

SAUGE SCLARÉE



Résumé

L'HE de Sauge sclarée est traditionnellement conseillée pour favoriser le confort féminin, notamment au moment de la ménopause. L'huile essentielle est également réputée pour lutter contre la chute des cheveux. Régulatrice, l'huile essentielle de Sauge sclarée est connue pour avoir un effet positif sur les cheveux gras.

Synthèse



Règles douloureuses et/ou abondantes, cycles irréguliers, syndrome prémenstruel

Bouffées de chaleur, trouble de l'humeur

Frigidité et impuissance

Varices, hémorroïdes, anévrisme

Hypercholestérolémie

Fatigue nerveuse

Mycoses

+++

+++

+++

++

++

++

++

++

++

++

++

Descriptif

Connue depuis l'an 800 en Europe, la sauge sclarée est robuste et très aromatique. C'est une vivace herbacée au parfum musqué, qui pousse sur des terrains secs et ensoleillés mais qui est sensible au froid. Elle se caractérise par de grandes feuilles ovales en forme de cœur, grises, à l'aspect velouté sur une tige épaisse. Ses grandes fleurs sont roses, mauves, parfois bleutées et forment un épi floral. Certaines années, son parfum sera subtil, fleuri et persistant mais d'autres années il sera plus proche de la terre, du sous-bois et de la mousse. Il a souvent de forts accents de lavande.

En latin, salvia veut dire « guérir » ou « sauver ». La sclarée signifiant "la toute-bonne".

La sauge est reconnue depuis très longtemps en tant que plante curative. Au Moyen Age, la sauge sclarée avait pour

surnom « œil clair » car on lui prêtait un pouvoir dans le traitement des yeux. Dans la bible, la sauge est mentionnée comme une des herbes que Salomon utilisait pour purifier son temple.

On compte environ 700 espèces appartenant au genre Salvi, dont la sauge officinale qui est une des herbes les plus antioxydantes parmi celles qui sont utilisées en cuisine, et la sauge sclarée, principalement cultivée pour produire de l'huile essentielle. Cette dernière entre dans la fabrication de liqueurs, de vermouths et de parfums, mais elle est surtout réputée pour ses vertus médicinales.

Propriétés

- Action similaire aux oestrogènes, aide à régulariser les cycles menstruels
- Régulatrice de la circulation sanguine, diurétique
- Bon utérotonique (tonique de l'utérus), précieuse pour préparer l'accouchement
- Efficace contre les bouffées de chaleur
- Adaptée contre la sécheresse vaginale
- Aphrodisiaque, tonique sexuelle
- Aide au déstockage des graisses, anticellulite
- Antispasmodique
- Anti-inflammatoire
- Régulatrice du sébum
- Tonique du cuir chevelu
- Relaxante nerveuse
- Neurotonique
- Efficace contre la transpiration excessive
- Cicatrisante
- Hypcholestérolémiant
- Diurétique

Équilibre le terrain énergétique des tempéraments sanguins (+++), nerveux (++) , lymphatiques (+), bilieux (+).

Sur le plan psycho-émotionnel, stabilise les sautes d'humeur et l'hypersensibilité. Adapté en cas de peurs ou soucis.

Indications

- Aménorrhée (absences de règles), règles douloureuses, pré-ménopause
- Ménopause, bouffées de chaleurs, syndrome prémenstruel
- Mycoses
- Troubles circulatoires, varices, hémorroïdes, jambes lourdes, rétention d'eau.
- Chute de cheveux, pellicules
- Transpiration excessive
- Cheveux gras
- Peaux à imperfection et peaux grasses
- Fatigue nerveuse, dépression
- Fatigue sexuelle
- Infections urinaires (cystite, infections vénériennes, prostate)
- Système immunitaire affaibli (rhumes, bronchites à répétition)
- Stress, troubles du sommeil
- Spasmes digestifs
- Acné, Eczéma, Gerçures, Couperose
- Brûlures légères

Voies d'administration

- Voie interne: à réserver aux thérapeutes
- Voie cutanée: Oui (à diluer)
- Diffusion: Oui
- Inhalation: Oui
- Bain : Oui

Exemples d'utilisation

Voie interne

Sur avis d'un spécialiste.

Règles irrégulières (préménopause) : 1 goutte sur un support neutre, 3 fois par jour pendant 3 semaines. Faire une pause d'une semaine avant de renouveler.

Bouffées de chaleur (et en soutien lors de la ménopause) : 2 gouttes dans une cuillère à café d'huile d'olive. Avant la ménopause : 3 fois par jour du 7^e au 21^e jour du cycle. Après la ménopause, 3 fois par jour pendant 3 semaines. Faire une pause d'une semaine avant de renouveler.

Sécheresse intime : 1 goutte sur un support neutre, 2 fois par jour pendant 20 jours.

Cholestérol (pour adultes et adolescents et sur avis médical) : 1 goutte de Sauge Sclarée sur un comprimé, 3 fois par jour. A noter que l'Hélichryse Italienne sera encore mieux adaptée. Même posologie.

Cuisine : Les feuilles de la sauge sclarée permettent de parfumer les viandes, notamment les gibiers, le porc, le veau, mais aussi avec les charcuteries, les tartes, les quiches, les sauces. Les fleurs accompagnent parfois les desserts.

L'huile essentielle de Sauge Sclarée relève pâtes, bouillons et soupes et se marie agréablement au Romarin ou au Laurier. Également utile en infusion pour ses nombreuses vertus.

Voie cutanée

Confort féminin : En mélange dans votre préparation huileuse. Appliquez votre préparation en massage doux sur le bas du ventre.

Cheveux gras : quelques gouttes mélangées au shampoing. A noter que l'HE de Cèdre de l'Atlas est encore mieux adaptée.

Peau grasse : quelques gouttes mélangées à une crème ou un masque.

Transpiration excessive : 2 à 4 gouttes à répartir dans la paume des mains ou sous la plante des pieds (pour les mains et pieds moites) ou 1 goutte pure de Sauge Sclarée sous chaque aisselle, 1 fois par jour, après la douche. Faire une semaine de pause après 3 semaines d'utilisation. A noter que le Palmarosa est aussi très adapté. Vous pouvez aussi utiliser la synergie suivante (pour + de 6 ans) sur une peau bien propre : 60 gouttes d'HE de Sauge Sclarée, 60 gouttes d'HE de Palmarosa et 30 gouttes d'HE de Ciste. Appliquez du bout du doigt, 2 gouttes de la synergie sur chaque aisselle et/ou sur chaque pied et/ou 1 goutte sur chaque main. A renouveler matin et soir lors des périodes à risques (examens, journée chaude...).

Sécheresse intime : 1 goutte sur le bas ventre, 2 fois par jour pendant 20 jours.

Règles irrégulières (préménopause) : 2 gouttes sur le bas ventre, 3 fois par jour pendant 3 semaines. Faire une pause d'une semaine avant de renouveler.

Règles abondantes (pour adultes et adolescentes) : 1 goutte de Sauge Sclarée dans 4 gouttes d'huile végétale sur le bas ventre, 3 fois par jour, pendant 1 semaine avant le début des règles.

Bouffées de chaleur (adultes et adolescentes) : Préparer la synergie suivante : 2 gouttes d'HE de Sauge Sclarée, 3 gouttes d'HE de Menthe Poivrée, 2 gouttes d'HE de Cyprès de Provence et 1 goutte d'HE d'Hélichryse Italienne. Prendre 2 gouttes de cette synergie dans une cuillère à café d'huile d'olive, à renouveler 2 à 3 fois par jour selon les besoins et réaliser 2 applications par jour de 3 gouttes de la synergie sur le plexus solaire.

En soutien lors de la ménopause (pour adultes) : Préparer la synergie suivante : 60 gouttes d'HE de Sauge Sclarée, 60 gouttes d'HE de Menthe poivrée, 30 gouttes d'HE de Niaouli, 30 gouttes d'HE de Marjolaine à Coquilles et 30 gouttes d'HE de Lentisque Pistachier. Appliquer 3 gouttes de la synergie localement sur l'abdomen et 3 gouttes sur le bas du dos. Répéter l'application 2 fois par jour pendant 3 semaines, arrêter une semaine, puis reprendre.

Conseil : Appliquer 1 goutte d'HE de Sauge Sclarée sur le point d'acupuncture 6RP de la jambe droite et de la jambe gauche, durant la période de changement hormonal (pré-ménopause), matin, midi et soir ou en "période de crise". Le refaire occasionnellement 1 fois par mois pendant 3 jours hors "période de crise". Pour trouver ce point 6RP, placer la main gauche sur la cheville droite. Le petit doigt doit être au niveau de la partie la plus haute de la malléole interne droite. Le point se trouve de l'autre côté de l'index de la main gauche, contre le tibia. procéder à l'inverse pour le point situé sur l'autre jambe.

Aménorrhée et dysménorrhée (pour adultes et adolescentes) : 1 goutte de Sauge Sclarée mélangée à 4 gouttes d'huile végétale sur le bas ventre, 3 fois par jour, pendant 1 semaine avant le début des règles. Vous pouvez aussi préparer la synergie suivante (pour adultes et adolescentes et sur avis médical) : 40 gouttes d'HE de Sauge Sclarée, 40 gouttes d'HE de Petit Grain Bigarade, 20 gouttes d'HE de Romarin à Verbénone et 20 gouttes d'HE de Clou de Girofle. Compléter avec 1 cuillère à café d'huile alimentaire (colza, tournesol etc.). 3 fois par jour pendant 1 semaine à la date supposée des règles, ingérer 3 gouttes du mélange et en appliquer 6 gouttes en massage dans le bas du dos.

Acné (pour adultes et adolescents) : 1 goutte pure de Sauge Sclarée sur chaque bouton, matin et soir après s'être lavé le visage, jusqu'à disparition de l'acné. Faire une semaine de pause après 3 semaines d'utilisation. A noter que l'HE de Tea Tree est encore mieux adaptée.

Dépression (pour adultes et adolescents) : 1 goutte de Sauge Sclarée dans 4 gouttes d'huile végétale à appliquer sur la face interne des poignets et sur le thorax, matin et soir. Faire une pause d'une semaine au bout de trois semaines d'utilisation. Vous pouvez aussi utiliser la synergie suivante (pour + de 6 ans) : 20 gouttes d'HE de Sauge Sclarée, 20 gouttes d'HE d'Ylang Ylang, 15 gouttes d'HE de Bergamote, 1 goutte d'HE d'Encens, compléter le flacon avec de l'huile végétale d'Amande Douce. Appliquer 3 gouttes de cette synergie sur le plexus solaire et sur la face interne des poignets, 2 à 3 fois par jour. Si la dépression est importante, massage le long de la colonne vertébrale avec 8 gouttes du mélange, 2 fois par jour.

Hémorroïdes (pour adultes et adolescents) : 1 goutte de Sauge Sclarée dans 19 gouttes d'huile végétale, à appliquer sur l'hémorroïde, après la douche et après chaque selle jusqu'à disparition. A noter que l'HE de Lentisque Pistachier donnera encore de meilleurs résultats.

Fatigue sexuelle (pour adultes et adolescents) : 1 goutte de Sauge Sclarée dans 4 gouttes d'huile végétale, sur le bas de la colonne vertébrale, 2 fois par jour pendant 10 jours. A noter que l'HE d'Ylang ylang donnera encore de meilleurs résultats. Vous pouvez également préparer la synergie suivante (pour adultes) : 30 gouttes d'HE de Sauge Officinale (attention neurotoxique et abortive. Sur ordonnance), 15 gouttes d'HE de Sauge Sclarée, 15 gouttes d'HE de Myrrhe et 260 gouttes d'huile végétale de Noisette. Appliquer 6 gouttes sur le bas-ventre 3 fois par jour jusqu'à amélioration de la relation et 3 gouttes sous la langue matin et soir.

Mycoses (pour adultes et adolescents) : 1 goutte de Sauge Sclarée dans 4 gouttes d'huile végétale, matin et soir après avoir bien nettoyer la zone touchée. Faire une semaine de pause après 3 semaines d'utilisation. A noter que le Tea Tree est encore plus efficace.

Varices (pour adultes et adolescents) : 1 goutte de Sauge Sclarée dans 4 gouttes d'huile végétale sur les jambes. Masser en effectuant des mouvements allant du bas vers le haut. Répétez matin et soir, par période de 20 jours, puis, après une

pause d'une semaine, poursuivre tant que nécessaire. A noter que l'HE de Lentisque pistachier donnera aussi de bons résultats.

Cellulite (pour adultes et adolescents) : 2 gouttes dans environ 8 gouttes d'huile végétale. Appliquer matin et soir en massage sur les zones les plus touchées. Faire une semaine de pause au bout de 3 semaines d'utilisation et recommencer si besoin. A noter que l'HE de Cèdre de l'Atlas est très adaptée aussi contre la cellulite.

Stress, troubles du sommeil (pour adultes) : Mélange à 15%. Mélanger 45 gouttes d'HE de Sauge sclarée et 23 gouttes d'HE de lavande fine puis compléter avec de l'huile végétale de macadamia dans un flacon gradué jusqu'à 30 ml. Appliquer 10 à 20 gouttes du mélange sur un avant-bras ou la poitrine ou en massage le long de la colonne vertébrale 3 à 4 fois par jour pendant 10 à 15 jours.

Diffusion

Etat de fatigue : en diffusion atmosphérique, en mélange avec d'autres huiles.

NB : L'odeur de la sauge sclarée est "particulière".

Inhalation

inhalation humide : diluer quelques gouttes d'huile essentielle dans un récipient d'eau chaude puis inhaler les vapeurs ;

inhalation sèche : appliquer quelques gouttes d'huile essentielle sur un mouchoir, un galet ou sur l'intérieur des poignets puis respirer de temps à temps.

Sautes d'humeur (accompagnant les règles) : en olfaction directement au-dessus du flacon.

Bain

Entretien

Non

Synergie avec d'autres huiles essentielles

Ciste, Myrrhe, Lentisque pistachier, Bergamote, Encens, Ylang ylang, Petit grain bigarade, Romarin à verbénone, Clou de girofle, Marjolaine à coquille, Niaouli, Menthe poivrée, Cyprès de Provence, Hélicryse italienne, Romarin, Citron, Cannelle, Géranium, Genièvre.

Transpiration excessive : synergie avec HE de Palmarosa.

Fortifiant cheveux : synergie avec HE de Bay de Saint-Thomas, Nard jatamansi, Lavande vraie.

Assainissant du cuir chevelu : synergie avec HE de Cade.

Précautions d'utilisation

Utilisateurs autorisés

- Adultes et adolescents
- Ne pas utiliser chez la femme enceinte ou allaitante
- Ne pas utiliser chez l'enfant de moins de 6 ans

Risques d'utilisation

Il est préférable de tester l'huile essentielle avant de l'utiliser (deux gouttes au creux du coude pendant au moins 24 heures afin de vérifier qu'il n'y a pas de réaction).

- Ne pas laisser les flacons d'huiles essentielles à la portée des enfants.
- Se laver les mains avant et après avoir utilisé des huiles essentielles.
- Il est conseillé de ne pas utiliser la sauge sclarée en cas de consommation d'alcool.
- En raison de son action oestrogen-like, l'huile essentielle de Saugue Sclarée elle n'est autorisée que chez les adultes et adolescents.
- En outre, l'action hormonale (Oestrogen-like) de la sauge sclarée doit inciter les femmes à l'éviter durant la seconde partie du cycle féminin et, par précaution, à se rapprocher de leur médecin avant toute utilisation.
- Sur avis médical pour les personnes asthmatiques et/ou épileptiques.
- L'huile essentielle de Saugue Sclarée est formellement contre-indiquée dans les pathologies cancéreuses hormono-dépendantes, mastoses, fibromes.
- Demander un avis médical avant ingestion.
- S'utilise sur des durées et à des doses limitées.
- Application cutanée : Il est préférable de diluer cette huile essentielle dans une huile végétale, particulièrement si l'application se fait sur longue période et sur une peau très sensible.
- Présence d'allergènes : Limonène, linalol, géraniol.
- Dangers : H315, H317, H319, H412.

Ne pas confondre

Ne pas confondre avec la Saugue officinale (*salvia officinalis*), mucolytique, neurotoxique et abortive, épileptisante contrairement à cette espèce dénuée de cette toxicité. Elle n'est délivrée que sur ordonnance médicale.

L'HE de saugue d'Espagne (*salvia lavandulifolia*) possède des propriétés respiratoires.

Indications techniques

Caractéristiques générales

- Nom botanique : *Salvia sclarea* L
- Autres noms : Herbe aux plaies, Toute-bonne
- Partie utilisée : Feuilles et sommités fleuries
- Famille : Lamiacées
- Méthode d'extraction : Distillation complète par entraînement à la vapeur d'eau
- Origine : France, Russie, Ukraine, Bassin Méditerranéen, USA, Chine
- Récolte : 3 mois après semis. Avant l'apparition de la floraison, à partir de fin juin le plus souvent
- Rendement : 100 kg de plantes pour 100 g d'HE
- Toxicité : Modérée
- CAS : 8016-63-5

Caractéristiques biochimiques

Les composants de cette huile essentielle sont listés ci-dessous par ordre décroissant de quantité, ceux figurant en gras étant les molécules les plus représentatives de l'huile essentielle. Les pourcentages précis de chaque composant dépendent des lots analysés.

- Monoterpènes : myrcène, limonène

- Sesquiterpènes : germacrène-D, beta-caryophyllène
- Monoterpénols : **linalol**, alpha-terpinéol
- Esters terpéniques : **acétate de linalyle**, acétate de géranyle, acétate de néryle
- Di-terpénol : sclaréol

Constituants responsables des principales propriétés :

- Acétate de linalyle : 54 à 78 %
- Linalol : 6,5 à 24 %
- Germacrène D : ≤ 14 %

L'huile essentielle de Saugé sclarée contient plusieurs composants biochimiques allergènes :

- Limonène (≤ 3 %)
- Linalol (6,5 à 24 %)
- Géraniol (≤ 2 %)

Caractéristiques physiques

- Densité à 20°C : 0,890 à 0,908
- Indice de réfraction à 20°C : 1,455 à 1,470
- Pouvoir rotatoire à 20°C : -30° à -10°
- Point éclair : +57°C

Caractéristiques organoleptiques

- Aspect : liquide
- Couleur : incolore à jaune brun
- Odeur : herbacée, tabacée et notes de foin

Respecter les précautions d'emploi des huiles essentielles. Pour tout usage des huiles essentielles dans un but thérapeutique, consultez un médecin. Les huiles essentielles ne sont pas des médicaments et ne peuvent en aucune façon se substituer à une prescription médicale. Les informations données sur le site ne font pas office de prescription, elles restent des données à titre informatif, elles n'engagent en rien notre responsabilité et ne remplacent pas les conseils d'un spécialiste. Le texte, les propriétés connues, les exemples d'utilisations et les voies d'administrations décrites sur cette fiche sont des informations générales tirées de bibliographies faisant autorité dans le milieu des huiles essentielles et de l'aromathérapie. Vous trouverez sur ce site une bibliographie listant des ouvrages de référence et des articles de recherche scientifique.

Les huiles essentielles sont sensibles aux rayonnements UV ainsi qu'à l'évaporation progressive de leurs constituants. Il est donc impératif de conserver vos huiles essentielles dans un flacon en verre coloré ou en aluminium à fermeture étanche à une température comprise entre 5°C et 40°C.