Sauge officinale (plant) -

***Salvia officinalis* L.**

https://www.grainedevie.net/plant-sauge-officinale-godet.html



FICHE TECHNIQUE

Botanique
Famille : Lamiaceae
Genre : Salvia
Espèce : officinalis
Nom d'auteur : L.

Details
Cycle de vie : vivace
Hauteur en fleur : de 20 à 50 cm , de 50 à 100 cm , de 100 à 150 cm
Milieu : terrain drainant , terrain sec
Exposition : mi-ombre , plein soleil
Difficulté : Facile
Zone de rusticité : 4a (de -34,4°C à -31,7°C) , 4b (de -31,7°C à -28,9°C) , 5a (de -28,9°C à -26,1°C) , 5b (de -26,1°C à -23,3°C) , 6a (de -23,3°C à -20,6°C) , 6b (de -20,6°C à -17,8°C) , 7a (de -17,8°C à -15°C) , 7b (de -15°C à -12,2°C) , 8a (de -12,2°C à -9,4°C) , 8b (de -9,4°C à -6,7°C) , 9a (de -6,7°C à -3,9°C) , 9b (de -3,9°C à -1,1°C)
Couleur des fleurs : bleu
Floraison : juin , juillet , août

DESCRIPTION

Famille : Lamiaceae

Nom latin : *Salvia officinalis* L.

Noms communs : Sauge, Sauge officinale, Herbe sacrée

Description sommaire : La sauge officinale est un petit sous-arbrisseau ligneux et touffu au feuillage vert-gris, de 40 à 80 cm de hauteur. Feuilles oblongues, épaisses, gaufrées qui laissent sous les doigts une forte odeur aromatique. Fleurs bleu violacé réunies en grappes allongées peu denses. Floraison entre juin et août.

Comme toutes les plantes méridionales, elle apprécie les lieux pierreux, pentes arides, garrigues, les sols secs et bien drainés.

Multiplication : On de nouveaux plants de sauge officinale par semis ou par boutures

Culture : La sauge officinale appréciera un sol sec et une exposition ensoleillée. Les plants seront espacés de 40 cm. La taille régulière permettra de conserver la plantation jolie et productive. En général, on renouvelle les plants tous les 6/8 ans. A l'instar du thym ou du romarin, elle n'apprécie pas du tout d'avoir les pieds dans l'eau, surtout la combinaison gel et humidité.

Usage médicinal : La sauge officinale est apéritive, digestive, tonique, antispasmodique, … Prise en infusion, elle aide en cas de manque d'appétit, vomissements spasmodiques, digestions difficiles, troubles des règles et de la ménopause … Son spectre d'action est très large.

Usage condimentaire : La sauge officinale est bien connue pour parfumer les ragoûts, gigots, pot-au-feu, …

Autres usages : Comme toutes les suages (sclarée, blanche), elle possède des vertus purificatrice très puissantes. Les feuilles séchées se brûlent comme encens. Elles sont aussi fumables en succédané du tabac.

La sauge officinale (infusion de feuilles sèches) est insecticide contre les chenille, aleurodes, et, on peut l'utiliser aussi en préventif contre le mildiou.