

LA SAUGE OFFICINALE

Noms : Sauge officinale, Herbe sacrée, Thé d'Europe

Nom latin : *Salvia officinalis*, du latin *salvia* "plante qui sauve"

Famille : Lamiacées

Où et quand cueillir la Sauge officinale ?

La Sauge pousse à l'état sauvage en région méditerranéenne, dans un climat chaud et aride, mais elle se cultive très bien en pot ou en pleine terre.

Vous pouvez cueillir **ses feuilles toute l'année**.

Comment reconnaître la Sauge officinale ?

- Sous-arbrisseau de 30 à 50 cm, **ligneuse à la base** (produit du bois) et très ramifiée ;
- **Tige à section carrée** ;
- Feuilles vert grisâtre, **opposées décussées** sur la tige ;
- Feuilles pétiolées, ovales, épaisses et molles, légèrement crénelées sur les bords, gaufrées et couvertes de **poils fins et blanchâtres** ;
- Fleurs à **deux lèvres et deux étamines**, bleu violacé ;
- Odeur **très aromatique**, qui s'adoucit au séchage.





Quelques photos pour vous aider



Sauge officinale (*Salvia officinalis*)



Feuilles de Sauge officinale (*Salvia officinalis*)





Inflorescences de Sauge officinale (*Salvia officinalis*)

Les propriétés médicinales de la Sauge officinale

Vous connaissez peut-être le dicton "*Qui a de la Sauge dans son jardin n'a pas besoin de médecin.*"

Et pour cause, les feuilles fraîches et séchées de Sauge officinale ont de très nombreuses vertus médicinales.

Principaux constituants

Tanins, flavonoïdes, triterpènes, diterpènes, acide-phénol (acide rosmarinique), essence aromatique, thuyone.

Propriétés médicinales

Les feuilles de Sauge ont des propriétés :

- **Toniques et stimulantes** sur l'organisme entier (système nerveux, estomac, foie, utérus...)



- **Antiperspirantes**, elles luttent contre les transpirations excessives ;
- **Emménagogues**, elles régularisent le cycle menstruel ;
- **Œstrogéniques**, elles pallient en partie à la chute de production des œstrogènes au moment de la ménopause ;
- **Cicatrisantes** ;
- **Hypoglycémiantes**, elles abaissent la glycémie ;
- **Anti-inflammatoires**.

La Sauge **redynamise l'organisme en profondeur**. Elle est donc utile lorsqu'on ressent de la fatigue, du surmenage, un épuisement nerveux... ou lorsque l'organisme et le système digestif sont fatigués, qu'on sort d'une maladie épuisante ou qu'on manque d'appétit. En **infusion sur plusieurs jours/semaines, elle aide à retrouver de la vitalité**.

La Sauge est une plante des femmes, elle aide à **réguler le cycle menstruel** et apaiser les douleurs liées. Mais grâce à ses phytoestrogènes, elle est aussi **très utile au moment de la ménopause**, pour lutter contre les bouffées de chaleur, les vertiges, les sécheresses vaginales...

Pour ses propriétés **hypoglycémiantes**, le vin de Sauge est recommandé aux personnes diabétiques.

La Sauge est **le meilleur antiperspirant connu** (encore plus puissant qu'un simple anti-transpirant). La poudre de ses feuilles était utilisée autrefois comme déodorant en voie externe, mais elle est aussi très utile en voie interne pour lutter contre les transpirations excessives (maladies, fièvres, sueurs nocturnes, bouffées de chaleur de la ménopause...).

Enfin, les propriétés anti-inflammatoires et cicatrisantes de la Sauge sont particulièrement efficaces sur la sphère buccale, pour **lutter contre les aphtes, gingivites, ulcères de la bouche...** mais aussi apaiser les muqueuses en cas de **maux de gorge** et de **pharyngites**.

Remèdes

Voie interne

Par voie interne, la Sauge officinale se prépare en :

- **Infusion**

Pour la préparation, référez-vous à la vidéo "Remède - Infusion de Sureau noir".

Dosage : 20 g de feuilles sèches ou 40 g de feuilles fraîches pour 1 L d'eau, chauffer 10 minutes à couvert.

A boire **froide** pour lutter contre les transpirations excessives et les bouffées de chaleur, ou **tiède à chaude** pour redynamiser l'organisme, faciliter la digestion et régulariser le cycle.



- **Vin de Sauge**

Pour la préparation, référez-vous à la vidéo "Remède - Vin de Sauge officinale".

Prendre **un petit verre à liqueur** après manger pour faciliter la digestion des repas lourds, redynamiser l'organisme ou abaisser la glycémie.

- **Teinture**

Pour la préparation, tasser les feuilles de Sauge dans un bocal, couvrir de 2 fois leur volume d'alcool à 40 ° et **laisser macérer 15 jours** puis filtrer.

Prendre ½ à 1 cuillère à café diluée dans un peu d'eau 3 fois par jour, pour lutter contre les transpirations excessives.

Voie externe

Par voie externe, la Sauge officinale se prépare en :

- **Gargarismes et bains de bouche**

Préparer une infusion (en suivant le même procédé qu'une infusion à boire) et utiliser en gargarismes et bain de bouche pour les **problèmes de bouche et de gorge**.

- **Décoction**

Pour la préparation, référez-vous à la vidéo "Remède - Décoction d'écorce de Saule".

Utiliser la décoction de feuilles de Sauge **diluée dans le bain** pour **calmer les douleurs rhumatismales**.

- **Poudre**

Séchées et réduites en poudre, les feuilles de Sauge s'utilisent comme anti-transpirant naturel, sous les aisselles par exemple.

Contre-indications et précautions

La Sauge contient de **la thuyone, aux effets abortifs et neurotoxiques** à hautes doses.

Elle est **déconseillée aux femmes enceintes et allaitantes** et ne doit pas être consommée sur le trop long terme ou en trop grandes quantités.

