

<https://www.ameSSI.org/se-soigner-avec-la-sauge>



# Se soigner avec la sauge

- SANTE-MEDECINES-BIEN-ETRE



Date de mise en ligne : mardi 14 avril 2015

---

Copyright © AMESSI.Org® Alternatives Médecines Évolutives Santé et

Sciences Innovantes ® - Tous droits réservés

---

**Officinale, sclarée, en tisane ou en huile essentielle, la sauge est une plante reconnue depuis l'Antiquité pour ses vertus médicinales. Ballonnements, aphtes, mal de gorge, bouffées de chaleur... Découvrez-les toutes !**

## Sommaire

- [D'où vient la sauge ?](#)
- [La sauge soulage les ballonnements](#)
- [La sauge apaise le mal de gorge](#)
- [Un bain de bouche à la sauge contre les aphte](#)
- [la sauge calme les bouffées de chaleur et les sueurs nocturnes](#)
- [La sauge nettoie la plaque dentaire et stoppe le déchaussement](#)
- [La sauge aide à arrêter l'allaitement](#)
- [De la sauge contre les règles irrégulières et douloureuses](#)

## Table des matières

- [D'où vient la sauge ?](#)
- [La sauge soulage les ballonnements](#)
- [La sauge apaise le mal de gorge](#)
- [Un bain de bouche à la sauge contre les aphte](#)
- [la sauge calme les bouffées de chaleur et les sueurs nocturnes](#)
- [La sauge nettoie la plaque dentaire et stoppe le déchaussement](#)
- [La sauge aide à arrêter l'allaitement](#)
- [De la sauge contre les règles irrégulières et douloureuses](#)

√



## D'où vient la sauge ?

Originaires des régions méditerranéennes, la sauge se dit en latin « salvia » ce qui signifie « celle qui sauve ». Trois espèces de sauge sont particulièrement utilisées en phytothérapie : la sauge officinale (*salvia officinalis*), la sauge sclarée (*salvia sclarea*) et la sauge d'Espagne (*salvia lavandulifolia*). La plus employée étant la sauge officinale. Elle contient plusieurs substances actives : des flavonoïdes, des diterpènes, des triterpènes, des acides phénoliques et des essences dont le camphre. Elle contient aussi des thuyones, des substances toxiques dont le surdosage peut provoquer des convulsions. D'où le fait qu'elle soit déconseillée aux personnes épileptiques.

## La sauge soulage les ballonnements

Si vous avez du mal à digérer, prenez de la sauge. C'est une plante particulièrement indiquée en cas de digestion difficile parce qu'elle a une action antispasmodique. Elle soulage ainsi les ballonnements, flatulences, diarrhées, maux de ventre...

Mode d'emploi : Verser 150ml d'eau bouillante sur 1 cuillère à café de feuilles de sauge officinale. Infuser pendant une dizaine de minutes en couvrant. Filtrer et boire 1 tasse 2 fois par jour après les repas, pendant 2 semaines maximum.

## La sauge apaise le mal de gorge

Parce que ses feuilles auraient une action anti-inflammatoire et antiseptique, la sauge pourrait apaiser le mal de gorge. En 2009, une étude avait d'ailleurs montré qu'un collutoire à base de sauge -entre autre- était aussi efficace qu'un médicament classique pour atténuer le mal de gorge.

Mode d'emploi : Infusez 1 à 3 g de feuilles séchées dans une tasse d'eau bouillante, pendant 10 minutes. Utilisez la préparation en gargarismes jusqu'à cinq fois par jour. Pas plus d'une semaine.

## Un bain de bouche à la sauge contre les aphte

Vous souffrez d'aphtes ? Vos gencives sont enflammées ? Faites un bain de bouche à la sauge. Anti-infectieuse et cicatrisante, la plante soulage rapidement.

Mode d'emploi : préparer une infusion concentrée avec 2 cuillères à café de sauge officinale pour 150 ml d'eau. Il faut se rincer la bouche 2 à 3 fois par jour en gargarismes. A faire pendant une semaine.

## la sauge calme les bouffées de chaleur et les sueurs nocturnes

« Grâce à son activité mimant celle des oestrogènes, la sauge soulage les maux tout au long des différentes étapes de la vie des femmes. Elle atténue les troubles de la ménopause, notamment les bouffées de chaleur et la transpiration excessive »

Mode d'emploi : Verser 150ml d'eau bouillante sur 1 cuillère à café de feuilles de sauge officinale. Infuser pendant une dizaine de minutes en couvrant. Filtrer et boire 3 tasses par jour en cures de 10 à 20 jours par mois.

## La sauge nettoie la plaque dentaire et stoppe le déchaussement

Les gargarismes de sauge ont la réputation de lutter contre la plaque dentaire (dépôts de bactéries sur les dents). Or, cette plaque est responsable du déchaussement des dents.

Mode d'emploi : préparer une infusion concentrée avec 2 cuillères à café de sauge officinale pour 150 ml d'eau. Rincer la bouche 2 à 3 fois par jour en gargarismes. A faire pendant une semaine.

## La sauge aide à arrêter l'allaitement

Vous voulez arrêter l'allaitement de votre enfant ? La sauge est connue pour tarir le lait des femmes qui allaitent.

Mode d'emploi : Verser 150ml d'eau bouillante sur 1 cuillère à café de feuilles de sauge officinale. Infuser pendant une dizaine de minutes en couvrant. Filtrer et boire 3 tasses par jour entre les repas durant 3 à 5 jours, sans allaiter votre bébé en parallèle.

## De la sauge contre les règles irrégulières et douloureuses

Vous ne savez jamais vraiment quand vont arriver vos règles ? Essayez de prendre de la sauge. Grâce à son activité oestrogénique, « elle provoque ou régularise la menstruation tout en calmant leurs douleurs »

Mode d'emploi : Verser 150ml d'eau bouillante sur 1 cuillère à café de feuilles de sauge officinale. Infuser pendant une dizaine de minutes en couvrant. Filtrer et boire 1 tasse 2 fois par jour, entre les repas, 1 semaine avant la date présumée des règles.

[rouge]Note :

Attention : La sauge est contre-indiquée aux femmes ayant des antécédents de cancer hormonodépendant (du sein, par exemple), en cas de grossesse, d'allaitement, d'insuffisance rénale, d'épilepsie et chez les moins de 18 ans. Elle ne doit pas être utilisée en cures continues, sans avis médical.[/rouge]

sources :

- Christine Cieur-Tranquard pharmacienne conseillère
- Phytothérapie, la santé par les plantes, Vidal, Sélection du Reader's Digest, 2010.
- Le guide des plantes qui soignent, Vidal, 2010.
- La pharmacie familiale au naturel, Christine Cieur-Tranquard, Edisud, 2009.
- medisite.fr
- amessi.org