

La sauge

Salvia officinalis

Famille botanique : Lamiacées

Partie utilisée : feuille

AU JARDIN

La sauge est une plante vivace. On ne la retrouve que très rarement à l'état sauvage mais c'est une plante commune dans les jardins comme condimentaire, pour son parfum ou la beauté de ses feuilles et de ses fleurs. C'est une plante arbustive qui peut atteindre 1 mètre de hauteur. Ses feuilles sont rugueuses, molles et laineuses (ce qui les protège pendant l'hiver). Ces fleurs, bleues ou roses, forment de belles hampes.

Culture : La sauge aime les sols légers et perméables, voir rocailleux. Elle aime le soleil. Elle craint les fortes gelées.

Elle se multiplie par semis, division de touffe ou bouturage.

Récolte : du printemps à l'automne. Les feuilles peuvent être cueillies au fur et à mesure des besoins.

PRINCIPES ACTIFS

Flavonoïdes, triterpènes, diterpènes, acides phénols, huiles essentielles



PRECAUTIONS D'EMPLOI

Déconseillée pendant la grossesse et l'allaitement Limiter son utilisation pour les personnes à risque de cancers hormono-dépendants.

HISTOIRES / ANECDOTES

C'est une des plantes sacrées des anciens, elle était considérée comme une véritable panacée (remède universel contre tous les maux). Son nom provient d'ailleurs du latin *salvia*, la plante qui sauve. Elle était déjà utilisée chez les égyptiens ou chez les romains. Chez ces derniers, elle devait être récoltée avec tout un cérémonial incluant le port de tunique et des pieds propres. L'usage d'outils de fer était interdit pour la récolte. Elle reste une plante primordiale pendant tout le Moyen-Age, entrant dans de nombreuses préparations.

Une expression populaire, d'origine provençale, dit « qui a de la sauge dans son jardin n'a pas besoin de médecin »

Au delà de ses effets, elle est utilisée depuis l'antiquité en herbe sèche pour la cuisine.



PROPRIETES PRINCIPALES

Plante de la fatigue : Stimulante et tonique, elle lutte contre les fatigues, et les pathologies associées.

Plante de la peau : Elle est utilisée comme antiseptique, cicatrisante, vulnéraire (agit sur les plaies), résolutive (fait disparaître les abcès)

Propriétés secondaires : emménagogue, digestive, fébrifuge (contre les fièvres), antisudorale (limite la sudation)

Pour quelles vertus utilisons-nous la sauge ?

Dans nos tisanes

Peau neuve : stimulante et dépurative

Femme heureuse : emménagogue

Pause café : tonique, stimulante

Dans nos aromates

Mélange volaille : pour sa puissance aromatique

Dans nos cosmétiques

Crème visage jour : antiseptique et tonique

Crème visage après-rasage : antiseptique et cicatrisante

Crème de mains : antiseptique et cicatrisante

Eau micellaire : stimulante et antiseptique

**Shakespeare
l'adorait, surtout
quand il cueillait la
« sauge d'une nuit
d'été »**

adp