

**Salvia pratensis L. Famille :**  
**LABIEES Genre : 14 Salvia**

Nouveau Nom Latin : Nom Français :  
Sauge des prés Nom Vulgaire :

Caractéristiques spécifiques : Corolle  
ayant ordinairement plus de 2 fois la  
longueur du calice (P); feuilles  
inférieures plus ou moins en cœur à la  
base, irrégulièrement dentées; fruits  
mûrs à la fois bruns et lisses.

Habitat / Fleur / Taille / Floraison /  
Durée de vie / [Utilisations](#)

Prés, endroits incultes ; Fleur bleue  
violacée, parfois blanche ; 2-8 dm ; m-s ;  
vivace

Aire géographique : Commun (manque çà et là); Suisse  
(Bonnier) :250-11 Planche (Bonnier) : [Ph1](#) [Ph2](#) [Ph3](#) [Ph4](#)



### Utilisation Culinaires

Flours dans salades et autres plats;

Le nom vient de salvare: sauver. Herbe sacrée,  
elle était cueillie chez les Romains en tunique  
blanche et les pieds nus avec des instruments  
dont le fer était exclus.

La légende raconte qu'au cours de la fuite en  
Egypte, la Vierge y cacha l'enfant Jésus. En  
reconnaissance, elle aurait octroyé à la sauge  
toutes les vertus médicinales qui ont fait sa  
réputation salvatrice.

Une ancienne croyance populaire attribuait à la  
sauge la faculté de favoriser la conception. Elle

passait aussi pour atténuer les douleurs de l'accouchement.

La sauge donne la vie - elle passe pour rendre les femmes fécondes - et la retient: un homme qui a de la sauge dans son jardin ne meurt pas.

Grecs et Romains mâchaient ses feuilles confites dans le vinaigre ou les ajoutaient fraîches, à leurs salades.

Le " vinaigre des quatre voleurs " est une histoire qui remonte au dix-septième siècle.

En 1630, dans Toulouse ravagée par la peste, quatre voleurs pillaient les maisons contaminées par la maladie sans être eux-mêmes contaminés. Un jour, les quatre voleurs furent attrapés, jugés et condamnés à mort.

Le juge leur proposa la vie sauve à condition qu'ils donnent la formule du liquide avec lequel ils frottaient leurs corps avant d'aller dans les maisons contaminées.

Il s'agissait de thym, lavande, romarin et sauge macérés dans le vinaigre. La formule fut appelée " vinaigre des quatre voleurs ", et un siècle plus tard, on s'en servira de nouveau dans Marseille touchée par la peste en y ajoutant de l'ail.

Au dix-neuvième siècle, Maille, un distillateur de vinaigre fait breveter la formule et la lance parmi les médicaments à prendre avant d'aller rendre visite à des malades.

## Utilisation Medicales

### PROPRIETES:

- feuilles et sommités fleuries: stomachique.

### POSOLOGIE INTERNE:

- asthénie psychique: décoction de 50g de feuilles; bouillir 6mn; 2-3 tasses par jour;

- diaphorèse: décoction de 50g de feuilles; bouillir 5mn. 2 tasses par jour;

- hémicranie due à une mauvaise digestion: décoction de 50g de feuilles; bouillir 5mn; 3 tasses par jour

- hypotension artérielle: décoction de 50g de feuilles; bouillir 5mn; 3 tasses par jour;

- transpiration nocturne: décoction de 50g de feuilles; bouillir 5mn; 3 tasses par jour; **CONTRE-INDICATION:** chez les sujets pléthoriques, en cas d'états inflammatoires et de grossesse;

