

Dans l'herbier du lycée Pothier, l'abécédaire des plantes médicinales reprend, avec le chapitre V consacré à la sauge, une plante pour les femmes.  
« *Qui a de la sauge dans son jardin n'a pas besoin de médecin* »

De la grande famille des **Lamiacées** (*Lamiaceae*), comme les menthes et les romarins, la **sauge officinale** (*Salvia officinalis*) est une plante commune autour de la Méditerranée, dont on utilise les feuilles à la fois en cuisine et en médecine. Son nom latin, *Salvia*, signifie « celle qui sauve » \*. En phytothérapie, deux autres espèces de sauge sont également employées : la **sauge sclarée** (*Salvia sclarea*) et la **sauge d'Espagne** (*Salvia lavandulifolia*).

<https://www.vidal.fr/parapharmacie/phytotherapie-plantes/sauge-officinale-salvia-officinalis.html>

L'usage de la sauge pour soigner repose sur une pratique ancestrale

En phytothérapie, on emploie la **sauge officinale** (*Salvia officinalis*), la **sauge sclarée** (*Salvia sclarea*) et la **sauge d'Espagne** (*Salvia lavandulifolia*). Du fait de leur teneur réduite en thuyones \*\*, ces deux espèces ont un peu détrôné la **sauge officinale**.

Diverses petites études cliniques ont été publiées à leur sujet. \*\*\*

Les trois espèces de sauge sont utilisées pour soulager les maux de ventre et les digestions difficiles (ballonnements, flatulences), pour lutter contre la transpiration excessive ainsi que les sueurs nocturnes liées à la ménopause.

Les naturopathes recommandent l'huile essentielle de **sauge sclarée** (*Salvia sclarea* L.) en cas de règles irrégulières, et plus largement pour soulager d'autres symptômes liés à la ménopause. Les trois espèces de sauge pourraient réduire les inflammations des muqueuses de la bouche, de la gorge et du nez, en cas d'infections virales.

La **sauge officinale** est également proposée pour redonner du tonus aux personnes convalescentes, tarir le lait des femmes qui allaitent, favoriser la production de bile, stimuler la mémoire et, en applications locales, pour aider à la désinfection et à la guérison de petites plaies de la peau, dont les boutons de fièvre.

La **sauge officinale** contient de nombreuses substances actives : des flavonoïdes, des diterpènes, des triterpènes, des acides phénoliques et des essences dont le camphre et les thuyones, déjà citées.

Au cours de tests de laboratoire, des extraits de **sauge officinale** ont montré une activité estrogénique similaire aux hormones féminines, mais les substances à l'origine de cet effet n'ont pas été identifiées.



Théophile Steinlen (1859-1923), *Jeune vendeuse de fleurs*, lithographie.

La recette de l'infusion de sauge

Faire bouillir 300 ml d'eau puis la verser sur deux cuillérées à café de feuilles de sauge.

Laisser infuser une dizaine de minutes.

Filtrer et boire l'infusion ou bien l'utiliser en gargarismes ou en bains de bouche.

NB L'usage de la sauge officinale chez les enfants et adolescents de moins de dix-huit ans est déconseillé par l'Agence européenne du médicament.



Les fleurs des champs de Léon Boivin, peintre naturaliste français, à découvrir à la fondation Custodia (Paris)

### La Sauge des devins ou *Salvia divinorum*

Elle est également appelée **Sauge divinatoire**, **Feuilles de la bergère** (*Hojas de la pastora*), **Feuilles de la Vierge**, **Herbe de Marie** (*hierba de María*), *Ska Maria pastora* (en mazatèque), *Pipiltzintzintli* (nom aztèque, supposé), **Menthe magique** (*Magic Mint*), **Lady Sally**, **Salvia**. Elle pousse à une altitude de 300 à 1 800 m, dans les forêts tropicales de l'état de Oaxaca, au Mexique. \*\*\*\*

C'est une plante du genre *Salvia* mais les spécialistes débattent encore à son sujet. Sa stérilité partielle suggérerait une origine hybride. Aujourd'hui, la plante est propagée par boutures ou marcottage uniquement. Elle est connue pour ses effets psychotropes **enthéogènes**\*\*\*\*\* ; elle est utilisée traditionnellement par les chamans mazatèques, lors de rites religieux de divination et de curation. Ces chamans chiquent des cigares de feuille de sauge mais ils utilisent également des champignons hallucinogènes (le *teonanacatl*).



Chaman huichol (Mexico)



Sauge des devins

### Conclusion

Il est fréquent que les traditions culinaires utilisent des plantes locales aux vertus digestives. C'est le cas de la sauge mais aussi de l'artichaut, du romarin et du thym, voire du pissenlit.

La sauge peut être consommée fraîche tout au long de l'année, mais elle sera meilleure de mai à octobre. Elle relève les viandes comme l'agneau, le veau, le porc rôti. On peut mélanger la sauge avec du persil, du romarin et du thym dans les *risotti*. Elle est très utilisée en Italie.

Les feuilles séchées sont plus parfumées et une fois réduites en miettes, elles peuvent être infusées dans des plats en sauce. On peut les ajouter au persil, thym et romarin dans les sauces tomates, à la place du basilic (ou *pistou*).

### NOTES

\* <https://sites.google.com/site/etymologielatingrec/home/s/sauge?pli=1>

La sauge se dit en grec "*elisphakos*", "Ἐλελίσφακος" (Dictionnaire grec-français Anatole Bailly page 643 colonne I) ce qui vient de "*elelido*" ("ἐλελίζω") verbe signifiant tourner, agiter, et "*sphakos*" ("σφακος") signifiant la "sauge" elle-même. La "sauge" ou "sauge officinale" de Pline est "*Salvia officinalis*" ou "herbe qui sauve".

Cf dans le dictionnaire étymologique de Gilles Ménage :

"*Cur moriatur homo cui salvia crescit in horto ?*" Il n'y a donc dans le jardin aucun remède à la puissance de la mort ?

"*Contra vim mortis non est medicamen in hortis*" : Contre la force de la mort, il n'y a pas de remède dans le jardin.

\*\*La thuyone est une molécule présente dans l'absinthe, le genévrier, l'origan, la sauge et le thuya (d'où son nom). Elle est très convulsivante et provoque des sensations de désinhibition et même, à fortes doses, des hallucinations. C'est une cétone monoterpénique.

L'huile essentielle de **sauge officinale** ne devrait jamais être utilisée, du fait de sa teneur en thuyone.

\*\*\* Une étude contrôlée par un placebo et portant sur environ trois cents personnes a montré une certaine efficacité d'un collutoire de **sauge officinale** (vaporisations dans la gorge) dans le traitement des symptômes de pharyngite.

De plus, une pommade à la sauge et à la rhubarbe des jardins (*Rheum raphaniticum*) a montré un effet cicatrisant sur les boutons de fièvre (herpès labial) dans un essai clinique portant sur environ cent cinquante personnes.

<https://www.vidal.fr/parapharmacie/phytotherapie-plantes/sauge-officinale-salvia-officinalis.html>

Le dictionnaire de Louis Vidal, initialement publié en 1961, est l'ouvrage médical français de référence.

\*\*\*\* [https://fr.wikipedia.org/wiki/Sauge\\_des\\_devins](https://fr.wikipedia.org/wiki/Sauge_des_devins)

\*\*\*\*\* Un enthéogène est une substance psychoactive induisant un état modifié de conscience qui donne le sentiment du divin.

