

## Valorisation/Transformation

La sauge peut être valorisée dans plusieurs domaines: alimentaire (culinaire, tisannerie), cosmétique, aromathérapie et phytothérapie.

La teneur des feuilles de sauge en huiles essentielles est maximale entre 12 h 00 et 16 h 00, mais peut varier très fortement en fonction des conditions locales. Les feuilles fraîchement coupées sont émincées peu après la récolte et macérées dans de l'alcool pour obtenir une teinture mère. Pour la fabrication de comprimés, des excipients sont ajoutés à la teinture mère condensée doucement sous vide.

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.

La feuille de Sauge est riche en flavonoïdes et en huile essentielle qui lui donne son goût épicé et son odeur aromatique. C'est un cholérétique c'est-à-dire qu'elle augmente la sécrétion de bile. Elle a également une action relaxante et antispasmodique sur les muscles de l'estomac et des intestins.



## Programme de Développement Territorial Durable des Oasis du Tafilalet



## Principaux constituants biochimiques de l'huile essentielle de sauge :

- **Cétones terpéniques** : cis-thujone (28.78%), camphre (23.71%), trans-thujone (6.36%)
- **Monoterpènes** : camphène (5.83%), alpha-pinène (5.74%), bêta-pinène (1.65%), limonène (3.16%), myrcène (1.53%), para-cymène (1.43%), gamma-terpinène (0.49%)
- **Oxydes terpéniques** : 1,8-cinéole (9.15%)
- **Alcools monoterpéniques** : bornéol (1.45%), terpinèn-4-ol (0.25%), linalol (0.45%)
- **Esters terpéniques** : acétate de bornyle (1.09%)
- **Sesquiterpènes** : bêta-caryophyllène (2.71%), alpha-humulène (3.40%), delta-cadinène (0.05%)
- **Alcools sesquiterpéniques** : viridiflorol (0.07%)

## Propriétés

L'huile essentielle de la Sauge est aussi antiseptique. Ses propriétés lui permettent d'être particulièrement utile pour soigner les troubles digestifs : digestion lente et difficile, ballonnements, fermentations intestinales, renvois d'air. La présence d'œstrogènes "végétaux" permet de conseiller chez les femmes présentant des règles irrégulières et douloureuses et au moment de la ménopause pour diminuer les bouffées de chaleur. D'autant que l'huile essentielle agit sur les glandes sudoripares et diminue la formation de sueur souvent excessive en période de ménopause.

## Programme de Développement Territorial Durable des Oasis du Tafilalet

Avenue Moulay Ali Chérif - BP 510 - Boutalamine - Errachidia - MAROC  
Tél : +212 535 572 877 - Fax : +212 535 572 021  
Mail : [contact@oasistafilalet.ma](mailto:contact@oasistafilalet.ma)  
[www.oasistafilalet.ma](http://www.oasistafilalet.ma)



## Présentation

Communément appelée Salmia, la sauge officinale (*Salvia officinalis* L.) 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.



## Aspect botanique

C'est une plante vivace, semi arbustive à port dressé. Elle peut atteindre 0,8 à 1 m de hauteur. Elle a des Feuilles persistantes, gris vert, ovoïdo-lancéolées, charnues, rugueuses et longuement pétiolées. Quand la couleur de la fleur est bleue violacée, apparaissent à l'aisselle des feuilles ou au sommet de la tige, en formant des gerbes en épi de 2 à 3 cm. La floraison peut être entre le printemps et l'été.

## 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 de 1m.

## Origine et habitats

Comme beaucoup de Lamiacées, la sauge faisait partie à l'origine de la flore méditerranéenne. Elle est particulièrement abondante sur les versants calcaires ensoleillés de la côte dalmate (Croatie et Monténégro). L'exportation de feuilles et d'huile de sauge était une source de revenus non négligeable de l'ancienne Yougoslavie où elle est cultivée, ainsi qu'en Albanie, en Hongrie, en Allemagne et en France.

## Exigences édapho-climatiques

### Climat

Endroits ensoleillés, elle résiste à la sécheresse.

### Sol

Elle s'adapte à tous les sols, mais elle préfère ceux à consistance moyenne, légers, chauds, calcaires, perméables et bien drainés.

## Plantations

Le mode de multiplication peut s'effectuer soit par semis, bouture, marcotte ou par éclat de vieux pieds.



## Semis

- On sème durant le mois d'avril des pieds que l'on repique à l'automne ou au printemps suivant.
- Dose de semis : 20 g pour mille plants.

## Bouturage

- Fin février début avril
- On place des rameaux de 15 à 20 cm sur des lignes espacées de 25 cm et les boutures à 5 cm les uns des autres enserrant bien les boutures ;
- Les boutures sont suffisamment enracinées pour être mises en place l'automne.
- Les jeunes plantes sont assez sensibles aux gelées

## marcottage

On le réalise naturellement par étalement des rameaux du pied de la touffe.

## éclats de souches

- Avril- mai
- Sur des lignes distantes de 60 à 80 cm avec un écartement des pieds de 30,40 ou 60 cm
- On arrose jusqu'à la reprise complète.

## Récolte

Réalisée juste avant la floraison, 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, comme toutes les sauges, une plante mellifère. Couper les feuilles ou les tiges feuillues à l'arrivée des fleurs. Ne pas surgeler. Suspendre pour sécher dans un endroit bien ventilé et sombre ou utiliser une source artificielle de chaleur à 37 °C. Escompter environ 240-380 kg d'herbes fraîches ou 48 kg d'herbes séchées/100 m<sup>2</sup>.