



Sauge officinale (graines)

Salvia officinalis L.

- plein soleil
- floraison de juin à août

Fiche technique

FAMILLE	Lamiaceae
GENRE	Salvia
ESPÈCE	officinalis
NOM D'AUTEUR	L.
TYPE	vivace
HAUTEUR EN FLEUR	1 à 100 cm
ZONES USDA	De 4a (de -34,4°C à -31,7°C) à 9b (de -3,9°C à -1,1°C)
MILIEU	terrain drainant , terrain sec
EXPOSITION	plein soleil
COULEUR DES FLEURS	bleu
FLORAISON	De juin à août
NOMBRE DE GRAINES AU GRAMME	175
POIDS DE 1000 GRAINES (EN G)	5.7

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 ramifié de 40 à 80 cm de hauteur, à feuillage persistant et au parfum aromatique puissant. Feuilles oblongues, épaisses et gaufrées d'un vert-gris. Fleurs généralement bleu violacé en grappes peu denses. Floraison entre juin et août.

Multiplication : On sème les graines de sauge officinale en place ou en pépinière au printemps ou à la fin de l'été.

Culture : On repiquera la sauge officinale tous les 40 cm dans un endroit bien ensoleillé et plutôt sec. 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 tonique, antispasmodique, stimulante digestive, ... Ses feuilles que l'on cueille avant floraison se préparent en infusion en cas de troubles de la ménopause, manque d'appétit, vomissements spasmodiques, digestions difficiles... Son spectre d'action est large, elle est naturellement inscrite au Capitulaire de Villis, s'utilise aussi en vins médicinaux.

Usage condimentaire : La sauge officinale aromatise viandes, poissons, terrines, vinaigre, liqueurs. C'est d'ailleurs un des ingrédients du vinaigre des quatre voleurs.

Autres usages : Comme toutes les suages (sclarée, blanche), elle possède des vertus purificatrices 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 aussi l'utiliser en préventif contre le mildiou.