



Sauge officinale

Sauge officinale La sauge officinale, *Salvia officinalis*, appartient à la famille des Lamiacées. C'est un arbrisseau persistant de 80 cm de haut en moyenne, largement cultivé dans les pays tempérés. Ses tiges sont quadrangulaires et ses feuilles sont laineuses de couleur gris-vert ou violacées. La face supérieure des feuilles, couverte de poils feutrés en début de croissance devient glabre et ridée avec le temps. Ses fleurs typiques, bleu ciel à bleu violet, sont regroupées en cymes de six à huit fleurs. Originaire d'Asie occidentale et d'Europe méridionale et centrale, cette plante herbacée bisannuelle est un aromate réputé, une plante d'ornementation et l'une des principales plantes médicinales. La sauge est aussi largement cultivée pour produire une huile essentielle utilisée dans la fabrication de liqueurs ou de parfums. Il existe environ 500 espèces de *Salvia*. La sauge espagnole (*Salvia lavandulifolia*) est la variété la plus utilisée en cuisine. La sauge rouge (*Salvia miltiorrhiza*) et la sauge sclarée (*Salvia sclarea*) sont deux espèces voisines de *Salvia officinalis*. Sa saveur est chaude, amère et astringente. Elle se marie à merveille avec le poisson et constitue l'ingrédient phare du beurre de sauge qui accompagne si bien les pâtes. Histoire de la sauge La première mention de la sauge apparaît dans le papyrus Ebers (1500 av. J.C.) où elle est indiquée comme remède aux démangeaisons. On pense que les anciens Égyptiens l'employaient également pour traiter les douleurs abdominales, les maux de dents et l'asthme. Dans l'Antiquité, les Grecs, les Romains et les Arabes l'employaient communément comme tonique ainsi que sur des



compresses contre les morsures de serpent. Les auteurs Romains, Pline, Dioscoride et Galien, la décrivent sous le nom de Salvia. La sauge était alors appréciée pour ses propriétés chauffantes, astringentes et antitussives, pour faciliter l'accouchement et combattre les ulcères. La sauge était une des plantes salvatrices du Moyen Âge. C'est sous Charlemagne au VIII^e siècle que la sauge fut introduite en Europe de l'Est et du Nord. En 1555, une publication posthume de Hieronymus Bock, botaniste allemand, mentionne que : « De tous les buissons, on n'en trouve guère qui surpasse la sauge, car elle sert le médecin, le cuisinier, la cave, le riche et le pauvre. Boire le vin de sauge, ou l'herbe cuite dans le vin, fait du bien à tout le corps. » Un siècle plus tard, en 1688, Paullini, médecin d'Augsbourg, consacre plus de 400 pages à la sauge. C'est à cette époque que la sauge est introduite en Amérique. Les multiples qualités et propriétés de la sauge. © David Monniaux, Wikimedia Commons, CC by-sa 3.0

Habitat et culture de la sauge
En partie originaire des pourtours de la Méditerranée, la sauge comme beaucoup de Lamiacées, affectionne les lieux ensoleillés. Elle est particulièrement présente en Croatie et au Monténégro où son commerce fut durant longtemps une source importante de revenus. Elle se cultive par semis au printemps et ses feuilles sont récoltées en été. Afin d'obtenir le plus d'huile essentielle possible, elles sont généralement coupées entre midi et 16 heures. Puis, les feuilles sont émincées et macérées dans de l'alcool pour obtenir une teinture mère. Les plantes sont remplacées tous les 3 ou 4 ans. La sauge et ses vertus thérapeutiques La sauge agit contre les maux de gorge et les troubles de la digestion. Elle est légèrement stimulante. Le nom scientifique de la sauge indique nettement l'importance de son rôle en phytothérapie : Salvia vient de salvare qui, en latin, signifie sauver ou guérir et, comme le souligne le dicton médiéval, « pour quelle raison un homme devrait-il mourir alors que la sauge pousse dans son jardin ? » Source web : futura sciences Plaquette de l'AMDGJB-Geoparc Jbel Bani