

Sauge des prés

Famille: Lamiacées

Nom latin: *Salvia pratensis*

Statut: vivace indigène



soleil



mai à août



30 à 60 cm

Avec la marguerite, la knautie et la centaurée, la sauge des prés est une des plantes phares de la prairie fleurie.

Dès la mi-mai, elle dresse de hautes tiges jalonnées de superbes fleurs bleu violet où s'affairent les bourdons.





Les atouts « biodiversité »

La forme de sa fleur, en deux lèvres, est particulièrement bien adaptée à la visite des abeilles domestiques et sauvages à longue trompe, notamment des bourdons et des xylocopes. Dès qu'un insecte se pose pour puiser du nectar, les étamines articulées qui dépassent de la lèvre supérieure s'inclinent jusqu'à toucher le dos du butineur, ce qui le saupoudre de pollen. Le feuillage de la sauge des prés nourrit plusieurs espèces de papillons, comme le petit paon de nuit et l'écaille chinée.



La planter sans se planter

La sauge aime la chaleur, le soleil et les sols calcaires: elle trouvera sa place dans une prairie sèche, un talus ou un massif pas trop dense. Chaque printemps, elle réapparaît sous forme de rosette de feuilles crénelées, sous laquelle se terre une racine pivotante très profonde.

C'est dire si la sauge supporte bien la fauche: elle reflleurira même une seconde fois en automne si ses tiges fanées ont été coupées en juillet. Elle supporte très bien la sécheresse, mais n'oubliez pas de l'arroser à la plantation!



Le saviez-vous ?

La sauge des prés a des vertus médicinales fort similaires à celle de sa cousine méditerranéenne, la sauge officinale, mais son action digestive et antispasmodique est moins forte. Avec ses feuilles en rosette, elle est aussi nettement moins généreuse en feuillage convenant à la cueillette et au séchage.