



LA SAUGE OFFICINALE

(SALVIA OFFICINALIS L.)



PRÉSENTATION GÉNÉRALE



Famille botanique

La sauge officinale est un sous-arbrisseau de la famille des lamiales. Les fleurs sont bleu-violacé.



Exigences pédoclimatiques

Les sols présentant des risques d'humidité excessive en hiver sont à proscrire.

La sauge officinale se développe bien dans tout sol se réchauffant vite au printemps, tels les sols sablonneux, même caillouteux, à tendance calcaire et bien exposés.¹



Origine géographique

La sauge officinale est originaire du pourtour de la mer Adriatique et des Balkans. Elle est d'ailleurs appelée « sauge de Dalmatie » en anglais.



Un peu d'histoire

La sauge vient du latin « salvare », qui signifie « sauver ». Depuis l'Antiquité, la sauge est utilisée comme **plante médicinale** dans diverses indications (digestives...). Encore aujourd'hui perdure le dicton : « qui a de la sauge dans son jardin, n'a pas besoin de médecin² ». Les feuilles de sauge fraîches ou séchées sont également un **condiment** employé depuis l'Antiquité, notamment sur les viandes grasses et le porc.

PROPRIÉTÉS ANTIOXYDANTES

Constituants antioxydants : polyphénols (flavonoïdes ; non-flavonoïdes : acides phénoliques dont acide caféique, acide rosmarinique...), **terpènes** (diterpènes dont carnosol, rosmanol... ; triterpènes dont acides ursolique et oléanique)

Parties de la plante concernée : feuille, huile essentielle³

Expérimentations :

• Chez l'animal

Kolac *et al.* (2017) ont confirmé l'activité anti-inflammatoire et antioxydante de la sauge officinale dans un modèle d'inflammation expérimentale induite par le lipopolysaccharide (LPS) chez des rats.⁴

L'expérience a été conduite sur 42 rats albinos divisés en 6 groupes. Tous ont reçu par voie intrapéritonéale 1 mg/kg de LPS. 24h après, 10 et 30 mg/kg d'extrait de *S. officinalis* ont été administrés par voie orale aux groupes de traitement comparés aux groupes témoins. Des marqueurs de stress oxydatif, comme l'activité enzymatique de la superoxyde dismutase (SOD), de la catalase (CAT) et de la glutathion peroxydase ont été notamment mesurés. Les analyses

DANS LA MÊME COLLECTION

FICHE ARTICHAUT
(*Cynara scolymus* L.)

FICHE BARDANE OFFICINALE
(*Arctium lappa* L.)

FICHE CASSIS
(*Ribes nigrum* L.)

FICHE MÉLISSE
(*Melissa officinalis* L.)

FICHE ORIGAN
(*Origanum vulgare* L.)

FICHE ROMARIN
(*Rosmarinus officinalis* L.)



Bibliographie

- ¹ ITEIPMAI - Techniques de production- Saugue - mise à jour Septembre 2016
- ² <https://www.vidal.fr/parapharmacie/phytotherapie-plantas/sauge-officinale-salvia-officinalis.html> - consulté en octobre 2022
- ³ Bruneton, 2016. Pharmacognosie, Phytochimie, Plantes médicinales. 5^{ème} édition
- ⁴ Kolac UK, Ustuner MC, Tekin N, Ustuner D, Colak E, Entok E. J., 2017 - The Anti-Inflammatory and Antioxidant Effects of Salvia officinalis on Lipopolysaccharide-Induced Inflammation in Rats. J Med Food. 2017 Dec;20(12):1193-1200
- ⁵ Placha I, Ryzner M, Cobanova K, Faixova Z, Faix S., 2015 - Effects of dietary supplementation with sage (Salvia officinalis L.) essential oil on antioxidant status and duodenal wall integrity of laying strain growers. Pol J Vet Sci. 2015;18(4):741-9
- ⁶ Sampaio GR, Saldanha T, Soares RA, Torres EA, 2012 - Effect of natural antioxidant combinations on lipid oxidation in cooked chicken meat during refrigerated storage. Food Chem. 2012 Dec 1;135(3):1383-90
- ⁷ Galamatis D, Papadopoulou G, Lazari D, Fleotouris D, Petridou E, Arsenos GI, Fortomaris P, 2021 - Effects of Dietary Supplementation of Salvia officinalis L. in Organic Laying Hens on Egg Quality, Yolk Oxidative Stability and Eggshell Microbiological Counts. Animals (Basel). 2021 Aug 26;11(9):2502
- ⁸ Pharmacopée Européenne, 2014. 8^{ème} édition. 1370
- ⁹ Koubaa-Ghorbel F, Chabang M, Jdidi H, Turki M, Makni-Ayadi F, El Feki A., 2021 - Salvia officinalis mitigates uterus and liver damages induced by an estrogen deficiency in ovariectomized rats. J Med Food. 2017 Dec;20(12):1193-1200
- ¹⁰ Dinel AL, Lucas C, Guillemet D, Layé S, Pallet V, Joffre C., 2020 - Chronic Supplementation with a Mix of Salvia officinalis and Salvia lavandulaefolia Improves Morris Water Maze Learning in Normal Adult C57Bl/6J Mice. Nutrients. 2020 Jun 15;12(6):1777
- ¹¹ Ayrle H, Mevissen M, Kaske M, Nathues H, Gruetzner N, Melzig M, Walkenhorst M., 2016 - Medicinal plants--prophylactic and therapeutic options for gastrointestinal and respiratory diseases in calves and piglets? A systematic review. BMC Vet Res. 2016 Jun 6;12:89
- ¹² Lopresti AL., 2017 - Salvia (Sage): A Review of its Potential Cognitive-Enhancing and Protective Effects. Drugs R D. 2017 Mar;17(1):53-64.

biochimiques et densitométriques ont mis en évidence une baisse de l'inflammation et du stress oxydatif chez les rats ayant reçu de la sauge.

Placha I *et al.* (2015)⁵ ont démontré l'intérêt d'une supplémentation alimentaire en huile essentielle de sauge (*Salvia officinalis* L.) sur le statut antioxydant et l'intégrité de la paroi duodénale de poussins.

• Sur les denrées d'origine animale

Sampaio GR (2012)⁶ a démontré le bénéfice de la combinaison d'antioxydants naturels (sauge + origan voire miel) sur la **baisse d'oxydation des lipides dans la viande** de poulet cuite pendant le stockage réfrigéré.

Dimitrios Galamatis (2021)⁷ a mis en évidence l'intérêt d'une supplémentation alimentaire en *Salvia officinalis* L. chez des poules pondeuses biologiques sur la **qualité des œufs, la stabilité oxydative du jaune d'œuf et les numérations microbiologiques de la coquille d'œuf**.

INTÉRÊTS GÉNÉRAUX « SANTÉ »

Indications thérapeutiques

D'après l'HMPC émanant de l'EMA (Agence Européenne du Médicament)

En santé humaine, l'HMPC (2016) a classé la **feuille** comme médicament d'usage traditionnel avec trois indications par voie orale :

- les troubles dyspeptiques légers (maldigestion) tels que les brûlures d'estomac et les ballonnements,
 - la transpiration excessive,
 - les inflammations de la bouche ou de la gorge,
- et une indication par application locale : inflammations mineures de la peau.

D'après la Note Explicative de l'ex-agence française du médicament (1998), Il est possible de revendiquer pour la **feuille de sauge** les indications suivantes :

- les troubles gastro-intestinaux légers tels que ballonnements, flatulences, par voie orale,
- l'hygiène buccale, en bain de bouche.

Teneur attendue dans le cadre de la Pharmacopée Européenne (2014)

La feuille entière de sauge officinale doit renfermer a minima 12 ml/kg d'huile essentielle⁸.

Expérimentations

• Chez l'animal

Fatma Koubaa-Ghorbel *et al.* (2021)⁹ ont démontré l'activité antioxydante de *Salvia officinalis* (sauge) et son effet protecteur sur le foie et l'utérus, lors de carence en œstrogènes chez les rats ovariectomisés.

La supplémentation en sauge via le régime alimentaire a réduit la prise de poids et le stress oxydatif résultant de la carence en œstrogènes. En conclusion, les auteurs font le parallèle avec les troubles liés à la carence en œstrogènes, rencontrés lors de la ménopause et extrapolent : les feuilles de sauge permettraient de limiter la prise de poids et les perturbations du statut redox dans le foie et l'utérus.

Anne-Laure Dinel (2020)¹⁰ a démontré l'intérêt de la sauge dans l'amélioration des capacités cognitives de rats, notamment en terme de mémoire.

Le lot de souris adultes bénéficiant d'une supplémentation chronique avec un mélange de Salvia officinalis et de Salvia lavandulifolia a mieux mémorisé le labyrinthe. En considérant tous les marqueurs biologiques et histologiques, il n'y a pas eu par contre d'effet significatif constaté de la supplémentation en S. officinalis, S. lavandulaefolia et un mélange de Salvia sur le stress oxydatif et la plasticité neuronale.

Ayrle *et al.* (2016)¹¹ ont passé en revue les études menées sur l'usage préventif et curatif des plantes pour la maîtrise des maladies gastro-intestinales et respiratoires des veaux et des porcelets. Ils en ont conclu que la sauge officinale était la plante la plus intéressante (parmi celles testées) dans la prise en charge des **maladies gastro-intestinales**.

• Chez l'Homme

Lopresti AI (2017)¹² a dressé un bilan des **effets bénéfiques de la sauge en terme de mémoire, d'apprentissage et d'attention** via une synthèse des études menées en santé animale et humaine (Alzheimer...) sur ce thème.

CONTACTS : Philippe Roussel et Carole Tocze (Institut de l'Élevage)
philippe.roussel@idele.fr et carole.tocze@idele.fr



CE PROJET EST COFINANCÉ PAR LE FONDS EUROPÉEN AGRICOLE POUR LE DÉVELOPPEMENT RURAL - L'EUROPE INVESTIT DANS LES ZONES RURALES

Document réalisé avec la collaboration de IDELE, ITEIPMAI, CAB et ITAVI •

Mise en page : Corinne Maignet • réf. 0023 403 008 • Crédits photos : marina/unsplash - petra faltermaier/pixabay •

Mars 2023