



SAUGE – SALVIA OFFICINALIS



Généralités

Plante médicinale utilisée depuis l'Antiquité, la sauge tient d'ailleurs son nom scientifique, *Salvia*, du latin *salvare*, qui signifie "guérir". Les Romains, et avant eux les Egyptiens, connaissaient déjà les propriétés médicinales de la sauge ; d'ailleurs, les premiers la récoltaient lors de cérémonies et sans outils alors que les seconds s'en servaient en traitement de l'infertilité. La sauge est également l'une des plus anciennes plantes cultivées puisqu'elle le fut dès le XIII^e siècle. A cette époque d'ailleurs, il existait un dicton populaire disant : "Pour quelle raison un homme devrait-il mourir alors que de la sauge pousse dans son jardin ?" Cette plante aromatique et médicinale entrainait alors dans la composition de multiples préparations. Sur ordre de François I^{er}, la sauge a ainsi été utilisée pour préparer l'eau d'arquebusade, à l'origine destinée à soigner les plaies causées par une arme, l'arquebuse, avant de devenir rapidement un remède traditionnel contre bon nombre de pathologies. Les feuilles séchées ont également été longtemps fumées pour lutter contre l'asthme. Aujourd'hui, les propriétés médicinales de la sauge sont reconnues par des comités scientifiques, dont l'Agence européenne du médicament pour "le traitement des petits problèmes digestifs ainsi que de la transpiration excessive et en application locale contre les inflammations de la bouche, de la gorge et de la peau".

Arbrisseau à tige quadrangulaire d'une hauteur d'environ 80 cm, la sauge officinale affectionne les régions ensoleillées et sèches. Pour cette raison, on la trouve en grande quantité tout autour du bassin méditerranéen. Elle est semée au printemps et ses feuilles ovales et laineuses, d'une couleur gris-vert, sont généralement récoltées en été. La sauge produit de petites fleurs disposées en épis, d'une couleur violette ou bleue.

Descriptif

Nom latin :	<i>Salvia Officinalis</i>
Noms communs :	Sauge Officinale, Thé de Provence, Thé de Grèce, Herbe Sacrée
Parties utilisées :	Les feuilles
Principes actifs :	Huile essentielle (dont 50% de thuyone), diterpènes, tanins, composés phénoliques, mucilage, oestrogènes, antioxydants, vitamine K.



Indications et Propriétés

MÉNOPAUSE & SYNDROME PRÉMENSTRUEL (SPM) & MENSTRUATIONS

La sauge aide à régulariser les cycles menstruels ainsi qu'à calmer les douleurs des règles. Elle combat les bouffées de chaleur au moment de la ménopause, ainsi que d'autres troubles liés à cette période. Parmi les autres affections gynécologiques soignées par la sauge, citons encore la leucorrhée.

Riche en molécules de type œstrogéniques (hormones féminines), la sauge peut jouer un rôle d'accompagnement dans la transition de la ménopause, en palliant en partie à la chute hormonale qui la caractérise. Elle atténuera notamment la formation des bouffées de chaleur et des suees nocturnes, tout en ayant un effet modérateur sur les glandes sudoripares et la transpiration excessive. Pour cette même raison, on pourra l'utiliser dans le cas d'aménorrhées pour stimuler l'ovulation.

Si cette plante peut il est vrai aider à préparer à l'accouchement, on la limitera pendant la grossesse à une utilisation culinaire ponctuelle. La sauge sera toutefois déconseillée aux femmes qui allaitent puisqu'elle est anti-galactogène ainsi qu'aux femmes avec des antécédents de cancers hormono-dépendants (du fait de ses propriétés oestrogéniques).

DIGESTIVE

En cas de troubles digestifs (ballonnements, flatulences, lenteurs digestives), des infusions régulières de sauge peuvent avoir un effet régulateur intéressant, par son double effet assainissant mais aussi stimulateur de la production de bile.

ANTISUDORIFIQUE

Au cours des années 1930, on a mené une série d'études démontrant l'action antisudorifique de la sauge. Une étude allemande au su, menée en 1989 auprès de 80 personnes souffrant de transpiration excessive, indique qu'un extrait aqueux sec (440 mg/jour) était aussi efficace qu'une infusion (4,5 g/jour) pour atténuer la sudation. Au cours d'une étude publiée en 1998 et portant sur 30 femmes, des chercheurs italiens ont conclu qu'un extrait contenant de la sauge et de la luzerne pouvait soulager les bouffées de chaleur attribuables à la ménopause.

Précautions

CONTRE-INDICATIONS

Les femmes enceintes et allaitantes ; personnes souffrant d'épilepsie

EFFETS INDÉSIRABLES

Aucun

INTERACTIONS

Aucune