



NOMS COMMUNS

Millepertuis perforé, herbe de Saint Jean, herbe aux milles trous, herbe aux piqûres, chasse-diable

NOM SCIENTIFIQUE

Hypericum perforatum L.

FAMILLE BOTANIQUE

Hypéricacées

Arbustes ou plantes herbacées, à feuilles opposées, simples et sans stipules, entières.

PLANTES DE LA MÊME FAMILLE BOTANIQUE

Millepertuis

DESCRIPTION

Plante herbacée vivace de 30 à 70 cm des bords de chemins, prairies sèches, lisières et clairières à tiges rameuses dressées et aux fleurs jaune vif regroupées en bouquets. Les feuilles sont ovales, bordées de points noirs et montrent, par transparence, de petites perforations ou «pertuis» translucides (poches à essence) qui donnent son nom. Les pétales des fleurs sont 2 à 4 fois plus longs que le calice et bordés d'un côté de dents irrégulières rappelant la forme générale d'un moulin à vent.

CONFUSION POSSIBLE

Autres sortes de Millepertuis (*Hypericum* sp.)

ORIGINE

Plante sauvage originaire d'Europe, d'Afrique du Nord et du Moyen-Orient, elle est aujourd'hui naturalisée un peu partout dans le monde, y compris en Afrique, en Asie, en Australie et en Amérique du Nord.

ORGANES UTILISÉS DE PRÉFÉRENCE

Sommités fleuries, principalement les fleurs et les jeunes feuilles entourant les inflorescences.

ANECDOTE

L'huile de millepertuis ou huile rouge est l'une des rare préparation galénique populaire a avoir traversé les siècles et résisté à la désaffection générale pour les plantes médicinales du XXème siècle. Pour améliorer sa conservation, on peut ajouter 1/1000e d'huile essentielle de lavande officinale qui stabilisera la préparation et renforcera ses propriétés anti-inflammatoires, vulnérinaires et apaisants. En homéopathie, *Hypericum* est un remède majeur dans les suites de traumatismes ce qui a pu le faire appeler arnica des nerfs.

LA QUESTION PIÈGE

Quels sont les contre-indications du millepertuis (*Hypericum perforatum*) ?

- A. Le millepertuis peut avoir des incidences sur l'efficacité de médicaments pris en même temps.**
- B. Le millepertuis peut induire des hépatites en cas d'utilisation à doses fortes et prolongées.**
- C. Le millepertuis peut interférer avec le métabolisme du calcium dans l'organisme.**
- D. Aucun.**
- E. Le millepertuis est photosensibilisant.**

LAURIANNE GUINNARD

076 499 46 32

laurianne.guinnard@gmail.com

www.ecorise.ch/plantes

École de plantes médicinales – l'Alchémille

MILLEPERTUIS

HYPERICUM PERFORATUM L.



THEVENIN Thierry, Le Chemin des herbes : Les plantes sauvages : connaître - cueillir - utiliser, éd. Lucien Souny, 2012-2013
 DE BONNEVAL Patrice, L'herboristerie : manuel pratique de la santé par les plantes, éd. Éditions des Iris, 2006
 P. DEPOERS; F. LEDOUX; P. MEURIN; De la lumière à la guérison / La phytothérapie entre science et tradition, éd. Amyris, 2008
 Dr. J.-M. MOREL, Traité pratique de phytothérapie, éd. Grancher, 2008
 S. G. Fleischhauer, J. Guthmann, R. Spiegelberger, Plantes sauvages comestibles, éd. Ulmer, 2012
 P. Lieutaghi, Le livre des bonnes herbes, éd. Actes sud, 1996
 A. DOLVO, Plantes médicinales du monde : médecines traditionnelles et phytothérapie moderne, éd. Rossolis, 2010
 S. S. WEED, Recueil de plantes médicinales au fil de la grossesse, éd. Mamamélis, 1991
http://www.passeportsante.net/fr/Solutions/PlantésSupplements/Fiche.aspx?doc=millepertuis_ps (consulté le 09.08.15).

RÉPONSE : A et E.

revelescence.com

ekladata.com

MILLEPERTUIS

HYPERICUM PERFORATUM L.

LE MILLEPERTUIS, UNE PLANTE SOLAIRE QUI

ÉLOIGNE LES NUAGES ET RAMÈNE LE SOLEIL DANS VOTRE VIE.

INDICATIONS

Usage interne : dépression légère à modérée, états dépressifs survenant lors de stress décompensés et autres situations physiologiques comme la ménopause, dépression saisonnière. Bronchite, asthme, cystite chronique. Usage externe (huile) : plaies, brûlures, coups de soleil, engelures, crevasses, coups, foulures, douleurs, lumbago.

CONTRE-INDICATIONS

Photosensibilisante (hypéricine).

Risques d'interaction avec plusieurs molécules chimiques contenues par exemple dans les chimiothérapies, les trithérapies, la pilule contraceptive, etc.

Le millepertuis est interdit (ou a été interdit) dans plusieurs pays (France, Allemagne, Belgique...).

PLANTE CONSEILLÉE DANS LES SITUATIONS SUIVANTES

Affections rhumatologiques (plante antinévralgique) et dépressions.

PLANTE UTILISÉE DANS LES PATHOLOGIES DES SYSTÈMES SUIVANTS

Nerveux.

PLANTE UTILISÉE POUR LES PATHOLOGIES SUIVANTES

Ostéo-articulaires et nerveuses.

PROPRIÉTÉS CHIMIQUES COMPLÉMENTAIRES

Au niveau chimique, certaines molécules potentialisent les effets d'autres principes actifs. Dans le cas du millepertuis, un simple flavonoïdes (la rutine) restaure l'effet antidépresseur d'extraits de millepertuis trop purifiés. Un extrait naturel se rapprochant du totum végétal est donc souvent plus intéressant qu'une molécule chimique isolée.



pharmacielestoril.com

USAGE INTERNE

Infusion (incontinence d'urine) : faire une infusion dans 1 l d'eau d'une cuillère à soupe de chacune des plantes suivantes : sommités fleuries de millepertuis, millefeuille, poudre de racine de tormentille et poudre d'écorce de chêne (tannins). Boire une tasse le matin à jeun et une autre à midi. Manger un repas sec le soir avec des tartines très beurrées, et porter une ceinture de laine la nuit.

Teinture (colique, plaies et ulcères internes et externes) : mettre à macérer au soleil pendant 6 jours 2 poignées de fleurs et/ou boutons dans 1/2 l d'eau de vie dans une bouteille bouchée. Filtrer avec expression et renouveler l'opération deux fois avec de nouvelles fleurs. Conserver en bouteille bouchée. En avaler 2 cuillères à café dans les douleurs et en appliquer directement sur la plaie avec une compresse.

USAGE EXTERNE

Huile : appliquer l'huile sur les plaies, brûlures, coups de soleil, engelures, crevasses, coups, foulures, douleurs, lumbago.

Le Millepertuis est une plante solaire dont la floraison, d'un beau jaune vif, atteint un sommet aux environs de la Saint-Jean (24 juin), moment idéal pour récolter les sommités fleuries et les faire macérer dans de l'huile végétale.

USAGE TRADITIONNEL

Huile contre l'empoisonnement (peste, vers, venin) : exposer 8 jours au soleil 3 poignées de sommités fleuries de millepertuis et 750 g d'huile d'olive. Faire bouillir au bain-marie 12h, filtrer. Ajouter un verre de vin blanc, une poignée de racine de gentiane, une poignée de racine de aristoloche et une poignée de santal blanc. Exposer de nouveau 8 jours au soleil, bouillir et filtrer. Ajouter une cuillère à soupe de safran, une poignée de feuilles d'aloès et une poignée de rhizome de rhubarbe. Exposer 6 jours au soleil, bouillir au bain-marie, filtrer. En cas de besoin, s'en oindre le poulx et le cœur.

PRINCIPAUX CONSTITUANTS

Molécules très réactives à la lumière (naphthodianthrones : **hypéricine** (normalise les neurotransmetteurs de l'humeur) et pseudohypéricine), **composés phénoliques** (phloroglucinols : hyperforine, adhyperforine), flavonoïdes (hypéroside, isoquercitroside, rutoside, quercétol), biflavonoïdes (biapigénine, amentoflavone), **tanins**, proanthocyanidols, **xanthones**, huile essentielle (n-alcanes et monoterpènes).

PROPRIÉTÉS PRINCIPALES

Antidépresseur, il ramène le soleil dans les têtes mélancoliques (Paracelse, XVIe siècle). Il est aussi reconnu comme vulnéraire (connu depuis l'antiquité), antiviral, antiseptique et anti-inflammatoire.

PROPRIÉTÉS SECONDAIRES

Antinévralgique (homéopathie), le millepertuis modifie le seuil de la douleur et a un effet désinhibiteur.



<http://www7.inra.fr/>