

Bâtons de sauge maison (smudge sticks)

Bonjour à toutes et tous

Avec la rentrée, le contexte général qui n'est pas gai, j'ai un réel souhait prendre soin au mieux de la maisonnée et préparer au mieux l'automne hiver. En cherchant sur le net quelques idées de DoItYourself dans ce sens, je suis tombée sur la pratique ancestrale du brûlage des herbes médicinales. C'est une vieille coutume connue chez nombre de civilisations antiques où l'on brûlait du thym, de la myrrhe ou encore de l'encens en Asie, et de la sauge blanche dans les civilisations amérindiennes. Ces herbes étaient sensées purifier du mauvais esprit, et à notre époque elles prennent leur sens à la lumière des propriétés médicinales des herbes (thym et sauge anti bactériens et désinfectants par exemple et très utiles en hiver).

Un des moyens les plus simples de brûler ces herbes est de former soit même des bâtons de purification à la sauge ou *smudge stick* (de traditions amérindienne). Si la sauge blanche ne tiens pas en France (elle gèle), on peut trouver dans ses jardins plusieurs herbes utilisables : sauge, thym, lavande.. J'ai tenté quelques bâtons – qui sont en cours de séchage – et me suis dit que vous seriez peut être preneur de l'idée. Le tutoriel vient de l'excellent blog « [aromatips](#) » n'hésitez pas à aller le consulter pour d'autres détails.



- DIY : SMUDGE STICKS -
OU BÂTONS DE SAUGE

Tutoriel : Bâtons de sauge (smudge stick)

Saison : Avril – Octobre

Matériel

- Plantes médicinales(1) parmi lesquelles : sauge, thym, romarin, sarriette, lavande, myrte???
- Ficelles naturelles (vérifiez bien qu'elle est en lin, chanvre, et pas en polyester)
- Ciseaux

Réalisation

- Cueillez vos plantes si elles sont dans votre jardin ou procurez les vous.
- Taillez les de manière, soit à ce qu'elles soient de taille similaire, soit qu'elles rentrent dans vos bâtonnets.
- Formez les bâtonnets en empilant les plantes, avec les plus fines à l'intérieur (thym, lavande, romarin, ...) et les plus larges (feuilles de sauge extérieur)
- Faites un nœud (ou faites coulisser une boucle) en bas du stick puis saucissonnez le fermement. Attachez au sommet.
- Coupez les feuilles qui dépassent pour disposer d'un stick de longueur homogène.
- Faites sécher ces bâtons de sauge (smudge sticks) un mois dans un endroit frais, sec, et idéalement sombre.



Former



Ficeler



Faire sécher

Utilisation des smudge sticks:

- Ouvrez les fenêtres pour permettre à la fumée de sortir et éviter de déclencher votre détecteur d'incendie inutilement.
- Allumez le bâton de sauge avec une flamme (briquet), puis soufflez pour que le brûlage se fasse sous forme de braises.
- Placez sur une coupelle et laissez brûler doucement.
- Vous pouvez aussi le balader dans la maison pour assainir chaque pièce.

- Ne restez pas à proximité du bâtonnet en train de se consumer les essences qu'il dégage sont assez efficaces

Précaution : A ce que j'ai lu sur certains sites, il paraît que certaines personnes sont allergiques aux vapeurs de sauge. Si vous avez le moindre doute, éteignez immédiatement votre bâtonnet et aérez fort.
