

Millepertuis



Hypericum perforatum

Ptit' check list pour l'identifier

Elle pousse en colonie. De 20cm à 80 cm de hauteur



*Fleurs jaunes à la cime, 5 pétales,
nombreuses étamines*



Pétales dentées



*Feuilles sessiles, ovales, opposées
Tige glabre*



*Feuilles ponctuées de 'Mille trous'
(glandes huiles essentielles)*

*Ecraser un bouton de fleur et vos doigts se
colorent en rouge/violet*

Les risques de confusion

Le Millepertuis a des copains qui lui ressemble

Le Millepertuis à quatre ailes
(milieux humides en été)



Le Millepertuis hérissé bois, les haies ou
les prés ombragés. Tige hérissée de poils



Le Millepertuis à grande fleur qui est un
arbuste décoratif

Sa p'tite histoire

Une seule page ne suffira pas à compter toutes les histoires du Millepertuis.

Elle fait partie des Simples, donc remonte à loin dans la tradition.

Son nom de millepertuis lui vient des nombreux petits trous visibles dans ses feuilles, du vieux français "pertuis" qui signifie trou. On l'appelle aussi «chasse diable», herbe du solstice ou herbe de la Saint Jean, car les anciens pensaient qu'il était indispensable à son efficacité qu'elle soit cueillie ce jour-là. Elle était associée au rite du solstice d'été et sensée écarter le mauvais œil. Traditionnellement, elle est associée au soleil, à l'élément feu, à la protection, la joie et la santé.

Le millepertuis a un pouvoir de protection et de guérison important. La seule présence du millepertuis dans un lieu chasse les influences négatives. On le récoltait au moment du solstice et on accrochait des bottes sur les avant-toits des maisons pour se protéger de la foudre et chasser les mauvais esprits. Les fumigations de millepertuis séché purifient et protègent les lieux d'habitation.

Cette plante, «chasse démon» *Fuga Doemonium*, permet de calmer les cauchemars : il suffirait de masser le plexus solaire (la poitrine) avec de l'huile de millepertuis pour apaiser les terreurs nocturnes.

Il est particulièrement respecté par les anglophones qui l'appellent la «grâce de Dieu». Les celtes utilisaient la racine de millepertuis pour teindre leurs vêtements en jaune, le restant de la plante ayant tendance à colorer en rouge. On peut même obtenir des nuances de vert après un savant travail de mélange!

Dans le langage des fleurs, le millepertuis signifie: patience, les choses peuvent avoir pris un peu de retard mais elles vont se faire malgré tout.

A la Saint-Jean, le millepertuis, dans la splendeur de la floraison, est l'emblème des forces Saintes de la lumière et de la chaleur. Autrefois, les filles en tressaient des couronnes qui étaient portées par ceux qui dansaient autour du feu de la Saint-Jean. Au cours de cette nuit mystérieuse, les jeunes filles à marier en mettaient des brins dans l'eau. Si les fleurs s'ouvraient, elles seraient demandées en mariage dans l'année. En Haute-Autriche, les paysans avaient coutume de donner cette herbe à leur bétail entre deux tranches de pain pour les préserver des maladies.

Où le trouver ?

Dans les clairières et lisières forestières, le long des chemins, les terrains vagues, les prairies agricoles.

Indicateur des sols basique en excédent de carbone

Quand le cueillir ?

*A la Saint Jean, le 21 juin !
Dès le début de sa floraison,
tout au long de l'été*

Quoi cueillir ?

*Les bourgeons, les fleurs
Les feuilles*

A quoi peut elle servir?

- Antidépresseur , anxiolytique, excellent remède en cas de trouble nerveux, améliore le sommeil, les coups de blues
calme les nerfs des hyperactifs et hypersensibles, soigne les dépressions saisonnières*
- Cicatrisant, antiseptique, apaise les plaies, brûlures, coups de soleil, empêche l'inflammation*
- Hépatique :action détoxifiante sur le foie*
- Pulmonaire :aide à réduire l'asthme, les affections bronchique récurrentes, soulage la
toux*
- Soulage les cycles menstruel douloureux, les problèmes émotionnels de la ménopause*
- Régénérateur cutané, Action pour la peau : soigne les zones, psoriasis, accélère la guérison des douleurs nerveuses de type sciatique, lumbago, rhumatismes*

Comment l'utiliser ?

*Peut être le moins courant : en cuisine
Feuilles cueillies très jeunes en salade,
en huile pour les salades aussi*

En usage interne :

*Plante séchée : En infusion : 5 à 6 g pour
200ml*

*En teinture mère : 30 à 40 gouttes dans un
peu d'eau matin et soir*

Pour les usages externes

En macérat huileux

Les indications ci dessus ne peuvent se substituer à un avis médical,
ces informations sont des indications . L'auteur ne peut être tenu responsable

Contre indication

PHOTOSENSIBILISANT

Le millepertuis est utilisé contre les brûlures et coups de soleil mais 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!

INTERACTIONS MEDICAMENTEUSES

*Le Millepertuis a de nombreuses interactions médicamenteuses. Il ne faut pas l'associer à la prise de médicaments antidépresseurs **

EVITER EN CAS DE GROSSESSE

Consultez votre médecin ou pharmacien avant de l'utiliser

* Liste issue du site *Althéaprovence* :

- Les antidépresseurs de type tricycliques (ex : Elavil) et inhibiteurs sélectifs de la recapture de la sérotonine (ex : Prozac, Deroxat, Effexor, etc);
- Les anxiolytiques de type benzodiazepines (ex : Xanax) ;
- Les anesthésiques ;
- Les médicaments antirétroviraux (ex : Indinavir) utilisés dans les cas de SIDA et VIH ;
- La cyclosporine (un médicament antirejet utilisé pour les greffes d'organes) ;
- Les glycosides cardiaques de type digoxine et autres ;
- La warfarine et autres anticoagulants ;
- Certaines pilules contraceptives

Bibliographie :

Se soigner par les plantes Docteur Gilles Corjon

Le guide complet de la phytothérapie AnneMcIntyre

Reconnaitre facilement les plantes François Couplan

Les plantes et leurs noms François Couplan

L'encyclopédie des plantes bio indicatrices Gerard Ducerf