



Bulletin no. 8 Juillet 2020

## Sauge, *Salvia officinalis* L.



Il existe de nombreuses variétés de sauge, nous en avons implanté trois types dans le jardin : la sauge pourpre, la sauge au citron, panachée jaune et vert et la sauge officinale de couleur verte.

### Description botanique

On traite la sauge comme une annuelle dans certaines régions mais elle peut survivre et repousser au printemps. Alors elle peut devenir un sous-abrisseau très branchu. Ses feuilles sont oblongues et se termine avec un bout pointu. Elles ont un aspect argentée et laineux. Les fleurs n'apparaissent que la deuxième année et sont regroupées en petites grappes terminales de couleur violacée ou bleutée. La sauge possède une odeur fortement aromatique, vive, piquante et agréable, Son goût est amer, chaud, camphré et astringent.



### Mode de culture

La sauge aime un sol bien drainé. Elle pousse en plein soleil dans un sol calcaire sec et aride. On l'introduit au jardin lorsque les risques de gel sont écartés. Il est bon de pailler les plants en automne pour les protéger des rigueurs de l'hiver. Elle se propage par semis, boutures ou marcottage.

Elle a un effet répulsif sur plusieurs ravageurs. Elle éloigne la mouche du chou et de la carotte. Elle accompagne bien les légumes de la famille du chou, les carottes, les fraises, les tomates, et les fines herbes comme le basilic, le romarin et la marjolaine.



### Les parties utilisées

On utilise les feuilles en cuisine et les sommités fleuries pour les utilisations médicinales.

### Utilisations cosmétiques.

La sauge est astringente (elle resserre les pores de la peau) et antiseptique. Elle convient aux peaux grasses et aide à lutter contre l'acné. Elle améliore l'élasticité des peaux sèches. On peut utiliser une infusion de sauge pour le rinçage des cheveux. Elle est excellente pour tonifier le cuir chevelu ce qui réduirait la chute des cheveux et stimulerait la repousse. L'infusion de sauge régulariserait la sécrétion de sébum réduisant ainsi les cheveux gras. La sauge donne également des reflets aux cheveux foncés.

## Utilisations domestiques

Des scientifiques auraient observé que, lorsque la sauge est brûlée, elle libère des ions négatifs ce qui annule les ions positifs générés par la pollution, les appareils électriques, le manque de circulation d'air etc. Une concentration élevée d'ions positifs est considérée nocive pour la santé.

## Utilisations culinaires

Le goût aromatique de la sauge étant très prononcé, il faut l'utiliser en petite quantité. La sauge stimule l'appétit et aide à la digestion des gras, ce qui la rend intéressante dans les mets plus riches comme les plats de viande. On l'utilise souvent dans les marinades de viandes telles que le porc et le veau. La sauge constitue un des ingrédients des fameuses Herbes de Provence.

## RECETTES

### Herbes de Provence.



- 2 parties de marjolaine
- 2 parties d'origan
- 2 parties de sarriette
- 2 parties de sauge
- 2 parties de thym serpolet
- 1 partie d'hysope
- 1 partie de romarin

Mélanger toutes ces herbes et utiliser pour aromatiser les plats au goût.

### Beurre à la sauge

- 60 ml de sauge fraîche hachée
- 250 ml de beurre non salé

Bien mélanger et réfrigérer pour qu'il prenne toute sa saveur. Ce beurre rehausse la saveur du pain, des pommes de terre au four des légumes et du poisson.



### Utilisations médicinales

La sauge agit pour diminuer l'excès de sécrétions du corps : elle diminue la transpiration, assèche le mucus dans les voies respiratoires et l'excès de salive. Elle agirait également sur le système digestif et le système reproducteur féminin. Elle soigne également plusieurs problèmes de peau. Et finalement c'est un tonique nerveux et général.

### Tisane pour un sommeil sans sueur

- Une pincée de sauge                    Verser l'eau chaude sur les plantes et laisser infuser 5 à 10 minutes. Boire
- Une pincée de lavande                tiède surtout en cas de sueurs nocturnes.
- Une tasse d'eau bouillante        Cette tisane apaise les sueurs nocturnes et prépare au sommeil. Mais on peut profiter en tout temps de son bon goût.

### La légende et la popularité de la sauge

La sauge a une grande importance dans les cultures amérindiennes. Elle était utilisée dans plusieurs cérémonies comme encens purificateur, pour préparer aux rituels ou avant de recevoir des enseignements.

Le massacre des Innocents est un épisode des Évangiles qui raconte que le roi Hérode aurait ordonné le meurtre de tous les enfants de moins de deux ans de Bethléem. Il aurait craint l'avènement d'un roi des Juifs annoncé par ses devins. Une légende provençale raconte que Marie aurait supplié la Rose puis la Giroflée de protéger son fils avec leurs pétales. Devant leurs refus, la Saugé s'épanouit et couvrit le terrain de ses feuilles de velours cachant ainsi la mère et l'enfant. Depuis ce temps la rose possède des épines, la giroflée a des fleurs malodorantes mais la sauge possède des vertus médicinales appréciées.

*Les informations contenues dans ces fiches sont en partie tirées et adaptées des cahiers Herb Art publiés par l'Herbothèque [herbotheque.com](http://herbotheque.com)*

