

vivace



Sauge officinale

Chers membres des Amis Suisses des Plantes Vivaces,

Au début du printemps, quatre membres francophones se sont rendus à l'Assemblée générale de l'ASPV, qui avait lieu au château de Wartegg, à l'autre bout de la Suisse, au bord du Lac de Constance. Malheureusement la météo n'était pas très clémente : brouillard, pluie et neige nous ont privés du paysage. La réunion s'est déroulée en allemand et commençait par une très intéressante conférence sur l'utilisation des plantes vivaces dans les aménagements de parcs et jardins et leur évolution au siècle dernier. Ne parlant pas la langue de Goethe, je n'ai pu qu'apprécier les diapositives projetées! Quant à l'Assemblée Générale, elle s'est tenue selon le modèle standard : lecture du PV, rapport du président, présentation des comptes et informations diverses. Pour nous, Romands francophones, quelques décisions importantes ont été prises :

1. Le journal VIVACE comportera dorénavant quatre pages en français. Il ne s'agira pas de traductions, mais de pages vraiment écrites en français. La rédaction en a été confiée à Marie Nora. Son adresse électronique est : marie_nora@hotmail.com. Elle sera ravie de recevoir vos idées ou vos textes. Ne jouez pas les timides !
2. Le livre annuel, sur une famille de plantes, étant publié en allemand, les membres francophones auront dorénavant le choix de le recevoir ou non. S'ils ne le prennent pas, ils bénéficieront d'un rabais de CHF 20.– sur leur cotisation annuelle.
3. Notre président, Jean-Bernard Baechtiger nous a assurés que pour l'édition 2012 de l'AG les conditions seront améliorées pour les francophones ! Il semble donc que nos voix se sont fait entendre et que nous aurons dorénavant un rôle un peu plus important à jouer au sein de l'ASPV.

Lors de cette réunion annuelle, j'ai aussi pu parler avec les organisateurs du voyage en Franche Comté prévu les 9 et 10 juillet. Il est tout à fait possible, pour ceux qui viennent de Suisse romande, de retrouver les participants à Dôle à midi le samedi 9 juillet ou à leur hôtel à Besançon, le dimanche matin 10 juillet. Nous serons les très bienvenus... et nous parlons la langue de la région. Inscrivez-vous au plus vite.

Encore un mot : n'oubliez pas le Troc à L'Isle ! Il aura lieu le dimanche 11 septembre – dès 10h pour les membres de Jardilisle et dès 13h30 pour les visiteurs. Si vous souhaitez un stand pour vendre vos plantes, inscrivez-vous ! Les places sont limitées et vu le succès de l'édition 2010, on peut imaginer que la demande sera plus importante. Les stands pour les membres ASPV sont gratuits mais un don de plantes pour le troc sera apprécié.

Marion Casselle, présidente Jardilisle

Membre du comité romand ASPV



Une plante à (re)découvrir : la sauge

Texte : Marie Nora

Il conviendrait plutôt de dire LES sauges... En effet, nous pénétrons ici un véritable petit monde car on répertorie aujourd'hui pas moins de 900 espèces différentes, en Europe et ailleurs ! Il faut se rendre à l'évidence : impossible de faire le tour du sujet dans le cadre de cet article ; nous nous bornerons donc à quelques espèces, plus courantes chez nous, et ferons quelques allusions aux « exotiques ». Quoi qu'il en soit, toutes appartiennent à la famille des Lamiacées et on leur reconnaît partout des vertus autant médicinales que gustatives et ornementales, voire sacrées. La sauge officinale fait partie de la pharmacopée depuis la nuit des temps.

Sauge vient du latin *salvare* (sauver), qui a donné *salvus* mot dont le français a tiré *sauveur*, *salubre*, *salut*. Le nom de *salvia* a été attribué à la plante pour ses qualités médicinales. La principale représentante étant *Salvia officinalis*, ou sauge officinale, suivie de près par *Salvia praetensis*, ou sauge des prés et par *Salvia sclarea*, sauge sclarée. Toutes répondent aux critères botaniques des Lamiacées : tige carrée, plus ou moins velue, feuilles opposées, fleurs disposées en couronne sur la hampe florale. Les Lamiacées étaient précédemment appelées Labiées (de *labium*, lèvre), ce qui correspondait à la forme des fleurs ressemblant à une bouche entourée de deux lèvres pulpeuses. Plusieurs autres plantes aromatiques appartiennent à cette famille : lavande, thym, romarin, marjolaine, menthe... Ces petites merveilles de la nature disposent d'un système de reproduction très particulier, un système « à bascule » pour lequel elles ont besoin du secours d'insectes butineurs qui transporteront le pollen d'une fleur à l'autre.

Sauge officinale

« Qui a de la sauge dans son jardin, peut se passer de médecin. » Ce vieil adage témoigne de l'utilisation de la plante dans le cadre de la médecine populaire.

Sans doute la plus connue de la famille, cette vivace est un sous-arbrisseau que l'on dit originaire d'Asie Mineure. Elle pousse spontanément autour de la Méditerranée, sur des coteaux stériles, exposés plein sud mais s'est bien acclimatée dans les jardins en s'adaptant à de nombreux types de sols et de climats. Sa partie inférieure est formée de tiges ligneuses et la plante peut atteindre 60 cm de haut. Ses fleurs, bleu violacé, de 2 à 3 cm, sont présentes en mai et juin. Ses feuilles veloutées, ovales, sont appréciées en cuisine. Au chapitre médicinal, la sauge est une panacée dont les qualités sont reconnues pour les problèmes respiratoires, digestifs, nerveux. Attention : l'huile essentielle de la sauge officinale est toxique.

Sauge des prés

Voici la plus répandue des Sauges sauvages. Elle aime les terrains calcaires, ne craint ni le sec ni le froid. Herbacée, vivace, elle croît sur les bords des chemins et des routes. Elle peut atteindre 1 m de haut ! Ses fleurs d'un bleu soutenu s'épanouissent d'avril à août.

Sauge sclarée

Peut-être la plus belle ! Originaire des bords de la Méditerranée, où elle pousse à l'état sauvage, elle s'est adaptée à des climats plus rudes, devenant bisannuelle dans les régions froides. Jaillissant d'une rosace de grandes feuilles velues et argentées, une ou plusieurs hampes florales peuvent atteindre 1 m 50 de haut. De grandes bractées vert-brun portent de beaux boutons, d'où éclosent de grandes fleurs roses pâle. La plante dégage un parfum balsamique très agréable. Dite oestrogénelike, la sauge sclarée est la plante de la femme par excellence. L'huile essentielle de cette variété aide à lutter contre les désagréments de la ménopause.

Parmi les sauges que l'on rencontre facilement chez nous, citons encore la sauge glutineuse (*salvia glutinosa*), au fleurs jaunes, qui peut atteindre 1 m de haut. Elle doit son nom à la présence d'une substance visqueuse, collante et odorante, qui recouvre toute la plante.

Du côté des ornementales, ce sont plutôt des annuelles ou semi-rustiques, telle la sauge ananas (rouge) que l'on rencontre fréquemment dans les jardineries. Il convient de les protéger pour l'hiver sous un épais paillage.

Plante sacrée

Utilisée comme encens par les Amérindiens, la sauge fait partie de nombreuses cérémonies et entre dans les rituels chamaniques. Brûlée, elle chasse les mauvais esprits, sa fumée créant un nuage protecteur. *Salvia divinorum* a des propriétés hallucinogènes et psychotropes; elle fut utilisée au Mexique lors de cérémonies religieuses. A noter aussi, que dans la tradition celte, la sauge est également une plante sacrée. On continue d'ailleurs à la cueillir au moment de la St Jean (24 juin) pour en garder un bouquet séché et protecteur dans la maison. La sauge est entrée dans la légende et nous ouvre la porte d'un monde magique où l'on se perd volontiers.



Sauge ananas

Le Chemin Fleurs de Bach à Yvonand : magique !

Texte : Marie Nora

Images : Béatrice Béguin

Chacun, aujourd'hui, connaît – de nom tout au moins – les Fleurs de Bach. Mais sait-on toujours qu'elles poussent sous nos yeux, dans la nature à l'état sauvage ou domestiquées dans nos jardins? Pour les découvrir, un Chemin Fleurs de Bach a été mis en place à Yvonand.

Il a fallu une équipe de passionnées pour créer et baliser ce parcours à la découverte des guérisseuses de l'âme et des émotions. Elles sont trois qui, depuis quelque cinq ans œuvrent à la réalisation du Chemin. Martine Winnington-Aubort, thérapeute, enseignante Fleurs de Bach (entre autres activités), Antoinette Thierry, pharmacienne, spécialiste et conseillère en Fleurs de Bach, Béatrice Béguin, gestionnaire, également formée aux quintessences florales du médecin anglais. Elles se complètent, mais à n'en pas douter Martine est l'âme des Chemins Fleurs de Bach. Installée depuis 2006 à Yvonand, elle a trouvé là un biotope particulièrement propice. Les plantes s'étaient révélées à elle en 1983, alors qu'elle vivait en Angleterre; poussée à enseigner les Fleurs de Bach, elle se rend aussi compte que les gens ressentent le besoin de voir, sentir, toucher les plantes. Comprendre la manière dont elles poussent, dans quelles conditions, donne une autre dimension aux petites gouttes des élixirs enfermés dans un flacon. Le microclimat de la « riviéra » d'Yvonand, sa douceur, la variété du terrain, y sont particulièrement favorables au développement des espèces concernées. Martine repère très vite 26 fleurs sur les 38 répertoriées par Edward Bach dans les années 30. Les absentes ont été petit à petit importées, acclimatées et, à ce jour, le Chemin Fleurs de Bach compte 36 espèces.

Notre spécialiste a très vite rencontré les habitants de la région, les a convaincus de la suivre dans son projet. Elle a également ressemé les variétés autour d'elle, offert des graines aux propriétaires de jardins d'accord de tenter l'expérience. Les initiatrices du projet d'Yvonand s'étaient d'abord approchées du Jardin botanique de Fribourg qui comportait un parcours Fleurs de Bach à l'abandon. Il a été remis en état, mais les conditions ne sont pas les mêmes qu'à Yvonand, où les espèces se développent dans leur milieu naturel. (La région est d'ailleurs propice à ce genre de démarche, avec les réserves de la Grande Carrière et le Centre Pro Natura de Champ-Pittet.) Vivaces, la plupart des variétés poussent en Suisse, souvent sous nos fenêtres ! Il suffit d'être attentif pour les repérer sur un chemin de campagne, voire même en pleine ville.

Pour mener à bien leur projet, les trois protagonistes ont créé, en 2008 l'Association Chemins Fleurs de Bach, dont le but est de promouvoir la connaissance des Fleurs de Bach, notamment par la création de sentiers didactiques. Le chemin tracé à Yvonand est complété par un balisage au sol (en français, allemand et anglais) et par une brochure détaillée en couleurs (disponible en français et en allemand). On y trouve l'énumération et l'illustration de toutes les espèces; un plan permet de les repérer facilement. Le site web donne entre autres des conseils de culture et un calendrier de floraison.

Pour en savoir plus :

www.fleursdebach.ch

www.martinewinnington.com

« Pour moi, c'est un cadeau magique de voir se développer les plantes. » Eventuelle légende



Chemin Fleurs de Bach



Clematite blanche