

# Sauge

*Salvia officinalis*, sauge officinale, thé de Provence, thé de Grèce, herbe sacrée

Plante digestive par excellence, la sauge possède de multiples vertus médicinales, de la régulation de la transpiration à celle des cycles menstruels en passant par les [maux de gorge](#), la gingivite et la désinfection des plaies. Son usage autre que celui culinaire nécessite toutefois quelques précautions du fait de la forte présence de thuyone dans son huile essentielle.

## Propriétés médicinales de la sauge

### Utilisation interne

- **Astringente et antiseptique** : en gargarismes, la sauge calme les maux de gorge et la toux du fumeur.
- Elle est aussi utilisée en cas de [gingivite](#) (la sauge a des **propriétés anti-inflammatoires**), de pharyngite, d'amygdalite ou d'aphte.
- Fébrifuge : elle aide à faire baisser la [fièvre](#).
- **Tonique nerveux** : stimulante des glandes surrénales, la sauge est conseillée en cas d'état dépressif, d'asthénie, de [vertiges](#) et d'hypotension.
- **Digestive** : la sauge facilite la digestion gastrique. Elle aide aussi à traiter les vomissements, les diarrhées et les [douleurs abdominales](#).
- **Stimulante hormonale** : 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.
- **Antisudorifique** : la sauge est la plante la plus efficace pour lutter contre une transpiration excessive et pour la réguler.

### Indications thérapeutiques usuelles

Affections bucco-pharyngées, troubles digestifs, régulation de la transpiration, troubles de la [ménopause](#) et ceux liés au cycle menstruel.

### Autres indications thérapeutiques démontrées

Fièvre, effet hypoglycémiant.

## Histoire de l'utilisation de la sauge en phytothérapie

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 XIIIe 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 entrait alors dans la composition de multiples préparations. Sur ordre de François Ier, 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".

## Description botanique de la sauge

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.

## Composition de la sauge

### Parties utilisées

En [phytothérapie](#), les parties utilisées de la sauge sont les feuilles.

### Principes actifs

Huile essentielle (dont 50% de thuyone), diterpènes, tanins, composés phénoliques, mucilage, oestrogènes, antioxydants, vitamine K.

## Utilisation et posologie de la sauge

### Dosage

- En cas de maux de gorge, une infusion de sauge peut être préparée et utilisée en gargarismes jusqu'à cinq fois par jour. Dans ce cas, 1 à 3 g de feuilles séchées sont à infuser dans une tasse

d'eau bouillante durant dix minutes. En usage interne, le dosage recommandé est de trois tasses par jour.

- Pour faciliter la [digestion](#), 2 ml de teinture sont à avaler avec un verre d'eau deux fois par jour.

## Précautions d'emploi de la sauge

L'Agence européenne du médicament recommande de ne pas utiliser la sauge plus de deux semaines en usage interne et une semaine en application locale.

### Contre-indications

L'[huile essentielle de sauge](#) contient de la thuyone, une substance abortive et neurotoxique. Pour cette raison, [son utilisation est déconseillée aux femmes enceintes](#), mais aussi aux personnes souffrant d'[épilepsie](#).

### Effets indésirables

En respectant les doses, la sauge ne provoque que très rarement des effets indésirables, qui se traduisent dans ce cas par des nausées ou des vomissements. En revanche, au-delà de 15 g par jour, elle est susceptible de causer des [palpitations](#), des bouffées de chaleur, des convulsions et des vertiges.

### Interactions avec des plantes médicinales ou des compléments

Pas d'interaction connue.

### Interactions avec des médicaments

En raison de la quantité de vitamine K contenue dans la sauge et de son action anticoagulante, cette plante doit être utilisée avec précaution chez les personnes se trouvant sous traitement médicamenteux anticoagulant. La sauge est également susceptible d'interagir avec des médicaments contre l'anxiété (les benzodiazépines), les troubles psychiques (neuroleptiques) et l'épilepsie.

## Avis du médecin

### Des bienfaits reconnus

Riche en thuyone, l'essence de sauge a une action tout à la fois antiseptique et emménagogue (elle stimule le flux sanguin). Ses tanins lui confèrent des propriétés tonifiantes et astringentes, alors que les acides phénoliques et les flavonoïdes font de la sauge une plante cholérétique et antispasmodique. On sait encore qu'elle contient des substances dont l'action se rapproche très

fortement de celle d'une hormone oestrogénique de la femme, la folliculine. La sauge est d'ailleurs un remède connu depuis l'Antiquité pour les femmes, qu'il s'agisse de traiter l'infertilité ou de réguler les cycles menstruels.

### **Avertissement**

Il reste important de ne pas dépasser les dosages recommandés. Par ailleurs, en cas de persistance des symptômes, n'hésitez pas à consulter un médecin.

### **La recherche sur la sauge**

Les recherches scientifiques menées sur la sauge portent tout d'abord sur son action hypoglycémiant. Après des études sur des souris, il a été démontré que si l'extrait de sauge réduit le taux de glucose dans le sang, la présence d'insuline est requise pour que la plante ait réellement un effet hypoglycémiant. Toujours chez l'animal, des études ont montré que l'acide carnosique présent dans la sauge est susceptible de réduire les triglycérides, des lipides sanguins facteurs de prédisposition aux [maladies cardio-vasculaires](#). La sauge est également liée à la recherche sur la maladie d'Alzheimer. Il a été en effet démontré que cette plante pouvait calmer l'agitation et améliorer les fonctions cognitives, du fait d'une action combinée sur la transmission de l'influx nerveux, la baisse des réactions inflammatoires ainsi que du stress oxydatif. Toutefois, ces propriétés ne seraient efficaces qu'à un stade peu avancé de la maladie.