



LA FEUILLE DE CHOUX DE TERRA BOTANICA

N°61: FEVRIER 2007

Pour Terra Botanica, le mois de février est le mois des Sauges. Monsieur Pottier, Président des Nicolas Montreuillais nous présente sa collection personnelle d'une centaine de variétés. Peu exigeantes en eau, en engrais et en sol, ces plantes fleurissent essentiellement de Juin à Novembre. La plupart de ses sauges ne se trouve que chez des collectionneurs confirmés. Mais pour le plaisir de tous, il en aura quelques spécimens en présentation et vente lors du marché aux plantes organisé par l'association à Montreuil-bellay le 29 Avril Prochain.

Des Sauges seront certainement à mettre en place lors de notre prochain atelier du mois de mars. En effet, la matinée du samedi 10 mars est consacrée aux techniques de plantations (vivaces, arbustes, graminées...). L'atelier a lieu au jardin de l'association au site de la Magdeleine de 9h30 à 12h.

Puis les samedis suivants, Catherine Olagner organise dans son jardin plusieurs ateliers: 17 mars: élaboration d'une armature en tressage d'osier, 24 Mars: taille de fruitiers et utilisation de produits de traitement non chimique.

Le mois dernier, était présenté en première page l'agenda des manifestations locales consacrées aux plantes et jardinage. Vous pouvez venir la compléter en nous envoyant vos dates par courrier ou par mail: terraborotanica@wanadoo.fr.

La rubrique de la première page de la Feuille de Choux est bien consacrée cette année aux végétaux parfumés que vous pouvez planter afin d'avoir un jardin tout en parfums. Nous allons faire un zoom sur 2 végétaux à floraison hivernale: *Coronilla valentina* et *Hamamelis x intermedia*, mais il y en a beaucoup d'autres. Nous pouvons penser pour les arbres à: *Cornouiller mâle* (*cornus mas*), *Abricotier Japonais* (*Prunus mume*); pour les arbustes: *Daphne sericea*, *Bruyère 'Darley Dale'* (*Erica x daleyensis*), *Bruyère dressée* (*Erica x veitchii*), *Chevrefeuille buissonnant* (*Lonicera x purpusii*), *Sarcococca hookeriana*, *Skimmia japonica*, *Viburnum x bodnantense 'Dawn'*, *Mahonia lomarifolia* et *Mahonia x media*, *Abeliophyllum distichum*, *Chimonanthus praecox*, *Laurier tin* (*Viburnum tinus*), *Jasmin* (*Jasminum nudiflorum*), *Chevrefeuille grimpant* (*Lonicera fragrantissima*); sans oublier les bulbes : *crocus*, *cyclamen*, *perce-neige* et *narcisse*...

Feuille de choux n° 61
Février 2007 - Mensuel

Directeur de publication:

Le Président

Comité de rédaction:

Moreau N., Cassant C.

Remerciements: France Rurale

Réalisation: MOREAU P

Impression: Berthelot repro

- Dépôt légal: 2001—mois 62
- N° ISSN : 1628-9358
- Magazine association végétale
Terra Botanica - tél: 05.49.66.76.40
pôle Anne Desrays — 79100
Thouars

- Envoi: 10 numéros pour
10 Timbres de 0.86 €.

- Bibliographie & webographie:
. Jardiner parfumé, éd: Marabout
. Plantes médicinales, éd: Atlas
. Jardin pratique - Janv 2007

JARDIN PARFUME

Coronilla valentina ssp. Glauca - la coronille



Coronille

Cet arbuste de 1 m de haut et de large est à planter en plein soleil dans un terrain drainant. Il est originaire d'Europe du Sud-Est. Son port est dense et buissonnant. Il arbore des pousses longues et grêles, ses feuilles glauques atteignent 5 cm. Ces dernières sont divisées et comptent généralement 9 segments. Il produit des ombelles qui portent jusqu'à 14 fleurs jaunes, papilionacées, délicatement parfumées, de la fin de l'hiver au début du printemps, puis à la fin de l'été. Les fleurs sont souvent suivies de gousses fines de 5 cm de long. Cette plante compte plusieurs formes parmi lesquelles *Coronilla valentina ssp. Glauca 'Citrina'* aux fleurs jaune pâle, et *Coronilla valentina ssp. Glauca 'Variegata'* aux feuilles bordées de blanc crème. La multiplication se fait par semis sous châssis froid dès maturité des graines ou par prélèvement de boutures semi-ligneuses à la fin de l'été.



Jardinerie
DE LA VALLÉE

Jardinerie - Animalerie - Accessoires du Vin

16, avenue Victor Leclerc — 79100 Thouars
Tél: 05.49.66.04.96 - Fax: 05.49.96.16.47

1, rue Champs de la Croix—79600 Airvault
Tél: 05.49.70.82.27

LES SAUGES

Les sauges (*Salvia*) sont un genre de plantes de la famille des Lamiacées qui comprend plus de 900 espèces (chacune rassemble des dizaines voir même des centaines de variétés), annuelles, bisannuelles, vivaces ou arbustives. Les unes sont caduques, les autres persistantes, les unes sont herbacées les autres arbustives. Les tailles, les formes, les feuillages, les périodes de floraison varient beaucoup selon toutes ces espèces, mais aussi les atouts (rusticité, résistance à la sécheresse, sensibilité aux maladies...). Une dizaine d'entre elles sont indigènes en Europe, la sauge des prés par exemple (*Salvia pratensis*).

Le nom vient du latin *salvare*, « sauver ». Certaines espèces de sauge, principalement la sauge officinale, possèdent en effet de nombreuses vertus médicinales. Elles étaient considérées au Moyen Âge comme une panacée. Les sommités fleuries et les feuilles de deux espèces principalement, la sauge sclarée (*Salvia sclarea*) et la sauge officinale (*Salvia officinalis*), étaient utilisées en infusions et décoctions. Certaines espèces de sauges, comme la *Salvia divinorum* (connue localement sous des noms divers comme *hojas de la pastora* ou *yerba de María*), sont encore employées dans les rites chamaniques de certaines tribus d'Indiens d'Amérique.

De nos jours, la sauge est surtout employée comme herbe aromatique. Son goût est puissant, légèrement amer et camphré. Elle se marie bien avec le porc et est utilisée dans des préparations comme l'aïga bolhida ou l'*arista* (carré de porc rôti). Enfin, certaines espèces sont purement ornementales.



Salvia officinalis

UN PEU D'HISTOIRE

La sauge officinale était une des plantes salvatrices du Moyen Âge. Recon nue par les Chinois, ces derniers n'hésitaient pas à échanger leurs feuilles de thé les plus précieuses contre des feuilles de sauge. Louis XIV en avait même fait sa tisane d'élection et s'en servait à tout propos. Les Grecs, les Romains et les Arabes l'em-ployaient communément comme tonique et en compresse contre les morsures de serpent. Au XVIIe siècle, le botaniste Jacob Tabernaemontanus raconte que les femmes égyptiennes avaient l'habitude de boire du jus de sauge pour accroître leur fertilité.

Au XVIIIe siècle, on roule les feuil-les de sauge comme des cigarettes. Tous les asthmatiques se mettaient à fumer de la sauge dès l'apparition du premier pollen printanier. La plante était associée avec l'immortalité et la longévité. Certains grou-pes d'Amérindiens mélangeaient la sauge avec de la graisse d'ours pour guérir les problèmes de peau. On a aussi utilisé la plante pour traiter les verrues.

"Qui a de la sauge dans son jardin, n'a pas besoin d'un médecin" (dicton provençal)



Salvia viridis

Syn : *Salvia horninum*

Origine : Europe, Caucase, NO de l'Afrique, Iran, Irak



Salvia discolor

Origine : Pérou

Floraison : juin à décembre

Rusticité : - 5°C

DES CLASSIQUES PARMILes INCONTOURNABLES

Salvia officinalis fut longtemps cultivée pour ses vertus médicinales. Elle a de très nombreux cultivars à feuillages panachés de jaune, de rose, de crème, de vert, de gris. Ces officinales ont aussi un caractère insecticide très pratique. On gagne à en placer aux coins des parcelles du potager pour leurs effets répulsifs à l'encontre de nombreux parasites. Généralement ces *Salvia officinalis* atteignent 30 à 40 cm de haut. Ligneux et persistants ces petits arbrisseaux sont très rustiques et souvent résistent bien à la sécheresse prolongée. Autre atout: facile à cultiver en pot.

Salvia grahamii est connue des spécialistes sous le nom de *Salvia microphylla* Kunth. Parmi ses cultivars les plus répandus notons 'Red Velvet' la rouge, 'Pink Blush' la rose, 'Devantville' l'orange, résistantes aux sécheresses. Mais aussi , il y a 'Ribambelle' saumon, 'Chamaedryoides' et 'Trenance' violet, et pour les collectionneur: Trelawny, Hoja grande, Wild Watermelon, Wislizeni pour les roses, et pour les rouges: Le Pradet, Kew red, Royal Bumble et Huntington.

Cette sauge forme en général un beau buisson de 60 à 80 cm de haut. Arbustive, elle porte tout l'été de nombreuses petites fleurs qui tiennent très bien jusqu'aux gelées. Cette sauge est persistante à semi-persistante.

Salvia farinacea séduit par sa floraison bleue. Elle résiste aux chaleurs les plus fortes de l'été. C'est bien une vivace même si elle est plus souvent cultivée comme une annuelle en compagnie de la rouge écarlate *Salvia splendens*. Elle est d'une rusticité suffisante (- 6°C) pour passer l'hiver avec un paillage. On trouve 'Strata' et 'Epi bleu': bleue, mais aussi des blanches comme 'Bianca', 'Alba', 'Cirrus' ou 'Ivoire'.



Salvia microphylla

Origine : Mexique - Rusticité : - 10°C

Floraison : juin à novembre

LES SAUGES (suite)



DES COUPS DE COEUR

Salvia involucrata est une grande plante qui atteint facilement 1,50 à 1,80 m de haut. On la juge trop souvent comme étant peu rustique alors qu'elle encaisse des minimales de - 5°C sans difficulté. Certes, il est plus prudent de bien la pailler au pied, mais de toutes façons vous rabattez les tiges défleuries et séchées en début de printemps pour que de nouvelles tiges puissent repartir de la souche. De juillet à octobre on apprécie les grappes de fleurs terminales souvent rouges: 'Bethelii' ou roses: 'Deschampsiana'.

On connaît tous la sauge sclarée qui pousse spontanément sur les bords des chemins. Cette *Salvia sclarea* herbacée a le talent de former une touffe de feuilles en plein hiver qui résiste à des températures de - 8° C. De ces feuilles argentées, très belles, surgissent aux beaux jours des longues tiges dressées, plus ou moins ramifiées, qui atteignent environ 1,30 m de haut. Ces hampes portent de grappes terminales de nombreuses petites fleurs roses, mauves ou bleues avec de grosses bractées lilas. Cette grande sauge forme un généreux bouquet et apporte à nos massifs une note spontanée et naturelle toujours bienvenue.

Salvia patens à des fleurs d'un bleu très pur. Cette petite sauge herbacée qui atteint 60 cm de haut se plaît davantage dans les jardins du Midi ou de bord de mer en raison de sa faible rusticité. Toutefois, si elle craint les grands froids, elle redoute aussi les sols détrempés par des pluies trop abondantes. Le drainage est aussi important que le paillage à la mauvaise saison.

Il faut aussi parler des hybrides: *Salvia x jamensis* avec ses multiples formes et couleurs, arrivant sur le marché.

LES SURPRENANTES

Parmi les sauges vraiment remarquables, *Salvia guaranitica* est très surprenante par sa taille. C'est sans doute la sauge de nos jardins la plus grande puisqu'elle peut atteindre 3 m de haut. Cette vivace semi-ligneuse fleurit tardivement avec de grands épis floraux qui s'épanouissent de septembre aux gelées (novembre). Et précisément ces grandes hampes florales sont superbement ornées de fleurs d'un bleu foncé et légèrement pourpré. Cette sauge buissonnante, presque arbustive, est semi-rustique. Vous pouvez la garder en place tout l'hiver mais en la paillant soigneusement surtout dans les régions plutôt froides.

Plus rare, *Salvia atrocyanea* est une grande vivace herbacée à feuilles caduques qui atteint facilement 1,60 m à 2 m. D'une rusticité relative, elle souffre avec des minimales inférieures à - 7° C; elle mérite un bon paillage en hiver. Au début du printemps, vous rabattez les grandes tiges et de nouvelles pousses émergeront de la souche. On apprécie beaucoup cette sauge pour la beauté de ses fleurs d'un bleu brillant qui s'épanouissent du milieu de l'été jusqu'au début de l'automne.

Salvia glutinosa surprend aussi car les sauges jaunes ne sont pas si courantes. Très rustique, elle pousse bien en moyenne montagne. Cette belle vivace de 90 cm de haut est composée de tiges plus ou moins ramifiées et souvent poisseuses, d'où le nom de glutineuse. Elle se ressème toute seule facilement.



Salvia guaranitica

Origine : Brésil, Argentine, Uruguay
Floraison : août à novembre - Rusticité : - 8°C

PLANTATION ET TAILLE SE FONT AU PRINTEMPS

On peut planter les sauges partout à la fin mars ou début avril. Travaillez bien la terre en l'ameublissant profondément. Un drainage de qualité est essentiel car les sauges souffrent parfois davantage d'une humidité excessive et stagnante que d'un froid trop mordant. Si la terre est naturellement lourde et compacte (sur les terrains argileux) allégez avec un apport de sable en profondeur et de compost maison riche en matières organiques. En bac (ou pot) mélangez une terre de jardin ou végétale (50 %) à du terreau (50 %) et pensez à incorporer un engrais à action lente de type osmocote. Offrez aux sauges une exposition très ensoleillée ou avec une ombre légère aux heures les plus chaudes. Surtout ne taillez pas en fin de saison. Attendez le tout début du printemps (mars) pour rabattre les parties aériennes. Sur certaines espèces on coupe les tiges sèches à la souche.



Salvia pratensis

PRINCIPES ACTIFS

Les parties utilisées en médecine sont les feuilles (qui doivent être récoltées avant la floraison) et les sommités fleuries. Elle est riche en huiles essentielles et a des propriétés aromatiques, antisudorifiques, toniques et stimulantes gastriques, digestives et emménagogues. En particulier, les sommités fleuries sont cholagogues, carminatives, antidiarrhéiques, béchiques et hémostatiques. La sauge des prés contient moins d'huile essentielle que la sauge officinale, mais peut-être utilisée en infusion à propriétés antigalactogène et dépurative du sang, ainsi qu'en décoction pour soigner les affections cutanées. La sauge sclarée (ou herbe aux palies) peut remplacer la sauge officinale, car elle a les mêmes propriétés médicinales.

LES PLANTES TOXIQUES:

Hellebore du niger - Rose de Noël

Helleborus niger

Famille : Renonculacées

Type de plante : plante vivace herbacée possédant un gros rhizome, court et noirâtre, d'où naissent de nombreuses racines.

Origine : régions méditerranéennes d'Europe et ouest de la Chine. On peut la trouver quelquefois de façon naturelle dans les forêts des Alpes.

Période de floraison : de Novembre à avril, peut même s'épanouir sous une couverture de neige.

Flieurs : hampes florales hautes comme les feuilles ou légèrement plus petites, portant à leur cime une ou deux fleurs chacune. Celles-ci sont grandes, blanches, ou légèrement roses extérieurement

Type de feuillage : feuillage persistant, à feuilles basales, longuement pétiolées, coriaces, glabres, larges, palmées ou palmato-digitées à 7 ou 9 lobes lancéolés et dentés.

Rusticité : résiste sans problème à - 15 °C.

Hauteur : de 20 à 50 cm

Exposition : mi-ombre ou ombre légère, éviter les expositions ventées qui les fait avorter. Un emplacement sous des arbustes caducs est idéal.

Type de sol : tous les types de sols, montrant toutefois une préférence pour les terres riches, lourdes (argileuses) et humifères, généreusement amendées en matière organique, pas de stagnation d'eau. Préfère les sols neutre.

Humidité du sol : frais

Utilisation : rocaille, bordure, massif, couvre-sol, au pied d'un arbre, jardinière de 25cm de profondeur, fleurs coupées

Plantation, rempotage : plantation du début de l'automne au printemps

Méthode de multiplication : séparation en septembre-octobre des jeunes pousses qui se sont développées à la périphérie de la souche (division).

Taille : Supprimez les feuilles tachées ou abimées

Maladies et insectes nuisibles :

les pucerons, les limaces, traitez à la bouillie bordelaise en cas d'apparition de tâches noires sur les feuilles. Une hellébore dans une situation peu favorable sera plus sensible aux maladies, il peut-être indiqué de la déplacer à un meilleur endroit.

Toxicité :

elle contient un hétéroside cardiotoxique : l'helléborine qui agit sur le cœur et qui paralyse le système nerveux.

C'est aussi un narcotique. A son contact, c'est un irritant violent pour la peau: attention lors de sa cueillette à se protéger et à se nettoyer les mains rapidement.

De plus **toutes les parties de la plante** peuvent occasionner de sérieux troubles digestifs

Pharmacopée:

Mais comme la plupart des plantes toxiques, à dosage adapté, l'hellebore niger est utilisé comme plante médicinale.

Le rhizome et les racines sont utilisés pour leur propriétés purgatives drastiques et cardiotoniques (stimulant cardiaque). L'helleborine était utilisée autrefois pour soigner les maladie mentales. En usage externe, on l'eu employé comme révulsif pour soigner les maladies de peau. On l'emploie aujourd'hui uniquement sur avis et sous contrôle médical; il doit donc être exclu de la pharmacopée herboristique familiale.

Spécificités:

Rares fleurs de l'hiver, les hellébore semblent vouloir jouer les fragiles et cependant, ils bravent les frimas. Vivaces au charme indéfinissable, ils ont ce je-ne-sais-quoi de délicat et d'émouvant. Fascinants, ils sont comme un trésor caché, à découvrir et partager. Il en existe une quinzaine d'espèces. Plantes généreuses à l'apparence fragile, leurs fleurs très précoces s'ouvrent en plein cœur de l'hiver et enchantent nos jardins durant de longs mois.



Pourquoi mon hellébore planté au printemps n'a-t-il pas fleuri ?

Il s'agit sans doute d'un jeune sujet issu de division de touffe, qui nécessite de deux à trois ans d'installation dans son nouveau domaine pour développer ses fleurs. Dans le cas d'une plante plus grosse, il s'agit tout simplement d'un stress et d'une difficulté à bien reprendre. Arrosez très généreusement, paillez avec du compost ou du mulch d'écorce et tout devrait se passer au mieux dès la saison prochaine.

La floraison de la rose de Noël

La floraison de *Helleborus niger* interviendra idéalement pour Noël si les nuits fraîches à moins de 10°C sont nombreuses du 15 août au 15 septembre. Si ces nuits fraîches d'automne arrivent trop tardivement, la floraison sera décalée sur janvier.

La légende de la rose de Noël

La nuit de la naissance du Christ, Madelon, une petite bergère qui gardait ses moutons, vit les rois mages et divers bergers, chargés de cadeaux, traverser le champ couvert de neige où elle se trouvait. Les rois mages portaient l'or, la myrrhe et l'encens, les bergers, des fruits, du miel et des colombes. Madelon pensa qu'elle n'avait rien, pas même une simple fleur, pour ce nouveau-né d'exception. Un ange voyant ses larmes frôla la neige, révélant ainsi une très belle fleur blanche ombrée de rose : la rose de Noël.

Le saviez-vous ?

Autres noms vernaculaires des Hellebores : Ellebore, hellébore noir, herbe de feu, rose de Noël, rose d'hiver, herbe à sétons, herbe aux fous, pied de griffon, pied de lion, patte d'ours, rose de serpent, mors de cheval, pain de couleuvre