



## LA SAUGE

### plante aux mille vertus

Il faudrait d'ailleurs parler des sauges car elles sont plus de neuf cents à porter ce nom.

#### **PRÉSENTATION**

Les sauges ou *Salvia* sont des plantes annuelles, bisannuelles ou vivaces. Certaines d'entre elles sont arbustives et forment des buissons, d'autres sont herbacées.

Leur feuillage peut être caduque ou persistant et souvent odorant.

Faciles à cultiver, ces plantes robustes sont très résistantes à la sécheresse. Elles se plaisent au soleil et en terrain drainant. Leur seule crainte semble être l'excès d'humidité.

Elles sont reconnaissables à leurs tiges de section carrée et à leurs fleurs très caractéristiques souvent portées par un

long épi. Ces dernières sont composées de cinq pétales soudés en un tube qui s'ouvre en deux lèvres. La lèvre supérieure forme un casque, tandis que l'inférieure est plutôt étalée, aplatie. Elles sont d'ailleurs adaptées aux insectes : ils se posent sur la lèvre inférieure (qui joue le rôle de piste d'atterrissage) pour venir consommer le nectar, tandis que les étamines, placées contre la lèvre supérieure, se rabattent sur le dos de l'insecte, pour qu'il emporte avec lui le pollen ! C'est une plante dite mellifère.

### INTÉRÊT THÉRAPEUTIQUE

Ses propriétés antiseptique, antispasmodique, antisudorifique, apéritive, bactéricide, calmante, digestive et énergétique en font une plante indispensable au jardin. Le célèbre dicton « qui a de la sauge dans son jardin, n'a pas besoin de médecin » résume à lui seul ses nombreux bienfaits.

La sauge était considérée au Moyen Âge comme la panacée, certaines espèces possédant en effet de nombreuses vertus médicinales. Deux d'entre-elles étaient particulièrement utilisées pour leurs sommités fleuries et leurs feuilles : la sauge sclarée, *Salvia sclarea*, et la sauge officinale, *Salvia officinalis*, avec lesquelles on faisait des infusions et des décoctions.

De nos jours, elle reste une plante primordiale de la pharmacopée et entre dans de nombreuses préparations de phytothérapie.

### INTÉRÊT CULINAIRE

Les feuilles de la sauge officinale, originaire du bassin méditerranéen, sont utilisées en cuisine, particulièrement en Italie. Fraîche ou séchée, elle est idéale pour parfumer les plats riches et faciliter leur digestion. Elle relève à merveille les viandes comme l'agneau, le veau, le porc. Du fait de sa richesse en substances antioxydantes, on s'en sert également pour assaisonner les charcuteries, notamment les saucisses, dont elle augmente la durée de conservation.

### INTÉRÊT ORNEMENTAL

On apprécie les sauges pour leurs longues floraisons colorées. Suivant les différentes variétés, elles fleurissent entre la fin du printemps et l'automne, ce qui permet d'échelonner les floraisons : associez différentes espèces pour en profiter plus longtemps. Elles offrent une importante diversité de couleurs, souvent douces et lumineuses, parfois vraiment profondes. On trouve une grande variété de bleu-violet, avec de très belles nuances, et quelquefois des teintes très puissantes, bleu électrique

ou bleu nuit. Il existe également des sauges bicolores, comme la *Salvia microphylla* 'Hot Lips'.

Dans vos massifs, les sauges apportent de la verticalité grâce à leurs longs épis floraux. Quelques touffes de *Salvia nemerosa* d'un

bleu intense feront un écran parfait à la beauté romantique de rosiers buissons de teinte pastel.

Selon les espèces, la forme et la texture du feuillage peuvent varier : petites feuilles découpées, grandes feuilles allongées, gaufrées ou même duveteuses. De même pour la palette de leurs coloris qui s'étend de l'argenté au pourpre en passant par toutes les nuances de vert sans oublier les variétés panachées si décoratives.

### CULTURE

Plantez vos sauges de préférence au printemps en plein soleil et en situation abritée. Espacez les de 40 à 50 cm pour permettre leur développement. Placez le collet au niveau du sol.

La taille est un élément important pour la bonne santé de vos sauges. N'hésitez pas à jouer du sécateur ! Plus la taille sera drastique, plus abondante sera la floraison et plus vigoureuse sera la plante. Ne taillez jamais vos sauges avant l'hiver, attendez la fin mars ou le début d'avril. Rabattez au moins de moitié les espèces arbustives, et taillez à ras du sol les espèces herbacées. Pour favoriser une bonne ramification et donc une floraison plus généreuse, pincez l'extrémité des tiges avant la floraison

Si vous désirez une floraison continue tout au long de l'été, arrosez par temps sec : les sauges ont beau résister à la sécheresse, elles apprécient un sol relativement frais pour donner le meilleur d'elle-même, c'est-à-dire des fleurs à profusion ! Les apports d'engrais ne sont pas nécessaires.

La multiplication des sauges est aisée. Au printemps, divisez les touffes imposantes et replantez les bien espacées ; pensez à les arroser.

Enfin, paillez le pied des plantes en hiver afin de protéger la souche des fortes gelées. Cependant, en cas de gel des parties aériennes, la plupart des sauges rustiques repartiront du pied après un rabattage de la touffe au printemps.

Isabelle Erulin | [www.les-pouces-verts.com](http://www.les-pouces-verts.com)

Pour obtenir une floraison continue tout l'été, supprimez les hampes au fur et à mesure qu'elles fanent.