

*Salvia officinalis* L.

<https://www.grainedevie.net/graines-sauge-officinale.html>



#### FICHE TECHNIQUE

##### Botanique

**Famille :** Lamiaceae

**Genre :** Salvia

**Espèce :** officinalis

**Nom d'auteur :** L.

##### Details

**Type :** vivace

**Hauteur en fleur :** de 20 à 50 cm , de 50 à 100 cm , de 100 à 150 cm

**Zones usda :** 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)

**Milieu :** terrain drainant , terrain sec

**Exposition :** plein soleil

**Couleur des fleurs :** bleu

**Floraison :** juin , juillet , août

**Nombre de graines au gramme :** 175

**Poids de 1000 graines :** 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 sauges (sclérée, 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.