

Abeilles et miels ... en Fleurs



La plante du mois : LES SAUGES ... herbe sacrée, thé de provence,

Leurs jolis épis floraux mellifères aux couleurs variées attirent les pollinisateurs sur de longues périodes.



Bzz ... Bzz... Bzz !!

Il faut bien noter : LES SAUGES ! Il en existe environ 900 espèces sans compter les nombreux cultivars ou hybrides.

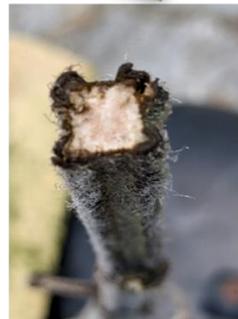
Seule une douzaine est indigène et rustique en Europe, comme la sauge sclarée, des prés ou l'officinale les plus connues et appréciées pour leurs nombreux bienfaits

Les sauges font partie de la famille des " Lamiacées " ou " Labiées " ou " Labiatées " comme la Menthe, le Thym, le Romarin, la Lavande, le Serpolet, la Mélisse, le Basilic, l'Origan, la Sarriette, la Marjolaine... très présentes dans la flore naturelle. Ce sont des plantes vivaces herbacées ou sous-arbrisseaux à base ligneuse.

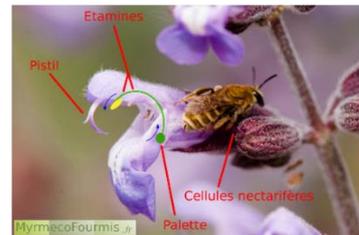
Facilement reconnaissable par le botaniste amateur avec ses fleurs en 2 lèvres sur une tige de forme carrée. Elles ornent nos jardins avec un charme fou avec sa floraison légère, délicate très abondante aux couleurs profondes et sensuelles. Les couleurs peuvent varier suivant la température. Un atout incontestable : la floraison de longue durée du printemps jusqu'aux gelées suivant les espèces. De plus leur délicieux parfum embaume le jardin et éloigne les insectes.



Le Bonheur des abeilles .



Vous pensez ... *Sensualité ... Rouge à lèvres ... Chanel , Dior , YSL ... ??*



Les relations entre plantes et pollinisateurs sont vraiment diverses aussi elles ont dû s'adapter pour optimiser la fécondation croisée.

Un mécanisme génial assure à la sauge sa pollinisation par les abeilles. Les étamines (organes mâle porteur de pollen) et le pistil (organe femelle lié aux graines) sont situés en sommet de la fleur, le nectar est au plus profond de la fleur. En entrant dans la fleur pour accéder au nectar l'abeille frotte le pistil, appuie sur les étamines, le contact libère le pollen sur le dos de l'abeille et c'est pollinisé !! Fastoche !!

Le feuillage est aussi très décoratif bien que différent selon les espèces : par la forme large, lisse, lancéolé ou par la couleur vert, argenté, pourpre, bleuté ou doré, la texture parfois avec un duvet soyeux, l'odeur, le goût car très souvent aromatique...



Il est difficile de définir son origine, elle est connue en Asie, en Amérique, en Europe depuis l'Antiquité.

Dès le printemps apparaissent des petites touffes de feuilles, ensuite arrivent les tiges et les fleurs. Quel spectacle ! le moindre souffle de vent anime un véritable tableau vertical vivant.

Annuelles, vivaces ou arbustives les sauges sont toujours décoratives. Les sauges d'ornement sont encore peu connues et pourtant elles sont résistantes et si facile à cultiver, sans beaucoup d'entretien. De plus elles poussent rapidement en formant de belles touffes. Pourquoi se priver de ces belles sauvageonnes, naturellement vigoureuses, elles sauront trouver leur bonne place dans tous vos massifs fleuris, bordures ou rocailles en prenant soin de bien les installer suivant leurs hauteurs et de leur période de floraison. Vous pouvez également les mettre en pot pour les offrir. Elles apprécient la situation plein soleil abritée du vent, supportent une terre légère même calcaire mais bien drainée parfois sèche bien sûr au détriment de la floraison. Offrez-lui un paillage minéral pour les terrains très secs, mais une fois bien installées elles se satisfont des arrosages du ciel.

Oh, merci



Amour amour ...

Quelle palette de couleurs !



Pour compléter les tableaux horticoles, on peut les associer à des graminées comme les stipa (ou cheveux d'ange), Hélicotrichon (voilà une belle appellation de l'avoine bleue !), les fétuques des plantes vivaces comme les achillées, les gauras, les roses trémières, l'armoise, euphorbe, hélíchrysum, teucrium ou marrube ou des arbustes comme le vitex. Et pour un écrin plus romantique... quelques belles pivoines roses.



Hélicotrichon



Euphorbe



Helichrysum



Teucrium



Marrube

L'entretien est limité à la coupe des branches sèches en fin d'hiver ou pour la formation si besoin. Pour obtenir une plus belle, généreuse et plus longue floraison, pincer l'extrémités des tiges avant floraison et supprimer les épis de fleurs fanées.



Mais alors ce nom ???

Du latin bien sûr " **SALUS** " salut, " **SALVIUS** " sain " **SALVIA** " " **SALVARE** " un vrai diplôme d'efficacité... qui signifie celle qui sauve, soigne. **SALVIA SALVATRIX... NATUREA CONSILIATRIX** (saug salvatrice et conciliatrice de la nature).

C'est bien inscrit dans le marbre de son étymologie.

C'est dire long sur ses multiples bienfaits curatifs. Ce n'est qu'au XIII siècle qu'elle est baptisée SAUGE.

Plante aux propriétés médicinales exceptionnelles avec un incroyable spectre d'actions
Les Egyptiens la connaissaient bien, depuis plus de 4 000ans. Réputée contre l'infertilité des femmes, les maladies graves mais aussi l'ingrédient principal de l'embaumement, aucun pharaon ne pouvait passer dans l'autre monde sans la sauge.

Pour les Grecs, elle est attribuée à Zeus allaité par la chèvre Amalthée auprès d'un buisson de sauges, ils l'utilisaient comme antiseptique et digestif...

Chez les Romains, elle est attribuée bien sûr à Jupiter, brûlée sur les autels des dieux, utilisée pour les morsures de serpents...

Les Druides Gaulois s'en servaient pour faciliter la conception et l'accouchement, réputée pour préserver la santé et prolonger la vie.

Les Arabes pour rester en forme !

Au Moyen Âge Charlemagne recommandait la culture de 100 plantes médicinales dans tous les domaines royaux et la première : la sauge pour utilisation dans de nombreux remèdes.

Au XVI siècle, François 1er demande aux moines de développer un remède pour soigner les blessures d'arquebuses " l'Eau d'arquebuses ", il contient de la sauge.

Au XVII siècle Louis XIV (77 ans) buvait chaque matin une décoction de sauge.

Au XVIII siècle on fumait les feuilles séchées pour soulager l'asthme.

De nos jours elle est surtout utilisée pour soulager les maux de ventre et les digestions difficiles.



Un Tarpet ??

Voici une première sélection ! N'hésitez pas à vous renseigner plus précisément. Les noms peuvent changer aussi suivant les fournisseurs.

VARIETES LES PLUS REPANDUES	PERSISTANCE	RUSTICITE	FLORAISON	COULEUR	DIMENSIONS H x L
Salvia leucantha " sauge du Mexique "	P	-5°C	Avril à Mai Septembre à octobre	Violet rose blanc	1 x 1,2 m
SAUGE DES BOIS Caradonna	CADUC	-23 - 28°C	Mai à Juin	Violette	40 x 50 cm
Sauge de Jérusalem Phlomis Fruticosa	P	-12°C	Mai - Juillet	Jaune	1,25 x 1,75 m
Sauge arbustive - Salvia microphylla Hot Lips	SP	-12°C	Mai à Juillet Septembre à Octobre	Rouge et blanc	90 cm x 80 cm
SAUGE DES BOIS FRIESLAND	CADUC	-23 - 28°C	Juin à Septembre	Rose	40 x 50 cm
SAUGE DES FORÊTS Crystal blue	CADUC	-20°C	Juin à Septembre	Bleu ciel	55 x 60 cm
Salvia nemorosa Sensation	CADUC	-23°C	Juin à Septembre	Rose	25 cm x 35 cm
Salvia Shell Dancer	SP	-12°C	Mai à Novembre	Rose saumon	80 cm x 60 cm
Sauge arbustive jamensis	SP	-10°C	Mai à Novembre	Bleu -Violette	80 cm x 80 cm
SAUGE DES PRES Salvia Pratensis	CADUC	-29°C	Juin à août	Bleu	30 x 40 cm
SAUGE DES BOIS Schneehügel	CADUC	-15°C	Juin à août	blanc	40 x 50 cm
Sauge - Salvia forsskaolei	SP	-20°C	Juin à Août	Bleu	90 x 60 Cm
Sauge sclarée	SP	-29°C	Juin à Août	Mauve Rose	1,00 x 0,50 m
Sauge argentée	P	-15°C	Juin à août	Blanc	70 cm x 80 cm
SAUGE GLUTINOSA	CADUC	-20°C	Juillet - Août	Jaune pâle	1,00 x 0,50 m
Salvia Papajan - arbustive	SP	-12°C	Juillet - Novembre		

Les sauges sont vivaces mais elles ne sont pas toujours rustiques. Un critère important à prendre en compte suivant les variétés et la région. Alors vous avez un grand choix et vous trouverez facilement celles qui vous conviennent.

SANTE :

Les sauges sont des plantes vertueuses et délicieuses connues depuis l'Antiquité.

" Officinalis " est la sauge médicinale la plus connue sans oublier la " Sclarée " et " d'Espagne' . Ses multiples propriétés thérapeutiques sont : tonique, fébrifuge, anti-oxydant, anti-infectieux, anxiolytique, anti-fatigue, astringente, petite déprime, digestion et maux de ventre, les petits problèmes féminins...

Attention elle a des effets néfastes en cas de surdosage : nausée, vomissement, hypertension...

Pauvre en calorie et riche en éléments nutritifs, minéraux : fer, calcium, magnésium, potassium. Côté vitamines K, B8 provitamine A... huiles essentielles...

Ne la nomme-t-on pas " plante sacrée " ?

Attention toutes les espèces ne se valent pas.

La sauge sclarée, la plus commune dans les jardins, biannuelle mais de courte vie, cette belle plante offre de grands panaches de fleurs aux couleurs douces et dégage

... un parfum érotisant ! A bon entendeur...

Attention la sauge divinatoire " salvia divinorum " du Mexique est interdite de possession et de production. Elle a des effets psychotropes utilisée dans les rites religieux de divination

Toujours demander l'avis de votre médecin, pharmacien, herboriste.

CUISINE :

On consomme la sauge de différentes façons depuis l'Antiquité, par son parfum son arôme délicat et intense, elle réhausse la saveur de vos recettes. **C'est un des premiers condiments** avant l'arrivée des épices.

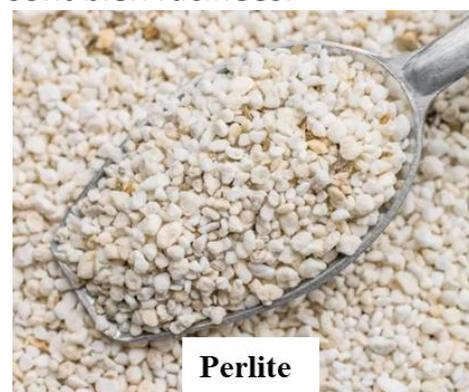
Pour vos plats cuisinés : privilège à la sauge fraîche pour des arômes plus puissants.

- Pour décorer vos plats ajoutez quelques feuilles nature ou faites-les frire.
 - A l'apéritif mise en bouche délicate : les feuilles frites, lavez de belles feuilles, séchez. Préparez une pâte à beignets avec jaune d'œuf, un peu de vin, sel et poivre. Laissez reposer 10 à 15 minutes. Battez le blanc en neige, incorporez à la pâte, mettez les feuilles dans le mélange et frire dans l'huile chaude, quand elles sont dorées à point, égouttez et dégustez.
 - Dans vos gratins ajoutez quelques feuilles...
 - La sauge est parfaite pour vos grillades de porc ou paupiettes de poulet.
 - En infusion : frais ou séché, laissez quelques tiges infusées dans l'eau bouillante. Ajoutez du citron ou du miel.
 - Pour aromatiser une huile ou du vinaigre : cela donne du pep's à vos salades ou plats.
 - En dessert : cette herbe se marie bien aussi avec des fruits comme la pomme, Originalité à faire découvrir à vos invités !
 - En liqueur : préparation pour un litre, mettre 50 belles feuilles dans un bocal, ajouter 75 cl d'alcool de fruits, faites bouillir 20 cl d'eau avec 300g de sucre quelques minutes, laissez refroidir et versez dans le bocal. Mélangez bien. Laissez macérer 6 mois ... Filtrez ... A déguster frais en fin de repas.
 - Du vin de sauge : 1 l de vin blanc, 100g de sauge et sucre. Faire macérer 1 semaine, mettre en bouteille au frais. ***Et toujours avec modération !***



MULTIPLICATION :

- **Par semis** : entre mars et avril pour repiquage en mai... Repiquer à l'extérieur ou en grands pots quand les plantules sont bien racinées.
- **Par bouturage** : semi-ligneuse ou herbacée de juin à septembre. Idéalement dans un pot rempli de terreau fin et léger contenant de la **perlite** pour la rétention d'eau et l'apport de minéraux pour faciliter l'enracinement.
- **Par division** et repiquage des touffes au printemps ou à l'automne.
Pour de meilleurs résultats : à réaliser en lune descendante.



Perlite

Dans le jardin la sauge est :

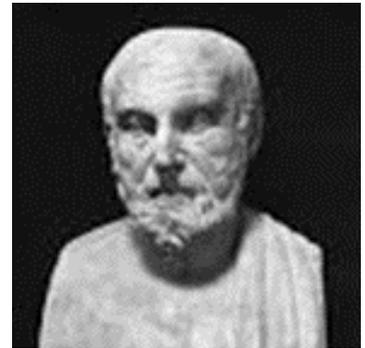
- Propice : elle éloigne les insectes, pour les asperges, carottes, choux, fraisier, tomates...
- Néfaste : pour l'ail, oignon, poireau, cornichons, brocolis ...
- Plantée pour repousser les nuisibles, rongeurs, serpents... **A VOIR !**

PROVERBE et CITATION à BUTINER :

- Provençal : "Qui a de la sauge au jardin, n'a pas besoin de médecin."
- ***Cur moriatur homo, cui salvia crescit in horto?***

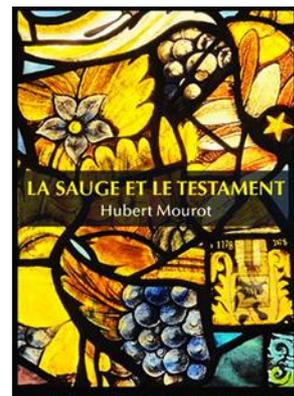
" Pour quelles raisons un homme doit-il mourir s'il a de la sauge dans son jardin "

- La vierge Marie pourchassée par Hérode se serait sauvée en se cachant derrière un bosquet de sauges...



LITTÉRATURE :

- **La Sauge et le Testament : la fabuleuse histoire du parfum**
- La Sauge - Le livre & le bâton purificateur
- Aux pays des sauges
- La magie des plantes de Jacques Brosse : " si elle ne ressuscite pas les morts, la sauge a bien le pouvoir de rendre la vitalité et la joie de vivre "



DECORATION :

La peinture " vert sauge " vert grisâtre, est utilisée en décoration d'après la couleur des feuilles.

Alors regardez-vous la sauge de cette façon !

Attention la sauge divinatoire "*salvia divinorum*" du Mexique est interdite de possession et de production. Elle a des effets psychotropes utilisés dans les rites religieux de divination...

Environnement :



L'apiculteur doit être l'un des premiers acteurs de l'environnement.



Les abeilles accomplissent un travail exceptionnel de pollinisation. Elles ont besoin de se nourrir, de constituer des réserves pour nous offrir leur précieux miel aux multiples vertus.

**Alors n'hésitons pas, aidons-les !
Plantons dans chaque endroit disponible des fleurs,
des arbustes, des arbres.**

Vous retrouverez toutes les fiches botaniques sur le site du GDSA 73

⇒ <https://gdsa73.fr/actualites/>

Les 7 premières sont complètes en vidéo.

Faites-nous part de vos connaissances !

Avez-vous des plantes mellifères ? De belles photos ?

Envoyez vos informations et commentaires à : josephfabiano@gdsa73.fr