

Sauge

Salvia officinalis L.

Lamiaceae

NOMENCLATURE

Français : sauge, sauge officinale

Brezhoneg : saoj

English : sage

Español : salvia

BOTANIQUE

La sauge est un sous-arbrisseau aromatique qui peut atteindre 80 cm de hauteur. Ses tiges quadrangulaires portent des feuilles opposées, lancéolées, épaisses, laineuses et d'un vert blanchâtre. Ses fleurs bleu violacé, à deux lèvres et deux étamines, sont regroupées au sommet des rameaux. Elles donneront des fruits contenant 4 graines, akènes noirs.

Originnaire des pourtours de la Méditerranée, la sauge affectionne les lieux ensoleillés, les pentes des coteaux arides et les rocailles.

ETHNOBOTANIQUE

La sauge, utilisée depuis l'Antiquité, fait partie des panacées. Son nom vient de latin « *salvare* », sauver, guérir.

On lui prêtait de nombreuses propriétés, ce qui la faisait employer pour le soin de bon nombre d'affections. Parfois, un rituel bien précis accompagnait sa cueillette, comme chez les Romains qui rejetaient l'emploi d'outils en fer pour la couper.

Sa culture se développe chez les paysans de l'ensemble de l'Europe, favorisée par l'administration carolingienne et la voie des monastères.

Comme dit le dictionnaire du Moyen Âge : « Pour quelle raison un homme devrait-il mourir, alors que la sauge pousse dans son jardin ? ».

Elle contribuait aux soins des fièvres.

Plante des femmes, elle participait à la bonne gestion de la menstruation, facilitait la conception tout comme l'accouchement, puis contribuait aux soins *post partum*.

Les vapeurs de décoction de feuilles de sauge servaient à assainir les habitations.

Elle entrait dans de nombreuses préparations, de vins, liqueurs et eaux de soin, d'onguents et de crèmes.

Elle trouve aussi sa place dans la cuisine comme aromate, et a la réputation de faciliter la digestion des graisses.

CHIMIE DES PRINCIPAUX CONSTITUANTS

Les feuilles de sauge contiennent une huile essentielle (0,5 à 2,5 % riche en thuyone et camphre), une résine, des sesquiterpènes, des saponines, des acides phénols et des tanins.

PROPRIÉTÉ PHARMACOLOGIQUE

La sauge est un stimulant général et a des propriétés antiseptiques, anti-inflammatoires, antispasmodiques, astringentes, antisudorales, diurétiques, dépuratives, oestrogéniques, stimulant hormonal, tonique utérin et emménagogues.

Elle favorise la conception et tarit la production de lait.

USAGE THÉRAPEUTIQUE ET POSOLOGIE

La sauge est utile en cas de fatigue, de digestion difficile, de maux de ventre, de diarrhées, d'affections respiratoires, de douleurs menstruelles, de menstruations difficiles, lors de l'accouchement et du passage de la ménopause, de sueurs profuses, de gingivites, de plaies et de dermatoses.

Infusé de 1 à 5 g par tasse. De 5 à 20 g par litre. Une cuillerée à soupe par tasse.

Infusion, digestion, en quantité suffisante en bains et compresses.

TOXICITÉ

Respecter les doses.

La sauge officinale est déconseillée chez la femme enceinte et allaitante et aux enfants de moins de 5 ans.

On peut lui préférer la sauge sclérée (*Salvia sclarea* L.) et la sauge à feuille de lavande (*Salvia lavandulifolia* Vahl) aux effets similaires, possédant peu ou pas de thuyone neurotoxique.

