

**Zeitschrift:** Générations plus : bien vivre son âge  
**Herausgeber:** Générations  
**Band:** - (2009)  
**Heft:** 2

**Rubrik:** Le jardin de Jacky

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 16.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



## LA SAUGE OFFICINALE BIO

# «Qui a de la sauge dans son jardin n'a nul besoin de médecin»



**Jean-Jacques Descamps**  
Phyto-  
thérapeute

Une fois de plus, la sagesse populaire ne se trompe pas. La sauge possède une multitude de qualités pour le bien-être et la santé. Utilisée depuis la nuit des temps, elle n'a jamais perdu sa réputation au fil des siècles.

C'est en 1630, à Toulouse, que sa gloire rejaillit de la façon la plus inattendue sur quatre voleurs, dans la ville ravagée par la peste. Ces quatre gredins pillaient sans vergogne les gens et les maisons contaminés par la terrible maladie. Arrêtés et

condamnés à mort, ils ne durent leur salut qu'à la curiosité du juge, qui, une fois la sentence lue, leur proposa la vie sauve contre la formule du liquide mystérieux dont ils s'enduisaient avant leurs forfaits. C'est ainsi que figure sur le procès-verbal de cette sinistre affaire la composition du «vinaigre des quatre voleurs». Pour sortir intact des épidémies, il fallait se frotter le corps au vinaigre dans lequel avaient macéré des feuilles de sauge, de thym, de lavande et de romarin. La formule

fit la fortune des herboristes; les vertus de la sauge étaient ainsi confirmées.

Reconnue à sa grande tige velue d'où partent de longues feuilles vert blanchâtre, veloutées et épaisses, on lui reconnaît des propriétés aussi précieuses que diverses:

- troubles circulatoires
- dépurative
- antiseptique
- antisudorale
- antispasmodique
- tonique
- cicatrisante
- antirhumatismale

Si elle est souvent utilisée pour soulager les douleurs gastriques et nausées, ainsi que pour stimuler l'estomac et le foie, elle est considérée comme le meilleur allié de la femme. On a effectivement remarqué son action sur l'utérus: elle calme les douleurs des règles et permet de régulariser le cycle menstruel. Associée généralement au soja, la sauge a aussi prouvé son efficacité sur l'ensemble des troubles liés à la ménopause.



Au XVII<sup>e</sup> siècle, des concoctions à base de sauge ont permis d'échapper à la peste.

## Règles d'or

Quelques règles d'utilisation fondamentales prévalent pour optimiser les vertus des tisanes. Conservez les plantes à l'abri de la lumière, de l'humidité et de la chaleur. Préférez aux plantes broyées, les fleurs et feuilles qui sont demeurées entières. Elles s'épanouiront pleinement dans l'eau et diffuseront au mieux leurs principes actifs et les huiles essentielles si volatiles. Renoncez dans la mesure du possible, aux sachets, infusettes et gélules de plantes et privilégiez les tisanes «au naturel».

**Cure conseillée:** deux fois par an pendant dix jours à raison d'une infusion matin et soir.

Puis, en cure d'entretien, une infusion le matin

une fois par jour et cela trois fois par semaine. Quatre à cinq feuilles de sauge officinale bio sont largement suffisantes pour une infusion de deux décilitres.

Les principes actifs des plantes se libèrent dans les premières minutes d'infusion. Deux minutes d'infusion dans une eau frissonnante suffisent donc largement pour profiter des bienfaits de ce breuvage, qui se consomme, par ailleurs, chaud ou froid. Les petits becs sucrés sont invités à glisser une bonne cuillère de miel dans la tisane, en veillant toutefois à ce que la température de la tisane ne soit pas trop élevée, sous peine de ne pas bénéficier des vitamines du miel, qu'une chaleur excessive détruit.

**CONTRE-INDICATIONS**  
Hypertension non traitée.  
Traitements contre le cancer.  
Allaitement  
Dans le doute demander au médecin traitant.