

## **Petite chronique des médicinales et aromatiques du Clos Des Bourraches.**

Je vous partage ici des pratiques familiales que j'ai affinées au cours de mes années d'utilisations. Je suis dans un échange de remèdes « dit » de bonnes femmes qui adoucissent notre quotidien.

### **La Sauge**

Voici l'herbe sacrée, la panacée. Son nom à lui seul est tout un programme, du latin salvare : sauver.

il existe en France plusieurs espèces de sauges qui tout en ayant des vertus voisines sont plus ou moins efficaces.

Comme le romarin, le thym, la lavande, la menthe.. c'est une lamiacée.

Je parle ici des sauges utilisées en cuisine et phytothérapie. Il y a une très grande quantité de sauges ornementales, qui elles sont là pour embellir votre jardin.

## 1. La sauge officinale *Salvia officinalis*.L



Elle est dans le carré des aromatiques au Clos des Bourraches. C'est la seule sauge à posséder des tiges ligneuses à la base, ce qui la fait ressembler à un petit buisson d'environ 50cm. Elle garde en hiver, ses feuilles oblongues et grisâtres, ce qui a sans doute contribué à augmenter son estime. Ses fleurs sont bleu-mauve. Originaires d'Asie, elle s'est naturalisée dans le bassin méditerranéen. Elle aime le calcaire, les collines sèches. Elle est cultivée dans le monde entier comme plante condimentaire et médicinale.

Toute la plante est fortement parfumée.

On récolte les feuilles et sommités fleuries au moment de la saint Jean d'été le 24 juin dans le midi et jusqu'en août dans la région parisienne. Elles se conservent très bien dans des sacs en papier, après séchage à l'ombre chaude.

## 2. La sauge sclarée *Salvia sclarea*L.



Il y a quelques années il y en avait une au Clos des bourraches, mais ne s'est pas renouvelée. C'est dommage, pour moi c'est la plus belle des sauges. Au moment de la floraison elle embaume tout son voisinage .

Originnaire du bassin méditerranéen elle a su s'adapter à nos climats . Vivace dans son pays d'origine elle est devenue bisannuelle en climat froid. Elle se resème assez facilement jusqu'à coloniser les abords du jardin. (Pour être sûr de ne pas la perdre on peut en faire des boutures à l'automne et ainsi en donner des plants)

Ses feuilles gris-vert sont duveteuses, peuvent disparaître les hivers rigoureux.

C'est une herbacée qui peut atteindre 1,50m.

Les fleurs sont bleu pâle ou blanc-rosé.

Ses noms populaires sont assez révélateurs de la place que l'on lui donne dans les herbes familiales :

Toute -bonne

Orval *qui vaut de l'or*

### Propriétés :

Ses propriétés en interne:tonique, stimulante, antispasmodique fait tomber la fièvre, antisudorale, digestive.

Ses propriétés en externe:antiseptique, cicatrisante

### Gastronomie :

La sauge entre dans de nombreux plats méridionaux, elle accompagne les viandes comme le gibier dans les marinades, les volailles, la charcuterie . Dans la cuisson des légumineuses, le riz, les châtaignes.

En hiver le vin chaud à la sauge est agréable et stimulant.

### Phytothérapie:

C'est un excellent tonique des voix digestives et du système nerveux. Elle stimule l'estomac et le foie. C'est aussi un bon antiperspirant qui agit sur les sueurs des malades, elle entre également dans la composition de déodorant.

La sauge a également une action tonique sur l'utérus attention en cas d'antécédents de cancer, de maladie hormonale.

En bain de bouche elle est efficace contre les aphtes.

Elle est déconseillée aux tempéraments sanguins ,trop stimulante.

### Et aussi :

Comme anti-mites en petits sachets comme la lavande.

### Usages :

\* **Infusion** : feuilles et fleurs une pincée par tasse infusée 5 à 6 minutes après le repas comme digestif. Le soir avant le couché comme contre les angoisses et les sueurs nocturnes.

\* **Décoction**: une poignée et demie dans un litre d'eau faire bouillir 10minutes. S'utilise en lotion, désinfection des petites plaies et bien sur en bain de pieds ! Préférez la sauge sclérée pour l'usage interne en cure, elle est plus douce car elle ne contient pas de thuyone ;

\*\*\*\*\*

\* Chez les Gaulois elle était considérée comme une plante merveilleuse capable de guérir toutes les maladies.

*Lundi 4 janvier 2021*

\* En Franche-Comté comme dans beaucoup d'autres lieux, on offre un bouquet de sauge à l'amoureux éconduit, pour atténuer son chagrin.

\* Par analogie avec la feuille de sauge officinale on appelle « feuille de sauge » une espèce de pioche dont se servent les maçons.

\*\*\*\*\*

Apprivoisez la sauge pour votre santé ou simplement pour le plaisir des yeux !