



## Plante féminine

### Origine et constituants

Plante médicinale utilisée depuis l'Antiquité, la sauge tient d'ailleurs son nom scientifique, *Salvia*, du latin *salvare*, qui signifie "guérir". La sauge officinale affectionne les régions ensoleillées et sèches.

Pour cette raison, on la trouve en grande quantité tout autour du bassin méditerranéen. Elle est semée au printemps et ses feuilles ovales et laineuses, d'une couleur gris-vert, sont généralement récoltées en été. En phytothérapie, les parties utilisées de la sauge sont les feuilles.

La valeur nutritionnelle de la sauge est à l'image de celle de toutes les plantes aromatiques : pauvre en calories et riche en éléments nutritifs.

Côté vitamines, la sauge est riche en vitamine K, en vitamine B9 (les folates) et en bêta carotène (provitamine A).

Côtés minéraux, elle se démarque pour ses teneurs en fer, en calcium, en magnésium et en potassium. Enfin, la sauge est très bien pourvue en précieux antioxydants.

La sauge officinale contient de nombreuses substances actives : des flavonoïdes, des diterpènes, des triterpènes, des acides phénoliques et du camphre.

### Vertus reconnues

La sauge a des propriétés oestrogéniques, autrement dit elle possède des molécules chimiques dont la structure est quasi semblable à celle des œstrogènes produites par les ovaires. Cette ressemblance lui donne des propriétés similaires aux hormones féminines, ce qui explique qu'elle soit prisée depuis des générations pour accompagner les femmes de tout âge dans leurs différents troubles hormonaux.

La sauge aide à régulariser les cycles menstruels ainsi qu'à calmer les douleurs des règles. Elle permet aussi de stimuler le retour des cycles (suite à l'arrêt de la pilule par exemple) car elle favorise l'ovulation.

Pendant la ménopause, elle contribue au bien-être de la femme : elle aide à diminuer les sueurs nocturnes, les bouffées de chaleur et les excès de transpiration. En effet, la consommation d'extraits de sauge a démontré des effets positifs sur la fréquence et la sévérité des bouffées de chaleur des femmes ménopausées. Ses vertus anti-sudoripares aident à réguler la transpiration excessive induit par les modifications hormonales féminines.

Enfin, la sauge est également utilisée pour soulager les maux de ventre et les digestions difficiles (ballonnements, flatulences). La sauge ouvre l'appétit, elle régularise la digestion. Une infusion de sauge permettra de faire passer un repas trop copieux. Son effet antispasmodique atténue les crampes d'estomac et les douleurs intestinales.



## A conseiller dans les cas suivants :

- Syndrome pré et post ménopause (Irritabilité, bouffées de chaleur,...)
- Transpiration excessive
- Règles douloureuses et irrégulières, syndromes prémenstruels
- Digestion difficile



CODE NUT : PL 348/42  
CNK : 3072-402

## Fiche Technique SAUGE<sup>®</sup>

### Conseils d'utilisation :

3 à 6 gélules par jour réparties en 2 prises avec un grand verre d'eau, 10 min avant les repas.

### 6 gélules vous apportent :

- Sauge : 1.08 g

### Présentation :

- Boite de 200 gélules



### Précautions d'emploi :

Ne pas dépasser la dose indiquée. Un complément alimentaire ne doit pas se substituer à une alimentation variée et équilibrée et à un mode de vie sain. Conserver le produit à l'abri de la lumière, de la chaleur et de l'humidité. Déconseillé aux femmes enceintes ou allaitantes.