce se nomme Rāma Tulsi, राम तुलसी et Ban Tulsi, बन तुलसी. Les plantes peuvent atteindre 3 mètres de hauteur. Cette espèce a également sa propre caractéristique botanique : lorsque la corolle a fané et que les graines commencent à se former, la fleur se ferme. Ses fleurs sont blanches et ses graines non mucilagineuses.



Plant de Basilic "Kapura Tulsi"

Cette espèce médicinale est traditionnellement utilisée dans le traitement de l'épilepsie, des maux de tête, des fortes fièvres, des diarrhées, des douleurs abdominales, des problèmes oculaires, des infections de l'oreille, de la toux, des troubles du système respiratoire, des convulsions, des maladies de la peau, des troubles de la menstruation, de la pneumonie, etc.

1. Dépourvu de poils.

2. Le mucilage est une substance polyosidique (composée de glucides) présente chez de nombreux végétaux. Cette substance gonfle au contact de l'eau et forme une solution visqueuse (gel), parfois collante.

3. Couvert de poils fins et courts, de duvet.



*Inflorescence de Basilic "Sacré/Tulsi" se remplissant des précieuses semences*

## USAGES

---

### Propriétés

Les Tulsi sont des plantes les plus essentielles des trois systèmes de médecine et de pharmacopée traditionnelle de l'Inde – Ayurveda, Unani et Siddha.

Ces espèces sont utilisées, depuis des milliers d'années, dans le traitement de la bronchite, de la diarrhée, de la dysenterie, de l'arthrite, de la malaria, des piqûres d'insectes, des problèmes oculaires, des problèmes dermatologiques, des refroidissements, des maux de tête, des inflammations, des problèmes gastriques, des empoisonnements, etc.

Ces Basilics possèdent également les propriétés pour traiter le cancer, la stérilité, le diabète, les infections microbiennes, bactériennes et fongiques, les problèmes cardiaques. Les Tulsi sont aussi analgésiques, antispasmodiques et antipyrétiques. En bref, ce sont des plantes adaptogènes, antioxydantes, des "élixirs de vie", réputées prolonger la vie.

En Inde, *Ocimum tenuiflorum*, le Basilic Sacré, est appelée la "Reine des Herbes", "l'Incomparable". C'est une plante extrêmement révérée d'un point de vue religieux et spirituel – d'où ses appellations *Ocimum sanctum*, Basilic Sacré, Holy Basil, etc.

Ce Basilic peut être consommé en poudre, en infusion ou en décoction et sa saveur est forte et astringente. Dans certaines préparations médicinales, les graines sont tout autant utilisées que les feuilles.

### Utilisations et posologies

#### **Pour les problèmes digestifs (crampe, gaz, digestion longue et difficile, etc.) :**

Faire bouillir, à couvert, 5 feuilles de Basilic Sacré dans 25 cl d'eau pendant 3 min.

#### **Comme anti-infectieux, antispasmodique ou stimulant :**

Faire bouillir 3 à 4 tiges fleuries contenant des semences, à couvert, 3 à 4 min dans 25 cl d'eau.

#### **Contre la grippe et la toux :**

Porter à ébullition 25 cl d'eau, ajouter 5 feuilles de Basilic Sacré et une cuillère à café de gingembre pilé, couvrir et faire bouillir 3 à 4 min. Ajouter 3 clous de girofle, 2 graines de cardamome, 1/2 cuillère à café de cannelle en poudre et laisser quelques minutes supplémentaires, jusqu'à obtenir une teinte rougeâtre.

Boire une tasse, trois fois par jour, pour profiter de ses bienfaits.

## CONSEILS DE JARDINAGE

---

Le Basilic apprécie un sol frais et bien drainé, une exposition abritée et cinq heures d'ensoleillement quotidien.

Semer en caissette, sous un abri bien lumineux et garder le substrat humide jusqu'à la levée. Il faut veiller à ne pas arroser trop abondamment les jeunes plants qui s'étioleraient facilement avec un terreau gorgé d'eau.

Repiquer en godets individuels lorsque les plants ont 4 à 5 feuilles. Cette étape permet de les endurcir avant de les transplanter définitivement dans le jardin.



*Semis en plaque alvéolée*



*Jeunes plants de Basilic "Sacré/Tulsi" prêts à être transplanter*

Les graines de Basilics peuvent également être semées directement en place en les espaçant de 25-30 cm.

Afin d'augmenter la production de feuilles, pincer les extrémités des tiges pour éviter que les plantes ne montent en fleurs.

## REPRODUCTION ET MULTIPLICATION

---

Les Basilics sont pollinisés par les insectes et il est conseillé, afin de conserver la pureté variétale, d'isoler deux variétés de la même espèce de 50 à 100 mètres. C'est du moins ce qui est prescrit officiellement pour les producteurs de semences. Nous serions cependant enclins à préconiser une distance de 500 mètres comme étant beaucoup plus réaliste dans des environnements naturels abondants en insectes.

*La pollinisation, c'est le transport des grains de pollen libérés par l'organe reproducteur mâle; l'étamine, jusqu'à l'organe reproducteur femelle; le pistil. L'étamine est constituée d'un filet et d'une anthère portant le pollen alors que le pistil est formé par l'ovaire, le style et le stigmate. La mise en contact du pollen et du stigmate permet la fécondation des plantes et ainsi la production des précieuses semences.*

Les jardiniers souhaitant cultiver plusieurs variétés de Tulsi en porte-graines peuvent avoir recours à la culture sous voile. Afin d'éviter tout risque d'hybridation, le voile protégeant toutes les plantes d'une même variété de Tulsi est soulevé, le temps d'une journée, afin que les insectes pollinisateurs puissent féconder les fleurs. Le jour suivant, le voile d'une autre variété de Tulsi est soulevé, et ainsi de suite.

Cette technique limite considérablement la quantité de semences produites par plant, mais cela ne présente pas de problème pour le jardinier amateur dans la mesure où les Basilics sont naturellement très prolifiques. Un beau plant porte-graines peut en effet produire une très grande abondance de semences.

## RÉCOLTE DES SEMENCES

Les tiges florales mûrissent progressivement de la base vers le sommet. Les semences sont prêtes à être récoltées lorsque ces tiges sont au moins à moitié sèches et qu'elles deviennent brunes. Couper alors les tiges à la base et les suspendre, tête en bas, dans un endroit sec et ventilé durant une dizaine de jours. Placer un linge en-dessous afin de récupérer les semences qui viendraient à tomber.

Les semences sont ensuite extraites, au-dessus d'un seau ou tout autre contenant, en frottant les tiges bien sèches entre vos mains. Ce mélange de semences et de débris peut être trié par tamisage ou vannage. Il est également possible de mettre le tout dans un plat assez grand, mais pas trop haut et de souffler délicatement dessus afin de faire voler les débris de feuilles et de fleurs et ne garder que les semences.



*Rameau de Basilic "Sacré/Tulsi" contenant les semences matures*



*Extraction des semences*



*Vannage des débris*

La couleur des semences peut varier du brun au noir.

Les semences de Basilic ont une durée germinative moyenne de 8 ans. Elles peuvent, cependant, conserver leur faculté germinative jusqu'à 10 années et plus. Un gramme contient de 600 à 3 000 graines selon l'espèce et la variété.

**Semences Sans Frontières**

..... ASSOCIATION KOKOPELLI .....

Forêt de Castagnès, route de Sabarat 09290 Le Mas d'Azil - 05 61 67 69 87 - [ssf@kokopelli-semences.fr](mailto:ssf@kokopelli-semences.fr) - [www.semences-sans-frontieres.fr](http://www.semences-sans-frontieres.fr)