



## Sauge et syndrome prémenstruel

### Etude

**Abdnezhad R et al., *Salvia officinalis* reduces the severity of the premenstrual syndrome. *Complement Med Res* 2019 ; 26(1) : 39-46.**

### Résumé

**Un extrait de sauge (*Salvia officinalis*) soulage efficacement certains symptômes du syndrome prémenstruel.**

Le syndrome prémenstruel se définit par un ensemble de modifications physiques et psychiques qui apparaissent avant les règles et disparaissent avec leur apparition. Des milliers de femmes souffrent ou ont souffert de ces symptômes parfois très invalidants dont l'apparition est rythmée par le cycle menstruel.

La sauge (*Salvia officinalis*), plante vivace originaire de la région méditerranéenne est un arbrisseau touffu dont les feuilles sont de couleur gris verdâtre et fortement aromatiques. « Salvia », est son nom latin, dont l'étymologie se scinde en deux origines : de « salvare » (sauver, guérir) et de salvus (sain). La sauge est la plante qui guérit et qui assainit.

Cultivée, en Europe, au Moyen-Age, elle a été introduite en Amérique du Nord au 17<sup>e</sup> siècle. Utilisée dans les médecines de l'Égypte, de la Grèce et de la Rome antiques, des études ont montré ses effets notamment sur l'humeur. En médecine traditionnelle, elle est également employée pour soulager différents symptômes liés aux cycles menstruels.

Un essai clinique réalisé par des chercheurs iraniens évalue les effets de la sauge sur les symptômes du syndrome prémenstruel. Ils ont recruté pour cet essai randomisé, en triple aveugle et contrôlé contre placebo 90 étudiantes, réparties de façon aléatoire en deux groupes et elles ont reçu quotidiennement pendant deux mois 500 mg d'extrait de sauge ou un placebo.

Les résultats montrent, dans le groupe ayant pris l'extrait de sauge une diminution des symptômes du syndrome prémenstruel. Elle a été de 19,84 % au cours du premier mois et de 23,42 % au cours du second. Les symptômes psychologiques et physiques ont en fait été réduits à la fin du traitement dans les deux groupes. Mais cette réduction était beaucoup plus importante dans celui ayant pris l'extrait de sauge.

D'autres études devront venir confirmer ces premiers résultats prometteurs.