



# LA SAUGE

Originaire de Grèce, la **sauge officinale** (*salvia officinalis*) se rencontre fréquemment comme une plante ornementale ou comme condiment dans les jardins.

Également appelée grande sauge ou thé d'Europe, elle aime les lieux ensoleillés et secs, recherche des sols calcaires pratiquement nus et très caillouteux et vit en général à une altitude inférieure à 800m.

Aujourd'hui on la retrouve principalement dans les pourtours de la Méditerranée.

Sous-arbrisseau de la famille des Lamiacées, elle peut atteindre 60 à 80 cm de hauteur. Elle pousse en touffes au départ d'une souche épaisse et ligneuse. Elle se divise en de nombreux rameaux constitués de jolies feuilles gris-vert et de fleurs bleu-violet.

Ces dernières font leur apparition vers le mois de mai et restent ouvertes le temps d'un été.

## \*LES PROPRIETES DE LA SAUGE OFFICINALE.

La sauge est utilisée comme traitement pour les petits problèmes digestifs (ballonnements, brûlures d'estomac,...). *On la retrouve dans notre aïgo-boulido provençal, traditionnellement consommé les lendemains de fête pour ses vertus digestives.*

Ses feuilles renferment en effet des flavanoïdes et du camphre, probablement à l'origine de ses bienfaits.

En application locale, ces dernières permettraient aussi de traiter les inflammations de la bouche, de la gorge et de la peau.

La sauge est également un fortifiant général qui permet de lutter contre les fatigues nerveuses et intellectuelles (troubles de l'émotivité, sueurs nocturnes,...).

Grâce aux oestrogènes qu'elle contient, la sauge favorise une très bonne régularisation des cycles féminins. En effet elle apporte un grand réconfort durant la période de ménopause car elle s'oppose aux bouffées de chaleur.

Elle chasserait même les mauvais esprits et les énergies destructives.

**MAIS ENCORE:** Depuis l'Antiquité, la sauge est considérée comme une véritable panacée. Son nom vient d'ailleurs du latin "salvare" qui signifie "sauver" ou "guérir". De là provient également le dicton populaire : "qui a de la sauge en ton jardin n'a pas besoin de médecin" (en provençal : "qu'a de sauvi din soun jardin a pas besoun de médecin").