

Sauge

SALVIA PRATENTIS

La sauge est une plante qui comprend plus de 900 espèces, annuelles, bisannuelles, vivaces ou arbustives. La sauge est un sous-arbrisseau à la tige rameuse de 30 à 70 cm de haut. Les feuilles, opposées, pétiolées, ovales et rugueuses, blanchâtres, persistent l'hiver grâce au revêtement laineux qui les protège. Les fleurs, bleu-rose lilas, visibles de mai à août, sont grandes, groupées à la base des feuilles supérieures ; l'ensemble forme de grands épis.

SES HISTOIRES

Son nom *salvia* signifie en latin la plante qui sauve la vie. Les Égyptiens connaissaient ses effets sur le système hormonal des femmes. Les Grecs la conseillaient pour les maux féminins mais aussi pour traiter les infections des muqueuses. La sauge était si appréciée des Chinois qu'au début du XVII^e siècle ils échangeaient avec des marchands hollandais une caisse de feuilles de thé contre trois de feuilles de sauge. Au XVIII^e siècle, les vertus de la sauge sont mises à profit par les asthmatiques, ses feuilles sont fumées, comme du tabac, pour soulager les crises. Dans le sud de la France, un célèbre dicton concernant la sauge : "qui a de la sauge dans son jardin, n'a pas besoin de médecin", lui confère le titre de reine des plantes médicinales.

SES UTILISATIONS

Selon l'espèce et le pays, les sauges sont employées en cuisine ainsi que dans les médecines traditionnelles et comme herbes de purification. C'est la sauge officinale, dont on se sert surtout en cuisine pour assaisonner les charcuteries, notamment les saucisses, dont elle augmente la durée de conservation. Son essence sert en outre à la fabrication de parfums, de savons, de dentifrices et de produits cosmétiques.



Sauge SALVIA PRATENTIS