

# Sauge des Prés

## SALVIA

La sauge des prés, aussi appelée sauge commune, est une plante herbacée vivace, de 30 à 80 cm de haut. Sa tige est carrée et velue. Son feuillage est bas. Les feuilles sont soit basales, en rosette, soit caulinaires, de texture rugueuse finement gaufrée, et à la marge doublement dentées. Les fleurs sont groupées en couronnes le long de la tige, ces couronnes formant une grappe allongée. Les fleurs sont bleues ou roses (rarement). La floraison a lieu de mai à août.

### 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<sup>e</sup> siècle ils échangeaient avec des marchands hollandais une caisse de feuilles de thé contre trois de feuilles de sauge. Au XVIII<sup>e</sup> 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

Contrairement à la sauge officinale, sa cousine cultivée, les feuilles de la sauge des prés sont peu odorantes et peu savoureuses. Les jeunes feuilles de sauge fraîche peuvent cependant être utilisées, hachées sur les salades ou les légumes vapeur. On peut aussi en faire des beignets, ou les cristalliser au sucre. Ce sont principalement ses fleurs qui serviront à décorer salades et autres mets. La sauge est connue pour ses vertus bactéricides et antivirales efficaces. En infusion, elle est conseillée pour soigner les rhumes, les maux de gorge, les troubles digestifs (ballonnements, flatulences, lenteurs digestives). La sauge peut aussi jouer un rôle d'accompagnement dans la transition de la ménopause, en palliant en partie la chute hormonale qui la caractérise. Elle atténuera notamment la formation des bouffées de chaleur et des suées nocturnes.

