

**Nom commun** : Sauge officinale

**Nom latin** : *Salvia officinalis*

**Genre** : Salvia

**Famille** : Lamiaceae

**Type de plante** : plante aromatique, médicinale, condimentaire et décorative.



**Aspect** : C'est une plante très ramifiée, aux tiges de section carrée, à la base lignifiée. Les feuilles pétiolées sont vert pâle, veloutées, oblongues. Les fleurs, sur des hampes florales érigées, sont regroupées en petits glomérules.

La racine de la sauge est brunâtre et fibreuse. La tige mesure de 20 à 30 centimètres et est très rameuse. Les feuilles, opposées, elliptiques, inférieures pétiolées, rugueuses, à bord dentelé, réticulées, molles, à dessus blanchâtre, persistent l'hiver grâce au revêtement de poils laineux qui les protège. Les fleurs, généralement bleues mais parfois roses, sont visibles de mai à août. Elles sont plutôt grandes, groupées à la base des feuilles supérieures, l'ensemble forme de grands épis. Commune en Europe, plus spécialement dans les régions méridionales, elle est cependant rare à l'état sauvage. Elle atteint une hauteur de l'ordre d'un mètre.

**Qualités** : Son nom est déjà une sorte de diplôme d'efficacité puisque salvia vient du latin salvare qui signifie « sauver », « guérir » ; c'est une des plantes sacrées des anciens. Les Romains la récoltaient avec un cérémonial spécial, sans l'intervention d'outils de fer (or, on pense que les sels de fer seraient incompatibles avec la sauge. C'est, comme toutes les sauges, une plante mellifère.

**Utilisations** : *Usage culinaire* : les feuilles sont employées comme aromates en cuisine, tout particulièrement dans les marinades et dans l'assaisonnement du gibier, elle agrmente également les plats de poissons. Les fleurs sont utilisées dans l'industrie alimentaire pour la confection de confitures. Il existe une recette d'eau de sauge originaire des Alpes-de-Haute-Provence (macération des fleurs dans l'alcool).

*Propriétés médicinales* : elle est antiseptique, hépato-stimulante, cholérétique et cholagogue, tonique digestive et stomachique. Elle possède aussi à divers degrés des propriétés antispasmodiques, emménagogues (action bénéfique sur les menstruations), fébrifuges, antisudorales.

*En Médecine traditionnelle chinoise*, elle est considérée comme aromatique, amère et âcre, et liée aux méridiens du foie, du poumon et du cœur.

En usage externe (en décoction), ses propriétés sont résolutes, vulnéraires, antiseptiques et cicatrisantes.

En tisane ou en aromate elle facilite la digestion. Elle est aussi utilisée dans le traitement du diabète car elle diminue la glycémie dans le sang. Mais prises en excès (bien au-delà d'une

utilisation journalière courante), les infusions de sauge seraient nocives. Elle est à éviter lors des premiers mois de la grossesse (risque de fausse couche) ou pendant l'allaitement<sup>1</sup>.

**Quand et comment planter la sauge officinale** : Il est préférable de planter au printemps, mais on peut également planter après le printemps en évitant toutefois les périodes trop sèches. Elle aime les endroits bien ensoleillés.

**Culture et entretien** : Cette plante aromatique, médicinale, condimentaire et décorative se cultive en sol léger et perméable, voire rocailleux, toujours à exposition ensoleillée. La sauge n'a pas besoin de beaucoup d'eau pour se développer, bien au contraire. Malgré ses poils laineux, elle craint les très fortes gelées. Rabattre à la fin de l'été afin de stimuler l'apparition de nouvelles pousses avant l'hiver ou, à la fin de l'hiver pour éviter un trop fort développement et pour garder un port compact. Dans les 2 cas, couper jusqu'à 15-20 cm du pied.

**Multiplication de la sauge officinale** : La multiplication se fait par bouturage ou division des touffes, plus rarement par semis.

**Quand et comment récolter la sauge officinale** : La récolte des feuilles se fait du printemps à l'automne, aussi fréquemment qu'on le désire, le matin, toujours par temps sec pour effectuer un séchage à l'ombre rapide. La première année, attendre que la plante forme un petit buisson avant de récolter afin de lui laisser le temps de bien se développer.