



## Les remèdes de grand-mère. Se soigner avec les plantes. Qu'en dit la science?

Envie de conserver une belle voix? Frictionnez la gorge avec une lotion à base de sauge de Germaine Cousin!

### Ingrédients

1. 200ml d'eau-de-vie de lie
2. Une poignée de sauge (fraîche ou sèche)

### Recette

1. Faire macérer la sauge dans la lie pendant un mois
2. Se frictionner régulièrement la gorge (usage externe uniquement)

### Scientifiquement intéressant car

- La sauge est bien documentée pour traiter les maux de gorge

### Attention

- La sauge peut-être toxique pour les femmes enceintes. Les risques proviennent de la présence dans la sauge de thuyone, la même molécule qui a rendu l'absinthe interdite durant un siècle.