

# Sauge officinale

---

Sauge officinale



*Salvia officinalis*

## Classification

<b>Règne</b>	Plantae
<b>Sous-règne</b>	Tracheobionta
<b>Division</b>	Magnoliophyta
<b>Classe</b>	Magnoliopsida
<b>Sous-classe</b>	Asteridae
<b>Ordre</b>	Lamiales
<b>Famille</b>	Lamiaceae
<b>Genre</b>	Salvia

Nom binominal

*Salvia officinalis*

L., 1753

Classification phylogénétique

---

## Classification phylogénétique

**Ordre** Lamiales

**Famille** Lamiaceae



Aspect général



Feuilles



### Graines

La **sauge officinale** (*Salvia officinalis*, Linnaeus 1753) est un sous-arbrisseau de la famille des Lamiacées, souvent cultivé dans les jardins comme plante condimentaire et officinale ou tout simplement pour la beauté de son feuillage et de ses fleurs. On l'appelle aussi *herbe sacrée* ou *thé d'Europe*.

## Description

C'est une plante très ramifiée, aux tiges de section carrée, à la base lignifiée. Les feuilles pétiolées sont vert-pâle, veloutées, oblongues. Les fleurs, sur des hampes florales érigées, sont regroupées en petits glomérules.

## Caractéristiques

La racine de la sauge est brunâtre et fibreuse. La tige mesure de 20 à 30 centimètres et est très rameuse. Les feuilles, opposées, elliptiques, inférieures pétiolées, rugueuses, à bord dentelé, réticulées, molles, à dessus blanchâtre, persistent l'hiver grâce au revêtement de poils 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. Commune en Europe, plus spécialement dans les régions méridionales, elle est cependant rare à l'état sauvage. Elle atteint une hauteur de l'ordre d'un mètre.

## Organes reproducteurs

- Type d'inflorescence : glomérules spiciformes
- Répartition des sexes : hermaphrodite
- Type de pollinisation : entomogame
- Période de floraison : mai à juillet

## Graine

- Type de « fruit » : akène
- Mode de dissémination : barochore

## Habitat et répartition

- Habitat type : pelouses basophiles mésoméditerranéennes, mésoxérophiles
- Aire de répartition : introduit (Asie occidentale)

## Histoire

Son nom est déjà une sorte de diplôme d'efficacité puisque *salvia* vient du latin *salvare* qui signifie «sauver», «guérir» ; C'est une des plantes sacrées des anciens. Les Romains la récoltaient avec un cérémonial spécial, sans l'intervention d'outils de fer (or, on pense que les sels de fer seraient incompatibles avec la sauge), «en tunique blanche, les pieds nus et bien lavés », après avoir sacrifié au préalable avec du pain et du vin. Ses effets dus à son huile essentielle et la présence d'un œstrogène avait déjà été observé aussi bien par les Romains que les Égyptiens. Pendant tout le Moyen Âge, elle reste une plante primordiale et entre dans de très nombreuses préparations : Eau d'arquebuse, Eau céleste, Eau impériale, etc.

Ce qui est confirmé par le dicton : «qui a de la sauge dans son jardin, n'a pas besoin de médecin»

Les feuilles de sauge séchées sont un condiment employé depuis l'antiquité.

Elle reste utilisée dans la pharmacopée moderne.

## Culture

Cette plante aromatique, médicinale, condimentaire et décorative se cultive en sol léger et perméable, voire rocailleux, toujours à exposition ensoleillée. Malgré ses poils laineux, elle craint les très fortes gelées. La multiplication se fait par bouturage ou division des touffes, plus rarement par semis.

La récolte des feuilles se fait du printemps à l'automne, aussi fréquemment qu'on le désire, toujours par temps sec pour effectuer un séchage à l'ombre rapide.

C'est une plante quotidiennement utilisée en Palestine, on parfume le thé avec cette plante.

C'est, comme toutes les sauges, une plante mellifère.

## Composant chimique

Essence (pinène, salviène, thuyone, cinéol, bornéol, camphène), saponine, tanins, résine, acides, mucilage, sels, vitamines, œstrogène, asparagine.

## Usage culinaire

Les feuilles sont employées comme aromates en cuisine, tout particulièrement dans les marinades et dans l'assaisonnement du gibier.

Les fleurs sont utilisées dans l'industrie alimentaire pour la confection de confitures.

Il existe une recette d'eau de sauge en Haute Provence (macération des fleurs dans l'alcool).

Au Moyen Âge, on préparait un vin aromatisé à la sauge. La recette est mentionnée dans le *Tractatus de modo preparandi*.

## Propriétés médicinales

Elle est antiseptique, stimulante, tonique et stomachique. Elle possède aussi à divers degrés des propriétés antispasmodiques, emménagogues (action bénéfique sur les menstruations), fébrifuges, antisudorales.

En usage externe (en décoction), ses propriétés sont résolutives, vulnéraires, antiseptiques et cicatrisantes.

En tisane ou en aromate elle facilite la digestion. Elle est aussi utilisée dans le traitement du diabète car elle diminue la glycémie dans le sang<sup>[réf. nécessaire]</sup>. Mais prises en excès, les infusions de sauge seraient nocives. Elle est à éviter lors de la grossesse (risque de fausse couche) ou de l'allaitement<sup>[1]</sup>.

## Cosmétique

Son essence est un excellent fixateur de parfum, mais elle est habituellement distillée à partir de la sauge sclarée.

## Références

[1] <http://www.creapharma.ch/sauge.htm> site Creapharma

## Bibliographie

- Mémoires d'un herboriste, Didier Lanterborn, équinoxe (ISBN 2-84135-423-7)
- Guide des plantes sauvages comestibles et toxiques, François Couplan Eva Styner, Les guides du naturaliste, Dealachaux et Niestlé (ISBN 2-603-00952-4)

## Liens externes

- Référence Flora of China ([http://www.efloras.org/flora\\_page.aspx?flora\\_id=2](http://www.efloras.org/flora_page.aspx?flora_id=2)) : *Salvia officinalis* ([http://www.efloras.org/florataxon.aspx?flora\\_id=2&taxon\\_id=200020236](http://www.efloras.org/florataxon.aspx?flora_id=2&taxon_id=200020236)) ([en](#))
- Référence Tela Botanica ( France métro (<http://www.tela-botanica.org/page:eflore>)) : *Salvia officinalis* L., 1753 (<http://www.tela-botanica.org/bdtfx-nn-75340>) ([fr](#))
- Référence ITIS : *Salvia officinalis* L. ([http://www.cbif.gc.ca/pls/itisca/next?taxa=&p\\_format=&p\\_ifx=&p\\_lang=fr&v\\_tsn=32729](http://www.cbif.gc.ca/pls/itisca/next?taxa=&p_format=&p_ifx=&p_lang=fr&v_tsn=32729)) ([fr](#)) (+ version anglaise ([http://www.itis.gov/servlet/SingleRpt/SingleRpt?search\\_topic=TSN&search\\_value=32729](http://www.itis.gov/servlet/SingleRpt/SingleRpt?search_topic=TSN&search_value=32729))) ([en](#))
- Référence NCBI : *Salvia officinalis* ([http://www.ncbi.nlm.nih.gov/Taxonomy/Browser/wwwtax.cgi?lin=s&p=has\\_linkout&id=38868](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/Taxonomy/Browser/wwwtax.cgi?lin=s&p=has_linkout&id=38868)) ([en](#))
- Référence GRIN (<http://www.ars-grin.gov/>) : espèce *Salvia officinalis* L. (<http://www.ars-grin.gov/~sbmljw/cgi-bin/taxon.pl?32950>) ([en](#))

# Sources et contributeurs de l'article

**Sauge officinale** *Source:* <http://fr.wikipedia.org/w/index.php?oldid=85239664> *Contributeurs:* Aleks, Almare, Bicounet, Bretonne11, Callisto, David.Monniaux, Drongou, Erasmus, Ericwb, Ggal, Ghalloun, Gozer, Grook Da Oger, JLM, Jastrow, Jef-Infojef, Jeffdelonge, Kaly.joly, Liné1, Loïc, Lucyin, Madien, Manu1960, Masuku, Nono64, Poulos, Rosier, Rémi, Sene, So Leblanc, Spedona, Stockholm, Vincnet, 43 modifications anonymes

## Source des images, licences et contributeurs

**Fichier:Salvia officinalis jfg1.jpg** *Source:* [http://fr.wikipedia.org/w/index.php?title=Fichier:Salvia\\_officinalis\\_jfg1.jpg](http://fr.wikipedia.org/w/index.php?title=Fichier:Salvia_officinalis_jfg1.jpg) *Licence:* GNU Free Documentation License *Contributeurs:* Original uploader was Jeffdelonge at fr.wikipedia

**Fichier:Sauge officinale01.jpg** *Source:* [http://fr.wikipedia.org/w/index.php?title=Fichier:Sauge\\_officinale01.jpg](http://fr.wikipedia.org/w/index.php?title=Fichier:Sauge_officinale01.jpg) *Licence:* GNU Free Documentation License *Contributeurs:* -

**Fichier:Salvia officinalis p1150380.jpg** *Source:* [http://fr.wikipedia.org/w/index.php?title=Fichier:Salvia\\_officinalis\\_p1150380.jpg](http://fr.wikipedia.org/w/index.php?title=Fichier:Salvia_officinalis_p1150380.jpg) *Licence:* Creative Commons Attribution-ShareAlike 3.0 Unported *Contributeurs:* User:David.Monniaux

**Fichier:Graines\_sauge.jpg** *Source:* [http://fr.wikipedia.org/w/index.php?title=Fichier:Graines\\_sauge.jpg](http://fr.wikipedia.org/w/index.php?title=Fichier:Graines_sauge.jpg) *Licence:* Public Domain *Contributeurs:* Kaly.joly

## Licence

---

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

---