



FAMILLE BOTANIQUE : **Lamiacées**  
ORIGINE : **France**  
Organe producteur : **Parties aériennes fleuries**  
Spécificité biochimique : **Carvacrol,  $\beta$ -bisabolène**

## Botanique

La Sarriette vivace est une plante faite de tiges ligneuses et ramifiées qui se développe en touffes de 10 à 40 cm de haut. Elle est cultivée en France, en Espagne et dans les Balkans. Ses fleurs très parfumées apparaissent d'août à septembre.

L'huile essentielle est obtenue par distillation à la vapeur d'eau des parties aériennes fleuries.

## Propriétés & indications

**Anti-infectieux puissant** indiqué pour :

- les cystites
- les colibacillooses
- les diarrhées bactériennes
- les angines
- les sinusites

## Posologies

**Voie orale**

- Adulte : 1 goutte, 3 fois par jour. 5 jours
- Enfant > 12 ans : 1 goutte, 2 fois par jour. 5 jours

Associer systématiquement une huile essentielle protectrice hépatique. Voir page 9.

**Voie cutanée**

- Non

**En diffusion**

- Non

## Voies d'administration

Voie orale



Protecteur hépatique

Voie cutanée



En diffusion



## Conseils d'utilisation

### Forte angine

1 goutte de Sarriette + 1 goutte d'essence de Citron jaune  
Sur un comprimé neutre, 3 fois par jour. 5 jours

### Infection urinaire

1 goutte de Sarriette + 1 goutte d'essence de Citron jaune  
Sur un comprimé neutre, 3 fois par jour. 7 jours

### Diarrhée post antibiotique

1 goutte de Sarriette + 1 goutte de Romarin 1,8 cinéole  
Sur un comprimé neutre, 3 fois par jour. 5 jours

## Précautions d'emploi

**Ne pas diffuser**

**Pas d'utilisation sur la peau**

**Pas d'utilisation prolongée**

**Utiliser uniquement sur avis de votre pharmacien :**

- chez l'enfant de 7 à 12 ans

**Ne pas utiliser :**

- chez la femme enceinte & allaitante
- chez l'enfant < 7 ans
- en cas d'épilepsie
- en cas d'asthme
- en cas de gastrite ou d'ulcère gastroduodéal
- en cas d'hépatite ou de cirrhose
- en cas d'allergie à l'un des composants de l'huile essentielle

> Demandez conseil à votre pharmacien

## Zoom

La Sarriette vivace est appelée aussi Sarriette des Montagnes.