

## Monarde *Monarda sp.*

Famille des *Lamiaceae*.

Le genre *Monarda* comprend une vingtaine d'espèces, toutes originaires d'Amérique du Nord.



### PRÉSENTATION

Les Monardes, plantes le plus souvent vivaces, font l'objet de très nombreuses sélections agronomiques depuis les années 1980. En effet, des dizaines de sélections ou d'hybrides interspécifiques – impliquant principalement *Monarda fistulosa* et *Monarda didyma* – ont été proposés par des obtenteurs, principalement Européens.

#### *Monarda fistulosa*

Originnaire de toute l'Amérique du Nord, cette espèce se contente de sols pauvres et secs pour prospérer. Les plantes, très mellifères, peuvent atteindre 1,5 mètre de hauteur et offrent des fleurs blanches, mauves ou roses.



Inflorescences de *Monarda fistulosa*

#### *Monarda didyma*

Elle est originaire de l'est de l'Amérique du Nord et du sud du Canada. Sensible aux pathologies foliaires dans des conditions trop sèches, cette espèce préfère des sols riches, frais et humides. Elle peut atteindre 1,5 mètre de hauteur et porte des fleurs rouge vif.

Également appelé thé d'Oswego, *Monarda didyma* acquit sa popularité aux États-Unis suite à l'épisode du Boston Tea Party en 1773 lorsque les colons, boycottant le thé de Chine surtaxé, l'utilisèrent comme substitut.

#### *Monarda citriodora*

Originnaire de l'est de l'Amérique du Nord, *Monarda citriodora* est maintenant naturalisée dans tout le Canada et jusqu'au Mexique. Cette espèce annuelle peut atteindre 1 mètre de hauteur et offre des fleurs rouges, roses ou lilas.

#### *Monarda punctata*

Originnaire de l'est des États-Unis et du nord-est du Mexique, cette vivace prospère dans les écosystèmes secs. Elle peut atteindre 1,2 mètre de hauteur et porte des fleurs de couleurs variées : violet, lavande, jaune, vert ou rose.

## USAGES

---

Toutes les parties aériennes; tiges, feuilles et fleurs, des Monardes sont comestibles. Leur goût, allant de la bergamote à la menthe, est très apprécié en cuisine pour agrémenter les salades, les sauces, les liqueurs, etc.

### Propriétés

#### *Monarda fistulosa*

Les racines, les feuilles et les fleurs de cette Monarde étaient traditionnellement utilisées par de très nombreux peuples amérindiens tels que : Blackfoot, Cherokee, Chippewa, Lakota, Montana, Navajo, Omaha, Sioux, Winnebago, Apache, etc.

Ces divers peuples employaient cette espèce extrêmement médicinale pour traiter la toux, les blessures, les problèmes cutanés, les infections des yeux, les troubles rénaux, les maux de gorge, les maux de tête, les coliques, les flatulences, les refroidissements, les fièvres, la rougeole, les troubles cardiaques, les troubles digestifs, les saignements de nez, les insomnies, les crises émotionnelles, les troubles respiratoires, les douleurs abdominales, la pneumonie, les hémorragies, les évanouissements, l'expulsion post-partum du placenta, les convulsions des enfants, les vers intestinaux, les brûlures, etc.

*Monarda fistulosa* était également utilisée pour aromatiser les viandes, les soupes et les boissons, pour les cérémonies, comme parfum et comme conservateur.

#### *Monarda didyma*

Cette espèce était traditionnellement utilisée par les peuples Cherokee pour traiter les troubles digestifs et cardiaques, les coliques, les flatulences, les maux de tête, les refroidissements, les saignements de nez, les fièvres, les insomnies, la rougeole, etc.

*Monarda didyma* se caractérise par ses propriétés carminatives, diurétiques, fébrifuges, expectorantes, stimulantes, antispasmodiques, antibactériennes et analgésiques.

#### *Monarda citriodora*

Traditionnellement, *Monarda citriodora* était utilisée pour traiter les catarrhes, les refroidissements, les maux de tête, les troubles digestifs, les maux de dents, les fièvres, les flatulences, les maux de gorge, les nausées, les douleurs menstruelles et les insomnies. Elle était également utilisée en cataplasme pour soigner les infections et les éruptions cutanées.

Selon le botaniste James Duke, *Monarda citriodora* possède des propriétés diaphorétiques, anti-rhumatismales, carminatives, sédatives, diurétiques, stimulantes, antibactériennes, anticoagulantes, antiseptiques et toniques.

#### *Monarda punctata*

Les peuples amérindiens Delaware, Meskwaki, Mohegan, Nanticoke, Navajo et Ojibwa utilisaient cette espèce pour soigner les fièvres, les maux de tête, les catarrhes, les maux d'estomac, les refroidissements, la toux, les troubles digestifs, les nausées, les flatulences, la constipation, les troubles urinaires, les règles douloureuses, l'arthrite, etc.

### Préparations

Ce sont les parties aériennes des Monardes qui sont utilisées. Les jeunes feuilles peuvent être coupées tout au long de la saison, au fur et à mesure des besoins, alors que les fleurs sont récoltées en été.

Très appréciées en cuisine pour agrémenter les salades, les sauces ou les desserts, les jeunes feuilles ainsi que les sommités fleuries peuvent également être séchées et utilisées en infusion ou macérat huileux.

Réaliser la cueillette le matin, avant les heures les plus chaudes, lorsque la plante aura évacué un maximum d'humidité de la nuit, mais n'aura pas évaporé ses huiles essentielles.

Les tiges fleuries peuvent être réunies en bouquet puis mises à sécher, en les suspendant tête vers le bas, dans un endroit ventilé et à l'abri de la lumière. Une fois sèches, les jeunes feuilles et les fleurs sont récupérées puis conservées dans un bocal hermétique.

## Utilisations et posologies

En infusion, déposer 1 à 2 cuillères à café de feuilles et de fleurs, sèches ou fraîches, dans une tasse de 15 cl. Verser de l'eau très chaude et laisser infuser à couvert durant 10 minutes. Boire 1 à 3 tasses par jour.

Pour les infections fongiques, une infusion concentrée peut être appliquée localement pour les candidoses cutanées, ou prise en interne pour les candidoses buccales, digestives ou vaginales.

## CONSEILS DE JARDINAGE

---

Les Monardes s'adaptent bien à tous types de sols, mais préfèrent les terres assez fraîches, profondes et fertiles. Elles apprécient une exposition ombragée, mais peuvent cependant être placées en plein soleil si le sol est humide. Attention, cette plante n'aime ni les sols trop secs l'été, ni les sols trop engorgés l'hiver.

Au printemps, semer en godets, sous abri lumineux, à une température située entre 15 °C et 20 °C, 8 à 10 semaines avant le repiquage. Couvrir peu les graines, tasser légèrement et maintenir le substrat humide jusqu'à la levée. Transplanter au jardin, à 40 cm en tous sens, lorsque les plants mesurent 10 cm.

Pour obtenir un beau massif, repiquer au moins trois plants ensemble, en les plaçant en quinconce de 40 à 50 cm pour leur assurer un bon développement.

Arroser à la base du plant, si nécessaire, pendant les semaines qui suivent la transplantation. Sensible à l'oïdium, il est conseillé de ne pas mouiller le feuillage.

## REPRODUCTION ET MULTIPLICATION

---

Les fleurs de Monarde, riches en nectar, ainsi que le parfum dégagé par toute la plante attirent de très nombreux insectes favorisant ainsi une pollinisation croisée entre différents plants et donc un meilleur brassage génétique.



*Pollinisateur visitant Monarda fistulosa*

*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.*

La multiplication de la Monarde peut se faire par semis, bouturage, ou pour les espèces vivaces, par division.

Pour réaliser une bouture, couper 15-20 cm d'une tige non ligneuse, hors période de floraison. Enlever les feuilles sur les deux tiers de la partie basse, placer cette tige dans la terre et bien tasser autour de la bouture. Arroser généreusement et garder le substrat humide jusqu'à formation de nouvelles racines, généralement après quelques mois.

Pour diviser une touffe de Monarde vivace, couper net avec le tranchant d'une bêche un éclat du massif, puis le replanter immédiatement et arroser copieusement. Continuer à arroser régulièrement, jusqu'aux premiers signes de reprise de la nouvelle plante.

## RÉCOLTE DES SEMENCES

---

Les fleurs de Monarde, après pollinisation, mûrissent progressivement. Lorsque les fleurs sont bien sèches, couper 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 peuvent ensuite être extraites de leur calice en frottant les fleurs séchées entre les mains. Ce mélange de semences et de débris peut être trié par tamisage ou vannage.