



Découvrez l'actualité des jardiniers du val d'Authion sur:

* lesjardiniersduvaldauthion.fr *

Attention, avant de récolter des plantes sauvages comestibles, il faut être sûr de vous ou s'abstenir. Pour vous aider, vous pouvez consulter le site suivant : <http://www.lescheminsdelanature.com/>. Pour l'intérêt médicinaal, consulter : <http://www.altheaprovence.com/> et enfin pour cuisiner : <https://www.plantes-sauvages-comestibles.com>

MILLEPERTUIS OFFICINAL ou M.PERFORE

(*Hypericum perforatum* - Famille des Hypericacées)

Il fait partie des herbes de la St Jean, il est donc en fleurs et à cueillir autour du 21 juin

1. Constituants et découvertes scientifiques

- Le millepertuis contient des centaines de principes actifs, dont deux sont considérés comme étant les principaux, l'hyperforine et hypericine.
- Elles sont un puissant antimicrobien, antioxydant, anti-inflammatoire et anti-cancer. L'hyperforine stimule la croissance et la différenciation des keratinocytes, qui constituent 90% de la couche superficielle de la peau [
- Actif sur les virus de l'herpès, l'hépatite B, les virus grippaux
- C'est une plante reconnue dans le traitement des blessures et brûlures. Des expériences ont montré que "les brûlures au 1er degré sont soignées en 48h, et celle au 2e et 3e degrés sont soignées 3x plus rapidement qu'avec des méthodes traditionnelles"
- Ses effets anti-dépresseurs sont connus depuis plusieurs années. Le millepertuis est utilisé en cas de dépression légère. C'est d'ailleurs la seule plante utilisée comme alternative aux antidépresseurs synthétiques. Par contre, on ne sait toujours pas comment il fonctionne, les molécules prises seules n'ont pas d'effet, ce qui montre que c'est le tout, le totum de la plante, la multiplicité des principes actifs qui agit en synergie. L'Allemagne utilise officiellement cette plante sous sa forme la plus naturelle (infusion) depuis 1988 contre la dépression. Dès 1996, une méta-analyse (une analyse des toutes les recherches à ce jour publiées) totalisant plus de 1 700 patients, concluait que le millepertuis a une action similaire aux médicaments sur les troubles dépressifs.
- Le millepertuis *Hypericum perforatum* semble calmer la vessie, qui est très sensible aux émotions fortes, et réduire ses contractions.
- Il est également utile comme anti-inflammatoire, de contracturant, anti-douleur.

2. les propriétés du millepertuis

- le DR LAURE MARTINAT (anesthésiste, diplômée en phytothérapie) écrit sur le site DOCTISSIMO : le millepertuis est connu pour ses effets antidépresseurs, même s'il était autrefois considéré comme une plante magique, un "chasse diable". Depuis près de 2 500 ans, il sert à repousser la mélancolie. Calmant, le millepertuis commun, ou millepertuis officinal, est aussi efficace contre l'insomnie, pour favoriser un sommeil réparateur, pour aider dans le sevrage du tabac ou pour soulager des plaies.

En utilisation interne : propriétés astringentes, antiseptiques, analgésiques, anti-inflammatoires, antispasmodiques, sédatives, anxiolytiques, antidépressives, anti-oxydantes, antivirales

En utilisation externe : cicatrisant, antiseptique, analgésique, anti-inflammatoire.

Indications thérapeutiques usuelles

- états dépressifs saisonniers des troubles psychosomatiques, des dépresses, des états dépressifs saisonniers, de l'anxiété, de l'agitation nerveuse ;
- Il améliore aussi la qualité du sommeil et permet de lutter contre les insomnies ;
- Le millepertuis perforé contribue à réduire le stress ;
- Peut être utilisé pour soulager des troubles obsessionnels compulsifs ;
- Atténue les douleurs musculaires telles que les crampes, les névralgies ;
- Traitement des contusions, cicatrisation des plaies et des brûlures du premier degré.
- Autres indications thérapeutiques démontrées
- Réduction des symptômes liés à la ménopause et au syndrome prémenstruel tels que les bouffées de chaleur, les palpitations ;
- Soulage les maux de dents.

➤ En usage interne (infusion des sommités fleuries ou alcoolature)

FJ CAZIN (Traité pratique et raisonné des plantes médicinales et indigènes 1850) nous dit que le millepertuis peut être utile dans

- les *catarrhes chroniques* (inflammation des muqueuses bronchiques), l'asthme, certaines phtisies (tuberculose) même avec expectorations purulentes. Il l'emploie particulièrement dans les cas de catarrhes où l'état d'irritation s'établit dans la durée (donc devient chronique) avec des sécrétions plus ou moins abondantes.
- Les leucorrhées (pertes blanches vaginales) et aménorrhées (absence de règles)
- *Perte d'appétit, lourdeurs d'estomac, diarrhées, coliques hépatiques*

CAROLE MINKER (200 plantes qui vous veulent du bien) l'utilise pour les troubles nerveux :

- Dépression
- *Troubles du sommeil*
- Anxiété

MICHEL MOORE (phytothérapeute américain) recommande le millepertuis dans les *états dépressifs accompagnés de colère*. Il a observé que le millepertuis agit très bien sur les hommes traversant une période difficile.

Le phytothérapeute allemand RUDOLF WEISS (Weiss, Fintelmann, "Herbal Medicine", 2000) précise qu'il est utile pour les cas de dépressions saisonnières et donne l'explication suivante : le millepertuis induit une photosensibilité (sensibilité à la lumière), donc rend la personne plus apte à capter les rayons du soleil. Weiss nous rappelle que certains cas de dépressions peuvent être dus à un manque de mélatonine résultant d'un manque de lumière.

JEAN VALNET (la phytothérapie : se soigner par les plantes 1986) le recommande pour les *congestions hépatiques et dyspepsies atoniques* (indigestions dues à un système digestif déficient).

➤ En usage externe (macérat huileux ou alcoolature des sommités fleuries)

- ***Douleurs neurologiques***

Le grand PARACELSE qualifia le millepertuis d'arnica des nerfs.

ELLINGWOOD ("American Materia Medica, Therapeutics and Pharmacognosy", 1915) nous explique qu'il peut être utilisé pour les douleurs profondes et les sensations de brûlure émanant de la colonne vertébrale), les traumatismes crâniens, les chocs et blessures infligées à la colonne vertébrale, ainsi que pour les blessures de type perforation, accompagnées de douleurs aiguës.

FELTER et LLOYD "King's American Dispensatory", 1898, l'utilisait après avoir marché sur un clou, s'être perforé un doigt avec une agrafe, planté une écharde sous l'ongle et que la douleur remonte dans le bras, etc. On peut aussi l'utiliser pour les écrasements (doigt coincé dans une portière de voiture). Les extrémités (doigts, orteils) sont très innervées, donc toute blessure par perforation ou écrasement endommagera obligatoirement certains nerfs, ce qui créera une douleur aiguë, parfois insupportable.

CHRISTOPHE BERNARD (sur son blog *altheaprovence*) l'utilise de manière générale pour toute lésion affligée à la structure d'un nerf, causant une inflammation, avec douleur qui peut être suivie le long du nerf. Le nerf lui-même est touché, la couche de myéline a été endommagée. Une sciatique en est l'exemple typique. Une huile (non diluée) ou mieux une alcoolature de millepertuis diluée au taux de 20% (1 proportion d'alcoolature pour 4 proportions d'eau) est appliquée le long du nerf douloureux, la teinture mère (alcoolature) est aussi prise en interne. Il faut être patient (plusieurs semaines) avant de constater un effet.

Dans cette indication MARLÈNE GALETTI recommande pour le macérât huileux , l'huile de noisette : « L'huile de noisette est parfaite pour nourrir et assouplir les disques intervertébraux. C'est l'huile la plus fine qui existe au niveau moléculaire, ce qui lui permet de traverser l'épiderme et d'agir directement à l'intérieur ». En massage le long de la colonne vertébrale, cette huile rouge permet de redonner de la souplesse aux disques intervertébraux et en 3 mois pourrait éviter une intervention en cas de hernie discale.

MATTHEW WOOD le recommande pour les chutes sur le coccyx, une chute sur la glace (nerf enflammé du à un pincement à la suite d'un mouvement brusque pour prévenir une chute).

- ***Sédatif des nerfs***

Le millepertuis relaxe les **nerfs hyperactifs et hypersensibles**.

MICHAEL MOORE le recommande pour les toux spasmodiques des enfants, en massant l'huile sur le dos de l'enfant dans la région des vertèbres T1 à T4 afin de relaxer les nerfs périphériques hypertoniques et responsables de cette toux.

- ***Pour les problèmes de peau,***

CHRISTOPHE BERNARD nous dit que l'huile de millepertuis agit en tant qu'anti-inflammatoire et est en particulier utilisée pour les brûlures dues à l'exposition au soleil. L'huile rouge jouit d'une réputation méritée pour les coups de soleil. Elle peut aussi être appliquée sur tout type d'éraflures, brûlures, érythèmes et peaux sèches et s'avèrera nourrissante.

Le millepertuis peut être utilisé pour le *zona* et les *poussées d'herpes et boutons de fièvre* (application locale dès que les premiers petites démangeaisons se font sentir), le virus (herpes simplex ou zoster) se logeant dans les ganglions nerveux et la douleur étant de type névrite.

Le millepertuis calme les inflammations locales et favorise une meilleure circulation autour d'un traumatisme, aidant ainsi à réduire un œdème. Pour les cas de bleus, ecchymoses, contorsions musculaires, appliquez localement une huile ou une teinture mère de millepertuis diluée (compresses). Pour ces cas là, il se mélange évidemment très bien avec l'arnica.

3.Comment reconnaître le millepertuis ((issu du blog de MICKAEL BERTHOUD)

Hypericum, un genre avec plusieurs espèces

Millepertuis est un genre en botanique qui contient 16 espèces distinctes en Suisse et 23 en France. Cela veut donc dire qu'il y a plusieurs espèces millepertuis et qu'il faut être capable de reconnaître le bon.

Ce sont des plantes qui ont quasi toutes des fleurs jaunes à cinq pétales et des étamines nombreuses, en général plus de 20, et celles-ci sont regroupées en trois bouquets. Les feuilles sont opposées et les inflorescences regroupées en panicule.

Le millepertuis perforé à 5 pétales jaunes, et de nombreuses étamines, réunies en 3 faisceaux.

Chaque feuille est parsemée de points blancs et noirs.

Celui qui est utilisé comme plante médicinale est le millepertuis perforé: *Hypericum perforatum* L. Comme son nom l'indique, les feuilles du millepertuis perforé semblent perforées de petits trous que l'on peut observer en transparence. Ces petits trous sont en réalité des poches sécréteuses qui contiennent une huile essentielle.

Pour résumer voici les points importants pour le différencier des autres espèces (un bon livre comme le Flora Vegetativa vous donnera beaucoup d'autres informations).

tige dressée, ligneuse à la base

plus de 20 étamines en 3 faisceaux

tige ronde avec 2 côtes saillantes (ailée)

feuilles très ponctuée de petits points blancs (poches sécréteuses à voir en transparence) et noirs lorsque l'on froisse les fleurs dans les mains, celle-ci sont tachées de pourpre.

Les deux côtes saillantes sont un des meilleurs moyens pour le différencier de ses frères. Mais est-ce important de différencier le millepertuis perforé des autres ? Peut-on faire un macérât avec les autres?

4. Quel millepertuis choisir?

Les poches sécréteuses sont plus nombreuses chez le perforé, et elles contiennent des principes actifs comme l'hypericine et l'hyperforine. C'est celui-ci qui est traditionnellement utilisé pour faire la fameuse huile de millepertuis. Mais d'autres espèces ont aussi des points blancs et tachent les doigts. Mon point de vue est que d'autres espèces peuvent aussi être utilisées, mais elles seront peut-être moins actives. Si l'on se réfère à FOURNIER et son Dictionnaire des plantes médicinales et vénéneuses de France, tous les millepertuis ont des propriétés équivalentes .

5. Où trouve-t-on du millepertuis perforé?

Le millepertuis perforé est commun dans toute la France sauf en haute montagne. Il aime le soleil. On le trouve dans les prairies ensoleillées moyennement sèches. On peut également le trouver en forêt, en lisière, au bords des chemins ou dans les coupes forestières.

Découvrez les cartes de répartition chez TelaBotanica

6. Cueillette du millepertuis

Le millepertuis se récolte à partir de juin et jusqu'en juillet selon le lieu, en altitude il fleurira plus tard. Se sont les sommités fleuries qui sont utilisées. L'idéal est de les récolter au stade de bouton floral juste avant l'ouverture, ou lorsque la fleur vient de s'ouvrir. Ce qui est important, c'est de bien observer la plante pour la récolter au bon moment. Il ne sert à rien de récolter les fleurs au solstice parce que la date est belle si la plante n'est pas au bon stade.

N'oubliez pas les règles de la cueillette durable: on récolte uniquement là où la plante est abondante et on laisse 80% de la population en place derrière soi.

7. Préparation du macérât huileux de millepertuis ou huile rouge

(Il s'agit simplement d'une macération à froid dans de l'huile durant plusieurs semaines). Vous pourrez la stocker ou l'utiliser pour préparer un onguent.

Plante fraîche ou sèche?

Première question. Faut-il sécher la plante? Mickaël Berthoud et Christophe Bernard disent que oui, car une plante humide risque de faire tourner l'huile plus rapidement. Si la plante est bien sèche, votre macérât aura une grande longévité. Par contre un peu d'humidité risque de la raccourcir. Mais certains utilisent la plante fraîche et sont très content de leur produit. Ce qui est important lors de la filtration, c'est de faire en sorte que les gouttes d'eau restent au fond de la bouteille ou du flacon.

Dynamisation au soleil ou pas ?

Autre grande question. Il y a deux écoles. Ceux qui exposent l'huile au Soleil sans couvrir, et ceux qui couvrent. Le but de la première méthode est de permettre au Soleil de dynamiser votre potion, de lui insuffler de l'énergie. Si la dimension énergétique vous parle, alors faites-les. Sinon couvrez de papier craft pour que la température monte sans que les UV ne dénaturent l'huile.

Si vous dynamisez, faites-le durant quelques jours maximum, car l'exposition au soleil sur plusieurs semaines réduit le taux d'hypericine à une très faible concentration .

Recette du macérât huileux (Mickaël Berthoud)

Temps de préparation 15 minutes

Macération 30 jours

Equipement

1 grand bocal

Presse-purée ou tissus

Filtre à café en papier et son support

1 bouteille pour la conservation

Ingrédients

Sommités fleuries de millepertuis perforé, séché quelques jours (pré-fané dit Ch.Bernard)

Huile d'olive, ou de tournesol, première pression à froid, bio

Vitamine E

Huile essentielle de lavande

Instructions

Remplir votre bocal de millepertuis séché, grossièrement haché

Recouvrir d'huile. Tout juste au dessous-du niveau. Aucune partie végétale ne doit dépasser du niveau de liquide. Certains auteurs mentionnent une proportion de 1:4 (100gr de plante pour 400ml d'huile). Je n'ai jamais testé cette proportion, mais cela peut donner un point de départ. Il faut qu'il y ait beaucoup de plante par rapport à l'huile.

Couvrir le bocal de papier craft et laisser macérer durant 1 mois au soleil. L'idée est que cela chauffe sans que les UV ne dénaturent l'huile. Petit à petit, votre huile va prendre une belle couleur rosée.

Filtrer à travers un filtre à café en tissus et presser le marc.

Rajouter 4-6 gouttes d'HE de lavande + 8 gouttes de vitamine E pour 100mL de macérât, pour la conservation.

A conserver au frais et à l'abri de la lumière.

Appliquez en massage sur les zones concernées jusqu'à 3 fois par jour.

8.Baume antidouleurs au millepertuis

Pour un pot de 50 ml, 45 g d'huile rouge au millepertuis pour 5 g de cire d'abeille.

Mettre au bain marie le MH (macérât huileux) et la cire d'abeille et remuez avec un pic en bois jusqu'à obtenir une préparation homogène. Retirez du feu et verser dans un pot en verre préalablement désinfecté à l'alcool.

Si vous prévoyez de faire un baume, ne mettez pas les conservateurs (HE de lavande officinale et Vit E) dans le MH mais dans votre baume quand il commence à refroidir et se solidifier. Bien mélanger.

Appliquez 1 noisette jusqu'à 3 fois par jour sur les zones concernées

9. Alcoolature de millepertuis

Si vous avez accès à de l'alcool de forte concentration (80° ou plus), teinturez la plante fraîche, elle contiendra plus de composants actifs. Sinon, faites sécher la plante et teinturez dès qu'elle est sèche avec un alcool à 45°.

Pour l'alcoolature de millepertuis frais : utiliser 200 ml d'alcool à 80° ou plus pour chaque 100 g de plantes

Pour la teinture (millepertuis sec) utiliser 500 ml d'alcool à, 45° pour chaque 100 g de plante.

Pour plus d'information, voir, sur le site [altheaprovence](http://altheaprovence.com), l'article sur les macérations alcooliques.

Si vous avez un millepertuis de qualité, l'alcoolature doit devenir rouge très rapidement.

Placez la plante au fond d'un bocal à fermeture hermétique

Versez l'alcool par-dessus

Remuez bien, étiquetez avec le nom de la plante et la date et placez dans un endroit obscur.

Remuez bien tous les jours

Pressez et filtrez au bout de 15 jours, mettez en bouteille et étiquetez.

Conservation plusieurs années.

10. Dosages (recommandations Chr. Bernard)

Comme toujours, les doses varient en fonction de la personne et de la situation. D'une manière générale :

Alcoolature en interne : 5 à 30 gouttes par jour

Infusion : utiliser uniquement la plante récemment séchée, 15 à 30 g de sommités fleuries pour 1 litre d'eau, boire de 2 à 4 tasses par jour

Macérât huileux : application locale plusieurs fois par jour. L'alcoolature diluée peut aussi être appliquée localement en compresse (elle sera mieux absorbée)

11. Contre-indications et précautions d'emploi

Interactions millepertuis-médicaments

Le millepertuis est un inducteur du cytochrome p450 10, ce dernier étant un système enzymatique qui intervient dans le métabolisme de nombreux médicaments. Par ce biais, il peut diminuer ou augmenter l'efficacité de nombreux traitements. Donc si vous êtes sous traitement demander l'avis de votre médecin traitant avant de prendre le millepertuis en interne (tisane ou gélules...).

Pas de problème avec le macérât huileux utilisé sur la peau

Photosensibilisation

Bien que le millepertuis soit utilisé contre les brûlures et coups de soleil, cette plante est photosensibilisante. Cela signifie que si vous mettez l'huile sur votre peau et que vous allez au soleil, vous risquez des brûlures ! Cette huile ne s'utilise donc pas en prévention et uniquement à l'abri de la lumière !

La cueillette peut aussi causer des démangeaisons et brûlures. Les personnes à la peau sensible doivent se protéger les mains avec des gants.

Des cas de photosensibilisation peuvent survenir après la prise d'un comprimé standardisé en hypericine et plus ou moins fortement dosé. Aucune mention d'effet secondaire de ce type avec la teinture ni l'infusion n'a été rapportée.