

# Basilic sacré

- **Nom commun:** Basilic sacré ou tulsi
- **Nom latin:** *Ocimum sanctum*
- **Nom anglais:** Tulsi ou holy basil
- **Famille:** Lamiacées
- **Origine:** Inde
- **Parties utilisées:** Feuilles et sommités fleuries
- **Principes actifs:** Huiles essentielles (1 %): eugénol, carvacrol, linalol et camphre, flavonoïdes, triterpènes (acide ursolique), stérols, polyphénols, acides gras
- **Propriétés:** Adaptogène, hypoglycémiant, antispasmodique, soulage la douleur, hypotenseur, fébrifuge, anti-inflammatoire.
- **Indications:** Le basilic sacré a un effet tonique depuis toujours, c'est une plante fortifiante et il accroît la résistance au stress. Il atténue l'anxiété, la dépression légère, l'insomnie et les problèmes liés au stress.
- **Précautions:** déconseillée pendant la grossesse, l'allaitement ou pour les bébés et les jeunes enfants (surtout en huile essentielle).
- **Cycle de vie:** annuelle
- **Hauteur:** Elle peut atteindre jusqu'à 60 cm de haut, mais pas au Québec (environ 40 cm).
- **Description:** plante à rameaux aux feuilles ovales, pubescentes vertes et pâles, à tige anguleuse et à petites fleurs pourpres verticillées.



- **Propagation:**

**Semis:** On peut faire un semis intérieur 10 à 12 semaines avant les deniers gels. Les plants sont prêts à être transplantés lorsqu'ils ont atteint 5-6 cm. Ou on peut faire un semis direct au début juin.

- **Espace sur le rang:** 30 cm

- **Espace entre les rangs:** 40 cm

- **Zone:** 10

- **Soleil:** plein soleil

- **Sol:** Bien drainé, léger et fertile

- **Arrosage:** Si on veut plusieurs récoltes, on pourra l'arroser une fois par semaine. Mais ce n'est pas une plante gourmande en eau.

- **pH:** 6.5-7

- **Adventices:** Durant la phase d'implantation, contrôlez le désherbage, mais une fois qu'elle prend sa place, elle ne se fait pas trop envahir.

- **Phytoprotection:** les escargots et les limaces apprécient les tendres feuilles. Ils peuvent infliger beaucoup de dégâts aux jeunes plantules.

- **Compagnonnage:** protège les tomates de certains parasites. Éloigne les insectes nuisibles.

- **Récolte:** On peut récolter le basilic sacré plusieurs fois dans une saison. On coupe le plant à 10-15 cm du sol lorsqu'il est en fleur.

- **Séchage:** On peut trier avant le séchage ou après pour enlever les tiges. Le séchage doit se faire à moins de 35 degrés C. sinon la feuille noircie. Le temps de séchage est de 20 h juste pour les feuilles, ce sera plus long s'il y a encore les tiges.

- **Particularités:** le basilic sacré n'aime pas le vent et aime beaucoup la chaleur, il est donc conseillé de le cultiver sous couverture chauffante. Les résultats seront beaucoup plus satisfaisants. On peut faire facilement 3 récoltes dans la saison en le cultivant de cette manière.