



FAMILLE BOTANIQUE : **Lamiacées**

ORIGINE : **France**

Organe producteur : **Parties aériennes fleuries**

Spécificité biochimique : **Acétate de linalyle, linalol, germacrène D, sclaréol**

Botanique

La Sauge sclarée est une plante vivace d'environ 1 m de haut. Les grandes feuilles épaisses et velues du bas de la tige contrastent avec les inflorescences terminales. Une odeur fine et puissante se dégage lors de la floraison en juillet et août.

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

Propriétés & indications

Régulateur hormonal chez la femme indiqué pour :

- le syndrome prémenstruel
- les règles trop abondantes
- les douleurs des règles
- les troubles de l'humeur
- les cycles irréguliers
- les bouffées de chaleur de la ménopause

Posologies

Voie orale

- Adulte : 2 gouttes, 3 fois par jour
- Enfant > 12 ans : 1 goutte, 3 fois par jour

Voie cutanée

- Adulte : 2 à 5 gouttes, 3 fois par jour, pures ou en dilution dans une huile végétale
- Enfant > 12 ans : 2 gouttes, 3 fois par jour, en dilution dans une huile végétale

En diffusion

- Non

Voies d'administration

Voie orale



Voie cutanée



En diffusion



Conseils d'utilisation

Bouffées de chaleur

2 gouttes de Sauge sclarée sur un comprimé neutre, 3 fois par jour

Douleurs de règles

5 gouttes de Sauge sclarée + 5 gouttes d'huile végétale de Macadamia
En friction sur le bas ventre, 3 fois par jour

Règles abondantes

2 gouttes de Sauge sclarée +
2 gouttes de Cyprès +
6 gouttes d'huile végétale de Macadamia
Appliquées sur le bas ventre, matin et soir, une semaine avant la date présumée des règles

Précautions d'emploi

Ne pas diffuser

Ne pas utiliser :

- chez la femme enceinte & allaitante
- en cas de cancer hormono-dépendant
- en cas d'allergie à l'un des composants de l'huile essentielle

Utiliser uniquement sur avis de votre pharmacien :

- chez l'enfant < 12 ans
- en cas d'épilepsie
- en cas d'asthme

> Demandez conseil à votre pharmacien

Zoom

La « Sauge » est bien connue en phytothérapie pour ses propriétés sur les troubles hormonaux féminins. En aromathérapie, on utilise uniquement la Sauge sclarée car la Sauge officinale est toxique.