

# SAUGE

*Salvia officinalis*  
Famille des Labiées

## NOMS COMMUNS :

Sauge de Grèce, Grande sauge, Herbe sacrée, Thé de France, Thé de Grèce, Thé d'Europe

## CONSTITUANTS PRINCIPAUX :

Une huile essentielle, des principes amers, des flavonoïdes, de la vitamine B1 et C, des tanins, des enzymes...

## PARTIES UTILISÉES :

Les feuilles et les sommités fleuries

## DESCRIPTION :

La sauge est un sous-arbrisseau, elle peut être annuelle, bisannuelle ou vivace selon l'espèce, fleurit généralement en été. Forme des buissons touffus en terrain calcaire.

La plante est à racine ligneuse, brunâtre, fibreuse. La tige, de 20 à 30 cm, est très rameuse. Les feuilles, opposées, pétiolées, ovales, rugueuses, blanchâtres, persistent l'hiver grâce au revêtement de poils laineux qui les protège. Les fleurs, bleu rose lilas, visibles de mai à août, sont grandes, groupées à la base des feuilles supérieures; l'ensemble forme de grands épis.



## CULTURE ET RÉCOLTE :

Probablement originaire de l'Europe méditerranéenne, la sauge s'est très vite répandue dans tout le bassin puis sur tout le globe. Au XVII<sup>ème</sup> siècle, la surprise des hollandais fut grande car les chinois qui prenaient la sauge pour une panacée universelle, étaient prêts à échanger 3 caisses de thé pour une de sauge. Les Grecs anciens utilisaient la sauge soit fraîche, soit confite dans le vinaigre. La sauge aime les terres chaudes, légères, rocailleuses. Malgré ses poils laineux, elle craint les gelées. Sa multiplication s'effectue par semis au début du printemps et repiquage 2 mois plus tard, puis replantation définitive à l'automne. On peut également en faire des boutures ou diviser les touffes. La récolte des feuilles se fait au printemps et à l'automne, plusieurs coupes peuvent être réalisées.



### Composition :

- 1 à 2.5% d'huile essentielle
  - **Salvia Officinalis ssp. Minor** : 35-60% thujone, 15% 1,8-cineol, 18% camphre, 16% borneol, bornyl ester, alpha-pinene, salvene
  - **Salvia Lavandulifolia** : 29% cineol, 34% camphre
  - **Salvia triloba** : 64% cineol, 5% thujone, 8% camphre, salvigenin

### PROPRIÉTÉS :

- Digestive
- Antisudorale
- Fébrifuge
- Antispasmodique

### INDICATIONS :

- Transpiration
- Ménopause
- Bronchites
- Asthme
- Troubles digestifs



### LE SAVEZ-VOUS ?:

Ne pas la sécher car elle prend une couleur et un goût désagréables (odeur de moisi), la consommer fraîche !

Il faut la planter près des choux : elle éloigne son parasite héréditaire : la mouche du chou

Le dicton " qui a de la sauge dans son jardin n'a pas besoin de médecin" est éloquent.

Celui qui veut vivre à jamais, doit manger la sauge en mai.

Egypte ancienne : connue pour ses vertus antiseptiques.

Grèce ancienne : contre ulcères, phtisie morsures de serpent, diurétique, tonique, fébrifuge.

Herbe sacrée des Romains : elle était cueillie selon un rite précis : avec un outil sans fer (car celui-ci détériore la plante), récoltée en tunique blanche et les pieds propres, la cueillette était précédée d'offrandes de nourriture.

La sauge était utilisée autant en cuisine qu'en médecine. Au premier rang des capitulaires de Charlemagne.

Certains groupes d'Amérindiens la mélangeaient avec de la graisse d'ours pour guérir les problèmes de peau.

Bien connue des chinois.

Autres vertus et croyances diverses : très bonne pour le cerveau, la raison et la mémoire.

En Gargarisme et bains de bouche comme dentifrice.



**ATTENTION :**

**TOXIQUE** à haute dose ou à long terme à cause de ses fortes propriétés antiseptiques - en particulier sous forme d'huile essentielle. L'huile essentielle de sauge peut provoquer des convulsions de type épileptique et pourrait être toxique pour le système nerveux en raison de sa haute teneur en thujone, un composé aromatique présent notamment dans l'absinthe.