

Sauge officinale

La sauge officinale, à l'arôme intense, parfume nos plats cuisinés comme le poisson, les farces, les viandes blanches, les légumes ou les sauces. Très décorative, elle possède des propriétés médicinales et éloigne aussi les insectes au potager.



Sommaire

- En résumé
- Espèces et variétés
- Semis et plantation
- Idées d'associations
- Culture et entretien
- Maladies, nuisibles et parasites
- Récolte
- Multiplication
- Conseils écologiques
- Un peu d'histoire... ..

Sauge officinale en résumé

Dénomination

Nom(s) commun(s) Sauge officinale, Sauge commune

Nom(s) latin(s) *Salvia officinalis*

Famille Lamiacées

Type de plante

Esthétique

Couleur des feuilles



Couleur des fleurs



Végétation Vivace

Feuillage Persistant | Semi-persistant

Forme



Étalé ou
tapissant

Buissonnant

Hauteur à maturité 0,30 à 0,60 m

Jardinage

Entretien Facile

Besoin en eau Faible

Croissance Rapide

Multiplication Semis | Division | Bouturage | Marcottage

Résistance au froid Résistante (rustique)

Anti-insectes Mouches

Densité 3 pieds au m²

Emplacement

Exposition Soleil

Utilisation	Balcon ou terrasse Couvre-sol Massif ou bordure Rocaille Potager
Plantation	Pleine terre Bac, pot ou jardinière
Type de sol	Sol calcaire Sol caillouteux Humus ou terreau
PH du sol	Sol alcalin Sol neutre
Humidité du sol	Sol drainé Sol sec

Climat



Plantation ou semis

mars	avril	mai
juin	juil.	août
sept.	oct.	nov.
déc.	janv.	fév.

Floraison

mars	avril	mai
juin	juil.	août
sept.	oct.	nov.
déc.	janv.	fév.

Récolte

mars	avril	mai
juin	juil.	août
sept.	oct.	nov.
déc.	janv.	fév.

Taille

mars	avril	mai
juin	juil.	août
sept.	oct.	nov.
déc.	janv.	fév.

La sauge est une vivace très décorative pouvant atteindre 0,60 m de haut. Son feuillage persistant est entier, finement dentelé et un peu duveté. Ses couleurs sont très variées. Ses fleurs en épis, d'un bleu violacé et parfois blanches ou roses, fleurissent de mai à août. **Elle supporte des températures jusqu'à -15 °C.**

Bon à savoir : en dessous de -10 °C, les feuilles peuvent tomber mais la souche résiste.

En cuisine, les feuilles de la sauge officinale servent à assaisonner les poissons, les volailles, les ragoûts, les viandes, les potages, les sauces, les farces mais aussi les légumes ou la charcuterie. On ajoute les feuilles de préférence en fin de cuisson.

La sauge officinale a donc des propriétés antiseptiques, antisudorales, antispasmodiques, apéritives, cicatrisantes, dépuratives, digestives, diurétiques, stimulantes et toniques. Elle contient également une huile essentielle (en raison de ses composés potentiellement neurotoxiques, cette HE ne peut être achetée qu'en pharmacie). Ses feuilles froissées sont très utiles pour calmer les piqûres d'insectes (guêpes, moustiques).

Bon à savoir : la sauge officinale est utilisée dans la composition des dentifrices à l'argile. Les feuilles et les fleurs sont aussi employées en tisane ou dans les bains.

Sauge officinale, espèces / variétés

Sauge officinale 'Berggarten'



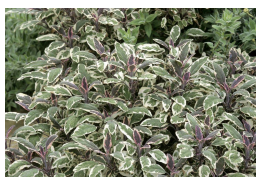
- **Feuillage** : Grandes feuilles oblongues vert-grisâtre.
- **Qualités** : Fleurs bleu violacé.

Sauge officinale 'Icterina'



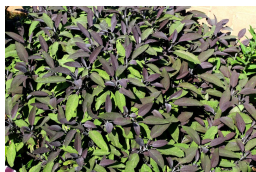
- **Feuillage** : Feuillage panaché vert et jaune.
- **Qualités** : Ne fleurit quasiment pas.

Sauge officinale 'Tricolor'



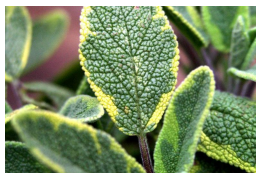
- **Feuillage** : Feuillage gris-vert panaché avec du pourpre et du crème.
- **Qualités** : Fleurs violet pâle. Un peu moins rustique.

Sauge officinale 'Purpurascens'



- **Feuillage** : Feuillage pourpre quand il est jeune. Devient vert foncé en vieillissant.
- **Qualités** : Fleurs bleu violacé.

Sauge officinale 'Aurea' ou sauge officinale dorée



- **Feuillage** : Feuillage vert marginé de doré.
- **Qualités** : Fleurs bleu mauve.

Sauge officinale 'Albiflora'



- **Feuillage** : Feuillage vert foncé.
- **Qualités** : Fleurs blanches.

Sauge à feuilles de lavande (*Salvia lavandulifolia*)



- **Feuillage** : Feuilles ressemblant à celles de la lavande.
- **Qualités** : Fleurs bleu lavande. La plus parfumée.

Semis et plantation de la sauge officinale



Où planter la sauge officinale ?

Plantez la sauge officinale dans un sol fertile, légèrement calcaire, plutôt léger et bien drainé. Résistante, elle ne craint pas les sols pauvres et secs.

Elle aime une **exposition en plein soleil** surtout dans le nord de la France.

On peut l'installer en pleine terre, pour décorer les massifs, les bordures ou les rocailles mais aussi au potager. Elle s'adapte aussi à la culture en pot, bac ou jardinière pour orner les balcons ou les terrasses.

Au potager :

- Elle éloigne les insectes et plus particulièrement la piéride du chou.
- Elle s'associe bien avec l'[asperge](#), la [carotte](#), les [choux](#), les [fraisiers](#), le [romarin](#), la [tomate](#).
- Elle ne s'entend pas avec l'[ail](#), le [brocoli](#), le [concombre](#), le [cornichon](#), l'[oignon](#), le [poireau](#) et la [sarriette](#).

Quand et comment la semer ?

Pour le semis en place :

- Semez en place, au mois d'avril ou en septembre dans les régions au climat doux, sachant qu'il est recommandé de planter au printemps.
- Semez les graines par groupe de cinq unités.
- Espacez ces « poquets » de 40 cm sur des lignes distantes de 80 cm environ.
- Recouvrez de terre.
- Après la levée, ne gardez que la plantule la plus vigoureuse.

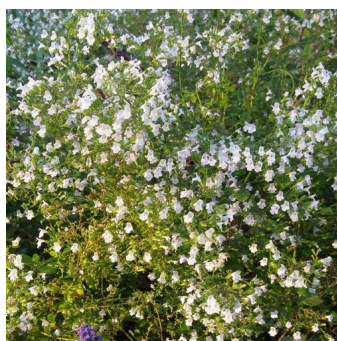
Pour la culture en pot :

- Optez pour un pot de 20 cm de diamètre environ.
- Installez un lit drainant (billes d'argile expansée par exemple).
- Mélangez un substrat de plantation léger (2/3 de terre de jardin et 1/3 de sable).
- Semez comme expliqué ci-dessus.
- Arrosez toutes les semaines durant la première année.

Note : il est aussi possible de semer en pépinière dès avril et de mettre en pleine terre en juin-juillet.

Si vous optez pour des plants en godets, rempotez-les rapidement après achat.

Idées d'association



Calament

Bordez les allées du potager avec la sauge et du calament.



Vergerette

La vergerette ressort bien sur fond de sauge pourpre.



Gaulthérie

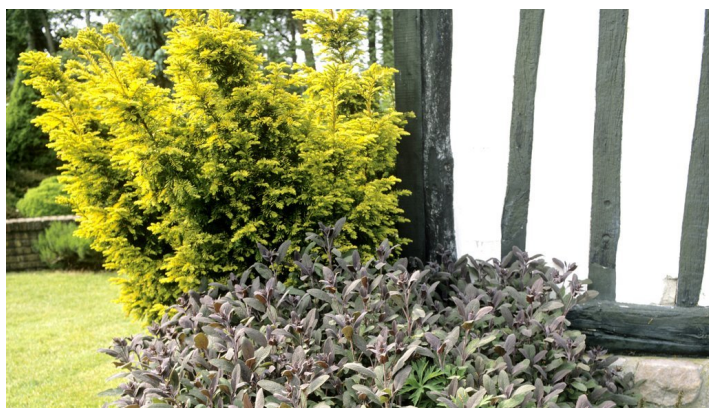
Dans les potées d'automne, associez-la à des arbustes à baies comme la gaulthérie.



Immortelle vivace

Intégrez-la dans un jardin sec en compagnie de la plante curry.

Culture et entretien de la sauge officinale



La sauge officinale est facile à cultiver :

- Fertilisez au début du printemps ou à la fin de l'automne, en privilégiant un engrais naturel et du compost.
- Binez et sarcliez régulièrement.
- Arrosez faiblement ou plus régulièrement en cas de fortes chaleurs ; **la sauge déteste l'humidité.**
- Protégez la sauge avec un paillage lors des grands froids.

- À la fin de l'hiver, coupez les tiges à 20 cm au-dessus du sol environ, pour éviter qu'elles ne deviennent trop envahissantes.

Maladies, nuisibles et parasites



La sauge officinale est résistante aux maladies, nuisibles et parasites.

Récolte

La récolte de la sauge officinale a lieu de juin à septembre, généralement après le semis. Il vous suffit alors de cueillir les feuilles fraîches au fur et à mesure des besoins.

Récoltez les jeunes pousses avant la floraison :

- **Faites-les sécher à l'ombre.**

- Mettez les feuilles non broyées dans un endroit sec à l'abri de l'air et de l'humidité et de préférence dans une boîte hermétique.

Bon à savoir : le parfum de la sauge officinale est plus intense lorsque les feuilles sont sèches.

Multiplication de la sauge officinale

On peut multiplier la sauge officinale par semis, par division des touffes, par bouturage et par marcottage.

Division des touffes

- Divisez les touffes au printemps en conservant les éclats du pourtour.
- Replantez les éclats munis de bourgeons et de racines en prévoyant un écartement de 40 cm minimum.

Bouturage

- Coupez les tiges non fleuries de l'année, de 8 à 10 cm de hauteur, au printemps.

Conseils écologiques

Il est recommandé de ne pas cultiver la sauge officinale trop longtemps au même endroit. **Prévoyez une rotation**

- Plantez en pépinière en laissant émerger quelques feuilles de terre.
- Mettez en place avec la motte, à l'automne.
- Prévoyez un écartement de 40 à 50 cm entre chaque plant.

Par marcottage

- Choisissez des tiges rampantes avec des racines.
- Plantez en pleine terre au printemps.

des cultures tous les 4 ou 5 ans avant de la faire revenir au même endroit.

Un peu d'histoire...

La sauge officinale fait partie de la famille des Lamiacées et serait originaire du Bassin méditerranéen, voire d'Asie occidentale et d'Afrique du nord.

On utilise la sauge officinale depuis l'Antiquité où elle était reconnue pour ses vertus médicinales et

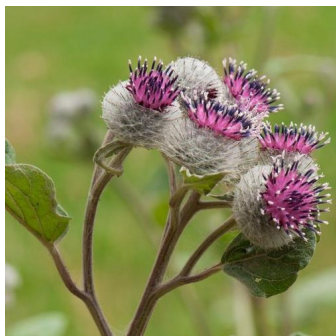
aromatiques. Les Grecs et les Romains s'en servaient contre les morsures de serpent tandis que les Égyptiens l'employaient pour embaumer les morts.

En latin, le terme *salvia* signifie d'ailleurs guérir.

Plantes du même type



Cumin



Bardane



Coriandre



Marjolaine



Trouvez enfin la plante qu'il vous faut

parmi plus de 1000 fiches plantes

[Trouver une plante](#)

www.ooreka.fr/plantes

Autres articles pouvant vous aider :



Soulager une piqûre de guêpe

■ Débutant



Faire un semis en intérieur

■ Débutant
🕒 Plusieurs semaines



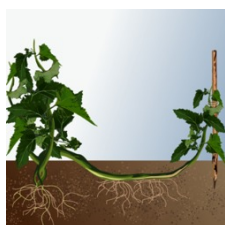
Comment multiplier les plantes par division

■ Débutant



Faire une bouture

■ Débutant
🕒 3-4 semaines



Marcotter par couchage

■ Débutant



© Fine Media, 2018

Ooreka est une marque de Fine Media - 204, rond-point du Pont de Sèvres - 92649 Boulogne-Billancourt cedex

Ce document est la propriété exclusive de Fine Media.

Vous pouvez partager ce document gratuitement en l'état mais vous ne pouvez pas le modifier, le revendre ou en utiliser tout ou parties des textes et images sans autorisation explicite de la part de la société Fine Media.

Pour toute question : www.ooreka.fr/contact