

La Sauge des prés (*Salvia pratensis*)

En montagne, le mois de juin offre au promeneur une explosion de couleurs dans les prairies. Sainfoins, sauges des prés, pissenlit, lys, centaurées, renouées bistorte, rhinanthès crête de coq, gaillets jaune et blanc rivalisent de beauté et de nectars pour attirer les insectes pollinisateurs. Une telle biodiversité est devenue fort rare en zone de plaines où le foin est quasiment dépourvu de fleurs : bleuets et coquelicots sont dangereusement en voie de disparition. Selon certains agriculteurs de Bessans, il semble cependant qu'il y avait encore plus de fleurs dans le foin autrefois...



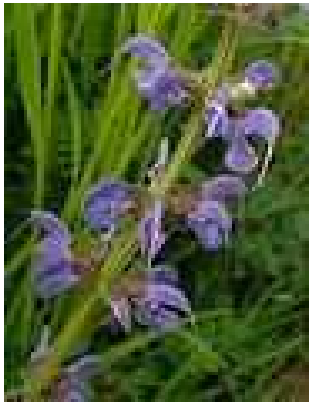
La sauge des prés, très abondante en Haute-Maurienne fleurit de juin à août jusqu'à 1900 mètres d'altitude, exhibant ces magnifiques fleurs violettes dans les prés calcaires. Elle fait partie de la famille des Lamiacées, une des familles offrant le plus de grandes plantes médicinales. Son nom *Salvia* vient du latin *salvare* qui veut dire « sauver », preuve de ces nombreuses propriétés médicinales. Elle a les mêmes pouvoirs à un degré moindre que sa prestigieuse cousine la Sauge officinale, « l'herbe sacrée des Latins », considérée comme une panacée au Moyen-âge.

Qui a de la sauge en son jardin n'a pas besoin du médecin...

(Proverbe provençal)

Morphologie

Cette plante herbacée vivace de 50 à 60 cm de hauteur, légèrement aromatique et poilue possède une touffe de tiges carrées et ramifiées. Ses feuilles sont ridées, vert-foncé, ovales à oblongues, avec une base cordiforme. Les feuilles inférieures sont longuement pétiolées, les supérieures sont plus petites et sessiles. Ces fleurs irrégulières, dites zygomorphes, possèdent une corolle à deux lèvres : une lèvre supérieure en capuchon qui protège les organes sexuels, le style (femelle) et les deux étamines (mâles) et une lèvre inférieure trilobée. Le style et les étamines ont une maturité décalée, ce qui évite l'autofécondation. Cette incroyable morphologie permet aux organes sexuels de se rabattre sur les insectes pollinisateurs quand ils se posent sur la lèvre inférieure, véritable piste d'atterrissage, afin d'aller pomper le nectar au fond de la fleur.



Elles s'assemblent par 4 à 6 en verticilles formant une grappe. Elles sont grandes, bleu-violet, avec une lèvre supérieure très courbée. Elles produisent après fécondation un fruit nommé akènes porteur de 4 petites graines noires qui se disséminent en tombant au pied de la plante-mère.

Composition biochimique

La Sauge des prés contient aussi bien dans ses feuilles que dans ses fleurs :

- une **huile essentielle** (bornéol, salviol (camphre de sauge), cinéol, thuyone...)
- un tannin
- un principe à activité oestrogénique qui agit comme une hormone sexuelle

Propriétés

Usage interne :

- tonique général (*stimulant neurologique* et des corticosurrénales), équilibrant du système ortho et parasymphatique, *antispasmodique, antisudoral, hypertenseur*
- apéritif, stomachique, dépuratif, diurétique
- *antiseptique, anticancéreux (?)*
- *emménagogue, favorise la conception, anti-laiteux*

Usage externe :

- astringent
- cicatrisant
- antiseptique
- tonique, antirhumatismal (en bains)

Indications

De ces nombreuses propriétés découlent naturellement de nombreuses indications :

Usage interne :

- relève les forces de l'organisme lors d'affections des organes digestifs (hépatisme, *dyspepsies*, digestion lente, inappétence, diarrhées), urinaires (infections, diurèse insuffisante), pulmonaires (bronchite chronique, *asthme*), lors de convalescences, d'*asthénies*, d'affections nerveuses (tremblements, vertiges, apoplexies, paralysies, *neurasthénies*, sueurs profuses des mains et des aisselles, *sueurs nocturnes des tuberculeux* et des convalescents)
- fièvres intermittentes, adénite, lymphatisme
- *hypotension*
- régulateur des règles insuffisantes, *dysménorrhées, ménopause, stérilité*, préparation à l'accouchement, tarissement de la lactation
- cancérose

Usage externe :

- leucorrhées (injections vaginales)
- *aphtes, stomatites*, angines, laryngites, névralgies dentaires, alopecies, *plaies atones*, ulcères, dermatoses (eczémas), piqûres d'insectes, scrofulose
- débilité infantile, rachitisme
- asthme

- désinfection des habitations

Contre-indications

La contre-indication majeure est l'allaitement.

Mode d'emploi

Usage interne :

- en infusion : mettre 20 g de feuilles et fleurs pour 1 litre d'eau bouillante. Laisser infuser 10 minutes et boire 3 tasses par jour. Cette infusion, prise régulièrement 1 mois avant l'accouchement en réduit considérablement les douleurs.
- en vin stimulant : laisser macérer pendant une semaine 80 g de feuilles de sauge dans 1 litre de vin rouge ou blanc (asthénies, surmenage physiques et intellectuels, neurasthénies, dystonie neurovégétatives, convalescences de maladies prolongées, fièvres intermittentes)
- le vin chaud peut être fabriqué avec de la sauge à la place de la cannelle

Usage externe :

- en décoction : mettre une poignée de feuilles et de fleurs dans 1 litre d'eau, laisser bouillir pendant 10 minutes (pour les bains de bouches (aphtes, stomatites et ulcérations de la bouche), pour les injections vaginales (leucorrhées), en compresses sur les ulcères de jambes, les plaies atones, les dermatoses et les eczémas)
- feuilles froissées sur les piqûres d'insectes
- feuilles séchées à fumer (asthme)
- bains d'infusion (enfants affaiblis, rachitiques, scrofuleux, rhumatisants)
- feuilles de sauge brûlées sur les lieux à désinfecter, feuilles dans les armoires pour protéger le linge

En résumé, cette plante est vraiment « bonne à tout », ce qui explique l'excellente réputation qu'elle a toujours eue depuis des temps très anciens.

Alors, allez cueillir cette plante salvatrice et n'hésitez pas à l'utiliser pour soulager vos petits maux quotidiens !