

GUIDE SANTE

Remèdes de grand-mère

A LA DECOUVERTE DE LA SAUGE

La sauge dégage un arôme incomparable. En cuisine, on aime ou on n'aime pas. La pharmacopée, elle, retient d'abord les vertus thérapeutiques de cette plante. Et elles sont nombreuses!

Fiche signalétique **Nom botanique:** Salvia officinalis L.
Noms populaires: grande sauge, serve, herbe sacrée, thé de Grèce, thé de Provence.
Habitat: bassin méditerranéen, cultivée en Europe.
Floraison: mai à juillet.
Récolte: mai à septembre.
Partie utilisée: feuilles séchées avant la floraison (Salviae folium).
Constituants: huile essentielle renfermant de la thuyone, tanins, substances amères, stéroïdes.

Remarques générales

On peut aussi utiliser des feuilles fraîches pour la tisane, les gargarismes ou pour les bains. Dosage identique, rincer les feuilles à l'eau froide avant utilisation. Pour tisane et infusion, préparer en une fois la portion de la journée et garder au chaud dans une bouteille thermos.

Effets et indications

Voie interne Régulateur de la transpiration, p. ex. en cas de sueurs nocturnes et de bouffées de chaleur pendant la ménopause. (La sauge n'a pas seulement des propriétés antisudorales, elle peut aussi rééquilibrer la sécrétion sudoripare). Active la circulation du sang et le système nerveux. Action antibactérienne et antispasmodique en cas de troubles digestifs. Comme soutien de mesures médicamenteuses en cas de diabète.

Voie externe En gargarismes et bains de bouche contre les inflammations des gencives et des muqueuses de la gorge et du pharynx. Pour laver les plaies qui tardent à cicatriser, p. ex. ulcères variqueux.

indications

interne

Tisane

1 c. à café de feuilles de sauge
 1 tasse d'eau bouillante

Arroser les feuilles, laisser infuser 10 minutes à couvert, remuer, filtrer. (Pour les sachets de tisane, observer les indications sur l'emballage.)

Mode d'emploi: boire une tasse trois fois par jour.

interne

Extrait alcoolique

Observer les instructions sur l'emballage. A défaut d'indications, verser 3 fois par jour 20 gouttes dans un peu d'eau et boire, mais sans avaler tout de suite.

Effets secondaires: en cas de surdosage, l'extrait alcoolique peut provoquer des battements de coeur ou des bouffées de chaleur.

Remarques importantes: L'usage interne de la sauge est déconseillé pendant la grossesse (peut provoquer une surexcitation nerveuse). Ne pas utiliser l'huile de sauge dans un brûle-

GUIDE SANTE

Remèdes de grand-mère

parfum. L'absorption d'huile essentielle pure peut provoquer des battements de coeur et des bouffées de chaleur.

externe **Gargarisme, infusion pour lavages**
 2 c. à café de feuilles de sauge
 1 tasse d'eau bouillante

Arroser les feuilles, laisser infuser 10 minutes à couvert, remuer, filtrer.
 Modes d'emploi: en cas d'inflammation des muqueuses de la gorge et du pharynx, gargariser toutes les 2 heures avec l'infusion tiède. En cas d'inflammation des gencives, rincer la bouche 3 fois par jour.
 Cette infusion est également indiquée pour le lavage des plaies qui tardent à cicatriser.

externe **Gargarisme contre l'angine**
 3/4 c. à café de feuilles de sauge
 3/4 c. à café de camomille
 3/4 c. à café de prêle
 1 tasse d'eau bouillante

Arroser les plantes séchées, laisser infuser 10 minutes à couvert, remuer, filtrer.
 Mode d'emploi: en cas d'angine, gargariser toutes les 2 heures avec l'infusion tiède.

externe **Bain à la sauge**
 1 poignée de feuilles de sauge fraîches
 1 grand bain (36 °C)

Placer les feuilles de sauge dans une gaze ou dans un filtre à café en papier, nouer, mettre dans l'eau du bain. En raison de son action très stimulante, prendre ce bain le matin.

externe **Bain de pieds/de mains**
 1 poignée de feuilles de sauge
 1 bassine d'eau (36 °C)

Mettre les feuilles dans l'eau.

Mode d'emploi: en cas de transpiration très abondante et d'une mauvaise circulation du sang, baigner pieds ou mains 3 fois par semaine pendant 10 minutes environ.

Recette **Rigatoni, beurra à la sauge**
 400 g de pâtes (p. ex. rigatoni couleur)
 eau sale
 50 à 75 g de beurre
 10 à 12 feuilles de sauge en lanières
 quelques gouttes de jus
 de citron sel, poivre, selon gout, sauge pour le décor

Pâte: cuire les pâtes al dente dans l'eau salée, verser dans une passoire, laisser égoutter.
 Beurra à la sauge : mettre margarine ou beurre et sauge dans une casserole, laisser blondir.
 Assaisonner avec jus de citron, sel et poivre. Présentation: mélanger le beurre à la sauge avec les pâtes, le temps de les chauffer. Mettre dans un grand plat, garnir de sauge. Servir, selon goût, avec du parmesan fraîchement râpé.