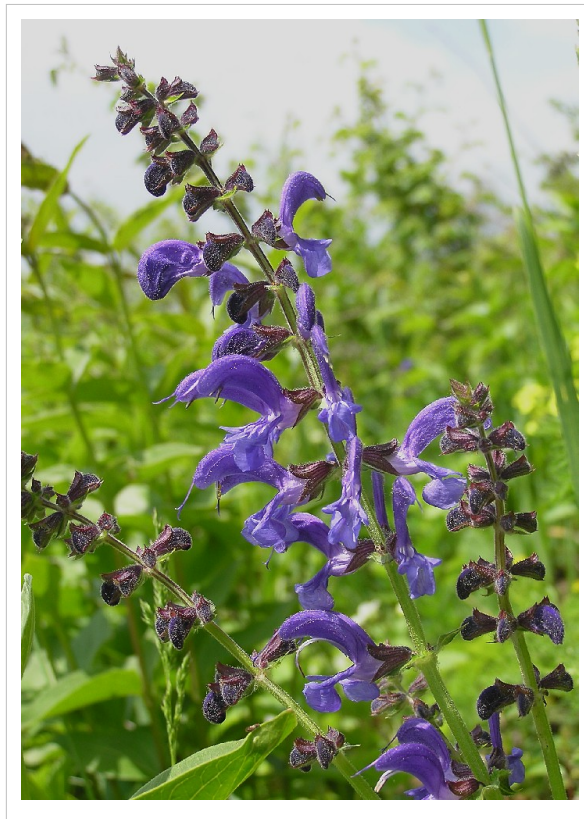


Sauge

Sauge



Salvia pratensis

Classification

Règne	Plantae
Division	Magnoliophyta
Classe	Magnoliopsida
Ordre	Lamiales
Famille	Lamiaceae

Genre

Salvia

L., 1753

Classification phylogénétique

Classification phylogénétique

Ordre Lamiales

Famille Lamiaceae

Les **sauges** (nom scientifique : *Salvia*) sont un genre de plantes de la famille des Lamiacées qui comprend plus de 900 espèces, annuelles, bisannuelles, vivaces ou arbustives. Une dizaine d'entre elles sont indigènes en Europe, la sauge des prés par exemple.

Le nom vient du latin *salvare*, « sauver ». Certaines espèces de sauge principalement la sauge officinale, possèdent en effet de nombreuses vertus médicinales. Elles étaient considérées au Moyen Âge comme une panacée. Les sommités fleuries et les feuilles de deux espèces principalement, la sauge sclarée (*Salvia sclarea*) et la sauge officinale (*Salvia officinalis*), étaient utilisées en infusions et décoctions.



Les feuilles de sauge officinale ont un aspect cendré.

Aire de répartition

On la retrouve dans toutes les zones tempérées, sur des sols bien drainés et les sites doivent être bien ensoleillés. Sur sol argileux, faire un apport de sable.

Utilisations

Certaines espèces de sauges, en particulier *Salvia divinorum* (la « sauge divinatoire », connue localement sous des noms divers comme *hojas de la pastora* ou *yerba de María*), possèdent des effets hallucinogènes, et sont encore employées dans les rites chamaniques de certaines tribus d'Indiens d'Amérique ou comme psychotrope.

La sauge est aussi employée comme herbe aromatique dans des préparations comme l'aiga bolhida par exemple. Son goût est puissant, légèrement amer et camphré. Elle se marie bien avec le porc (*arista*, carré de porc rôti) et les plats à base de volaille (poulet, dinde, canard) mais aussi avec des pommes de terre et autres féculents.

Enfin, certaines espèces sont purement ornementales.

Historique



Sauge officinale

La sauge était une des plantes salvatrices du Moyen Âge. Reconnue par les Chinois, ces derniers n'hésitaient pas à échanger leurs feuilles de thé les plus précieuses contre des feuilles de sauge. Louis XIV en avait même fait sa tisane d'élection et en servait à tout propos. Les Grecs, les Romains et les Arabes l'employaient communément comme tonique et en compresse contre les morsures de serpent. Au XVI^e siècle, le botaniste Jacob Tabernae-Montanus raconte que les femmes égyptiennes avaient l'habitude de boire du jus de sauge pour accroître leur fertilité.

Au XVIII^e siècle, on roule les feuilles de sauge comme des cigarettes. Tous les asthmatiques se mettaient à fumer de la sauge dès l'apparition du premier pollen printanier. La plante était associée à l'immortalité et à la longévité. Certains groupes d'Amérindiens mélangeaient la sauge avec de la graisse d'ours pour guérir les problèmes de peau. On a aussi utilisé la plante pour traiter les verrues.

"Qui a de la sauge dans son jardin, n'a pas besoin d'un médecin" (dicton provençal)

Dans l'ère préhispanique et depuis l'Antiquité, les Aztèques (et avant eux, les Mayas) ont cultivé une variété locale de sauge, le « chia » (*Salvia hispanica*), qui a donné son nom à l'État mexicain du Chiapas (eaux/rivière du chia) ; les graines de chia constituaient alors la troisième source alimentaire végétale après les variétés de maïs et de blé. La culture de *chia* a ensuite presque disparu pour ne subsister qu'à l'état sauvage, pour des raisons politiques et religieuses (car la graine servait aussi de monnaie d'échange et dans les offrandes rituelles). On redécouvre aujourd'hui ses vertus en matière de nutrition, car sa petite graine ovale ou ronde (d'environ 1 mm de diamètre), généralement grise, mêlée de taches noires ou blanches, et qu'on peut consommer de la même façon que le riz ou la semoule de blé, est très riche en acides gras polyinsaturés *cis* (dont plus de 60% d'oméga-3) et pratiquement exempte de tout composé toxique (notamment, absence de ricine et produits similaires) ou phyto-hormonal.

Aujourd'hui à nouveau cultivée en Amérique centrale et dans le sud des États-Unis, la graine de chia est une source alternative d'oméga-3, préférable au soja ou même à la graine de lin qui font l'objet de surveillance de la part des autorités sanitaires à cause de leur trop fort apport en flavonoïdes actifs (propriétés hormonales comparable aux œstrogènes) ou aux huiles de poisson (dont la pêche est aujourd'hui limitée et dont les sous-produits ne sont plus exempts de composés polluants). Cette semence fait partie des « nouvelles » espèces alimentaires dont l'usage devrait se développer et faire l'objet de recommandations, d'autant plus que sa culture est nettement moins exigeante en ressources naturelles que celle du soja et nécessite beaucoup moins d'engrais azotés (polluants des nappes aquifères et de l'atmosphère). En France, on la trouve vendue souvent associée à des produits céréaliers comme le boulghour méditerranéen.

Principales espèces

'Listes des principales espèces de sauges'

- *Salvia aegyptiaca* L.
- *Salvia aethiopsis* L., la sauge d'Éthiopie
- *Salvia africana* L.
- *Salvia albocaerulea* Linden
- *Salvia algeriensis* Desf.
- *Salvia amarissima* Ortega
- *Salvia amplexicaulis* Lam.
- *Salvia apiana* Jeps. , la sauge blanche
- *Salvia argentea* L., la sauge argentée
- *Salvia aurea* L.

- *Salvia austriaca* Jacq.
 - *Salvia axillaris* Moc. & Sessé ex Benth.
 - *Salvia azurea* Lam.
 - *Salvia bertolonii* Vis.
 - *Salvia biflora* Ruiz & Pav.
 - *Salvia bowleyana* Dunn
 - *Salvia broussonetii* Benth.
 - *Salvia buchananii* Hedge
 - *Salvia bulleyana* Diels
 - *Salvia campanulata* Wall. ex Benth.
 - *Salvia canariensis* L.
 - *Salvia candelabrum* Boiss., la sauge candélabre
 - *Salvia carduacea* Benth.
 - *Salvia chionantha* Boiss.
 - *Salvia clevelandii* (A. Gray) Greene
 - *Salvia coccinea* Buc'hoz ex Etl.
 - *Salvia columbariae* Benth.
 - *Salvia darcyi* J.Compton
 - *Salvia deserta* Schangin
 - *Salvia dichroa* Hook. f.
 - *Salvia discolor* Kunth
 - *Salvia divinorum* Epling & Játiva, la sauge des devins
 - *Salvia dolicantha* E. Peter
 - *Salvia dombeyi* Epling
 - *Salvia dominica* L.
 - *Salvia dorrii* (Kellogg) Abrams
 - *Salvia dumetorum* Andr. ex Besser
 - *Salvia earlei* Wooton & Standl.
 - *Salvia eigii* Zohary
 - *Salvia elegans* origine mexique
 - *Salvia farinacea* Benth.
 - *Salvia florida* Benth.
 - *Salvia forskahlii* L.
 - *Salvia fruticosa* Mill.
 - *Salvia funerea* M. E. Jones
 - *Salvia gesneriflora* Lindl.
 - *Salvia glutinosa* L., la sauge glutineuse
 - *Salvia grandiflora* Etl.
 - *Salvia greggii* A. Gray
 - *Salvia guaranitica* A. St.-Hil. ex Benth.
 - *Salvia hempsteadiana* S. F. Blake
 - *Salvia henryi* A. Gray
 - *Salvia hians* Royle ex Benth.
 - *Salvia hierosolymitana* Boiss.
 - *Salvia hispanica* L., la sauge aztèque ou « chia »
 - *Salvia indica* L.
 - *Salvia judaica* Boiss.
-

- *Salvia jurisicii* Kosanin
 - *Salvia lanigera* Poir.
 - *Salvia lavandulifolia* Vahl
 - *Salvia leonuroides* Gloxin
 - *Salvia leucophylla*
 - *Salvia limbata* C. A. Mey.
 - *Salvia lindenii* Benth.
 - *Salvia lupulina* Fernald
 - *Salvia lyrata* L.
 - *Salvia mellifera* Greene
 - *Salvia mexicana* L.
 - *Salvia microphylla* Kunth
 - *Salvia microstegia* Boiss. & Balansa
 - *Salvia multiorrhiza* Bunge
 - *Salvia miniata* Fernald
 - *Salvia mocinoi* Benth.
 - *Salvia moorcroftiana* Benth.
 - *Salvia napifolia* Jacq.
 - *Salvia occidentalis* Sw.
 - *Salvia officinalis* L., la sauge officinale
 - *Salvia oppositiflora* Ruiz & Pav.
 - *Salvia pachyphylla* Epling
 - *Salvia palaestina* Benth.
 - *Salvia patens* Cav.
 - *Salvia pentstemonoides* Kunth & C. D. Bouché
 - *Salvia phlomoides* Asso
 - *Salvia pinnata* L.
 - *Salvia plebeia* R. Br.
 - *Salvia polystachya* M. Martens & Galeotti
 - *Salvia pomifera* L.
 - *Salvia popenoei* S. F. Blake
 - *Salvia potus* Epling
 - *Salvia pratensis* L., la sauge des prés
 - *Salvia przewalskii* Maxim.
 - *Salvia reflexa* Hornem.
 - *Salvia regeliana* Trautv.
 - *Salvia regla* Cav.
 - *Salvia rhombifolia* Ruiz & Pav.
 - *Salvia ringens* Sm.
 - *Salvia roborowskii* Maxim.
 - *Salvia roemeriana* Scheele
 - *Salvia sagittata* Ruiz & Pav.
 - *Salvia samuelssonii* Rech. f.
 - *Salvia sclarea* L., la sauge sclarée
 - *Salvia sinaloensis* Fernald
 - *Salvia sonomensis*
 - *Salvia spinosa* L.
-

- *Salvia splendens* Sellow ex Schult., la sauge splendide
- *Salvia squalens* Kunth
- *Salvia stenophylla* Burch. ex Benth.
- *Salvia ×superba* Stapf
- *Salvia sylvestris* L., la sauge sylvestre
- *Salvia syriaca* L.
- *Salvia tesquicola* Klokov & Pobed.
- *Salvia texana* (Scheele) Torr.
- *Salvia tiliifolia* Vahl
- *Salvia transsilvanica* Schur
- *Salvia tubiflora* Sm.
- *Salvia urica* Epling
- *Salvia verbenaca* L., la sauge verveine
- *Salvia verticillata* L., la sauge verticillée
- *Salvia virgata* Jacq.
- *Salvia viridis* L.
- *Salvia whitehousei* Alziar

Confusion

Le *Phlomis fruticosa* est souvent nommé "sauge de Jérusalem", mais ne fait pas partie du genre *Salvia*, malgré son aspect visuel comparable, surtout au niveau des feuilles. Il est simplement membre des lamiaceae. De même le *Teucrium scorodonia* est appelé sauge des bois.

Composition

Diterpènes et triterpènes, salvène, flavonoïdes, huile essentielle à thuyone, tanins.



Phlomis fruticosa dit "sauge de Jérusalem" en fleur.

Propriétés médicinales

Antiseptique, antispasmodique, antisudorale, apéritive, bactéricide, calmante, céphalique, coronarienne, digestive, énergétique, enrayer la montée de lait, diurétique léger, emménagogue, fébrifuge, laxative, fluidifiant sanguin, stimule la mémoire, tonique.

La sauge possède une action œstrogénique, c'est un régulateur hormonal qui agit sur la sphère urogénitale féminine.^[réf. nécessaire]

Bibliographie

- *La Connaissance des Sauges* de Christian Froissart, 320 p., Avril 2008, Edisud - ISBN 978-2-7449-0735-7
- *Au pays des sauges*. Bernard Bertrand, Annie-Jeanne Bertrand, 01/01/2002 Terran (Editions de) - ISBN 2-913288-24-3
- "La sauge, saveurs et vertus". Canitrot Elisabeth 14/04/2010, Editions Grancher - ISBN 978-2-7339-1106-8

Articles connexes

- Plantes utilisées en phytothérapie
- Herbes et aromates de cuisine

Liens externes

- Diaporama sur les sauges ^[1]

Références

[1] <http://unjardinsec.over-blog.com/album-1442911.html>

Sources et contributeurs de l'article

Sauge *Source:* <http://fr.wikipedia.org/w/index.php?oldid=85239656> *Contributeurs:* Abalg, Abrahami, Akeron, Almare, Aroche, Arthur Laisis, Ashley-sauge, BlueGinkgo, Bretzel2, Callisto, ChoumX, Cobber17, CommonsDelinker, Duquesneb, Elfabixx, Emirix, FH, Fred.th, Fumeterre, Gandalfcobaye, Gerard cohen, Ggal, Gozer, Grook Da Oger, HR, Heimdalltod, Helleborus, Inisheer, JLM, Jastrow, Jaybey, Jeffdelonge, Jmax, Khwady, La pinte, Letartean, Litlok, Lmaltier, Loïc, Lucyin, Malost, Maurilbert, Mirgoth, Nono64, Orthogaffe, PhilBois, Pixeltoo, Romanc19s, Sand, Sensonet, Skippy le Grand Gourou, Sophocle, Spedona, Stanlekub, Teutsch, Tlusta, Verdy p, Wpopp, Xavier Combelle, YoLeArno, 70 modifications anonymes

Source des images, licences et contributeurs

Fichier:Wiesensalbei 1.jpg *Source:* http://fr.wikipedia.org/w/index.php?title=Fichier:Wiesensalbei_1.jpg *Licence:* GNU Free Documentation License *Contributeurs:* Kilom691, Osi, Quadell

Fichier:Salvia officinalis p1150380.jpg *Source:* http://fr.wikipedia.org/w/index.php?title=Fichier:Salvia_officialis_p1150380.jpg *Licence:* Creative Commons Attribution-ShareAlike 3.0 Unported *Contributeurs:* User:David.Monniaux

Fichier:Salvia officinalis - Köhler-s Medizinal-Pflanzen-126.jpg *Source:* http://fr.wikipedia.org/w/index.php?title=Fichier:Salvia_officialis_-_Köhler-s_Medizinal-Pflanzen-126.jpg *Licence:* Public Domain *Contributeurs:* Franz Eugen Köhler, Köhler's Medizinal-Pflanzen

Fichier:Saugefleur.JPG *Source:* <http://fr.wikipedia.org/w/index.php?title=Fichier:Saugefleur.JPG> *Licence:* Creative Commons Attribution-ShareAlike 3.0 Unported *Contributeurs:* gerard cohen

Licence

Creative Commons Attribution-Share Alike 3.0 Unported
[//creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/)