

Herb Art

PLANTE MÉDICINALE



SAUGE

Salvia officinalis L.

Herb Art

PLANTE MÉDICINALE



SAUGE
Salvia officinalis L.

Ce document rassemble des informations transmises selon la tradition des herboristes d'hier et d'aujourd'hui.

Les informations contenues dans ce document n'excluent en aucun cas le recours préalable à un diagnostic établi par un professionnel de la santé et ne peuvent remplacer celui-ci.

Malgré tout le soin apporté à la recherche et à la rédaction concernant ce document, une erreur aura pu s'y glisser. L'éditeur et toutes les personnes ayant travaillé au présent document ne pourront être tenus responsables des conséquences ou résultats, quels qu'ils soient, ou d'une interprétation erronée.

Tous les textes, photographies, dessins et illustrations du présent ouvrage sont protégés par la Loi sur le droit d'auteur.

Toutes représentations, reproductions, archivages, transmissions intégrales ou partielles, par quelque procédé que ce soit, sont strictement interdits.

Direction éditoriale et pédagogique : Natacha Imbeault
Recherche et rédaction : Johanne Fontaine, Catherine Lalonde
Révision de contenu : Natacha Imbeault
Relecture d'épreuves : Lily Monier
Mise en page : Nicolas Bilodeau, Sylvie Bellay

© Danièle Laberge
pour les photographies

© Aline Bérard
pour les illustrations

Sauge
© 2010 L'Herbothèque

L'Herbothèque inc.
Lantier
(Québec) Canada
(819) 326-4516
herbo@herbotheque.com
www.herbotheque.com

ISBN : 978-2-89486-262-9

Pour protéger l'environnement, ce livre est imprimé sur du papier « Rolland Hitech 50 » de Cascades qui a les spécifications suivantes :

- Contient 50 % de fibres postconsommation et 50 % de fibres vierges certifiées FSC

- Certifié ÉcoLogo et FSC Sources Mixtes

- Fabriqué à partir d'énergie biogaz



Sources Mixtes
Cert no. SW-COC-001501
© 1996 FSC



TABLE DES MATIÈRES

A. INTRODUCTION.....	7
B. IDENTIFICATION BOTANIQUE	8
FAMILLE.....	8
NOMS	8
ÉTYMOLOGIE.....	8
ORIGINE DE LA PLANTE	8
C. HISTOIRE, FOLKLORE ET LÉGENDES.....	9
D. DESCRIPTION BOTANIQUE	14
TYPE	14
ASPECT, HAUTEUR, VOLUME	14
RACINE	14
TIGE	14
FEUILLES	14
FLEURS.....	14
FRUITS	14
GRAINES	15
ODEUR	15
GOÛT	15
E. PLANTES SEMBLABLES	16
F. PARTIES UTILISÉES.....	17
G. COMPOSITION	18
H. HABITAT NATUREL ET CULTURE	19
BESOINS	19
SEMIS.....	19
TRANSPLANTATION.....	19
PROPAGATION	19
COMPAGNONNAGE.....	20
I. RÉCOLTE.....	21
LES TIGES ET LES FEUILLES.....	21
LES GRAINES.....	21
J. TRANSFORMATION.....	22
TISANE.....	22
CONCENTRÉ LIQUIDE.....	22
SÉCHAGE.....	22
K. UTILISATIONS CULINAIRES	23

RECETTES	23
Herbes de Provence	23
Beurre à la sauge.....	23
Soupe aigo boullido (ail bouilli)	23
Pizza aux courges et à la sauge	24
Côtelettes de porc à la sauge.....	24
Vin de sauge.....	24
L. UTILISATIONS COSMÉTIQUES	25
PEAU.....	25
Bain de vapeur pour le visage	25
Gel hydratant et tonifiant pour peau grasse et acnéique.....	25
CHEVEUX.....	25
HYGIÈNE BUCCALE	26
Dentifrice à la sauge	26
M. AUTRES UTILISATIONS.....	27
ORNEMENTALE.....	27
DOMESTIQUES	27
N. UTILISATIONS MÉDICINALES	28
PROPRIÉTÉS.....	28
Propriétés prédominantes	28
PRÉCAUTIONS.....	28
POSOLOGIE	29
MÉTABOLISME.....	30
SYSTÈME TÉGUMENTAIRE.....	30
Bain pour eczéma	30
SYSTÈME MUSCULAIRE ET OSSEUX.....	31
SYSTÈME NERVEUX	31
Infusion pour dépression	31
Vin tonique.....	31
Tonique pour le cerveau de Rosemary Gladstar	32
Bain énergisant	32
ORGANES DES SENS	32
Rince bouche rafraîchissant et désinfectant.....	32
SYSTÈME GLANDULAIRE	33
Tisane des 3 S (sommeil sans sueur)	33
SYSTÈME CIRCULATOIRE.....	34

Tisane pour anémie	34
SYSTEME RESPIRATOIRE.....	34
Miel expectorant.....	35
Tisane pour toux opiniâtre ou coqueluche.....	35
SYSTEME DIGESTIF	35
SYSTEME URINAIRE	35
SYSTEME REPRODUCTEUR	35
Infusion pour règles douloureuses.....	36
PÉRINATALITÉ.....	36
O. ÉLIXIRS DE FLEURS	37
P. ASPECTS SUBTILS	38
Q. RECHERCHES.....	39
R. INTERACTIONS	40
S. ANNEXE	41
TABLES DE CONVERSION	41
T. BIBLIOGRAPHIE	43
SITES INTERNET	44



Herbothèque
Institut de formation en herboristerie
et en médecine traditionnelle