

Article paru dans l'édition du
Jeudi 16 Juillet 2009

Région
Les plantes médicinales (1)

Le millepertuis soigne les plaies du corps et de l'esprit

En Allemagne et en Suisse, le millepertuis est l'antidépresseur n°1 mais l'effet tranquillisant de l'herbe de la Saint-Jean n'est reconnu que depuis peu. Les propriétés vulnérables de la plante sont en revanche mises à profit depuis l'Antiquité.

Confusément, les anciens sentaient bien que le millepertuis apaisait les agitations. Au XVI^e siècle, le grand médecin suisse Paracelse qui vantait ses mérites pour guérir les blessures, conférait déjà à l'herbe à mille trous des qualités thérapeutiques en présence d'hallucinations. Etait-ce par analogie, parce que poussant au soleil, le millepertuis repousserait les idées noires ? Ou par déduction linguistique, le Moyen Age ayant désigné la plante sous le nom de chasse-diable ? Toujours est-il que les propriétés antidépressives ont été redécouvertes et surtout étudiées au siècle dernier. En extrait sec très concentré (gélules de 300mg, deux à trois fois par jour), il soulage les dépressions passagères ou chroniques.

Contre brûlures et blessures

En tisane (3 à 4 tasses par jour d'une infusion pendant 10 minutes de 15 à 30g de sommités fleuries dans un litre d'eau), l'herbe de la Saint-Jean calme les troubles du sommeil liés à une lassitude nerveuse. La même boisson soigne également les énurésies des enfants ou des adultes ainsi que les cystites.

Attention toutefois aux interactions médicamenteuses : le **millepertuis** est déconseillé en prise avec des contraceptifs oraux dont il amoindrit l'efficacité, d'autres antidépresseurs ou des triptans (antimigraineux). De toute façon, il est toujours préférable d'en parler à son médecin ou pharmacien.

La préparation la plus courante de **millepertuis** est toutefois une macération de sommités fleuries (cueillies tôt le matin nous dicte la pratique populaire) dans de l'huile (d'olive, de colza, de noix ou toute autre huile de première pression à froid...) qu'on expose au soleil pendant plusieurs semaines jusqu'à obtention d'une belle couleur rouge. Cette huile soigne les plaies, les contusions, les douleurs musculaires et les brûlures. Elle est antibactérienne, antibiotique, anti-inflammatoire et cicatrisante.

Une précaution toutefois : le pigment rouge du **millepertuis** est dû à l'hypericine, un pigment rouge qui est photosensibilisant. Ne surtout pas exposer au soleil la peau enduite d'huile de **millepertuis** sous peine de taches indélébiles.

Petits trous par milliers

A contre-jour, les vésicules apparaissent comme des perforations dans les feuilles.

Le millepertuis (mille trous) doit son nom aux petites vésicules translucides qui ponctuent les feuilles. Elles donnent l'impression d'une multitude de minuscules perforations.

C'est simple, on en trouve partout d'autant que l'*Hypericum perforatum* est la variété de **millepertuis** la moins exigeante : dans les prés, les lisières forestières ou encore au bord des routes, jusqu'à 1 500 m d'altitude.

Tout ce qu'elle demande pour s'épanouir, c'est du soleil. La plante herbacée peut atteindre une soixantaine de centimètres et ses tiges sont raides, anguleuses et un peu rougeoyantes.

Les feuilles sont toujours opposées et criblées de points noirs : en réalité, des petites poches à essence qui donnent l'impression de minuscules perforations.

La floraison jaune vif atteint son summum autour du solstice d'été d'où son nom vernaculaire d'herbe de la Saint-Jean. Les fleurs sont hermaphrodites et quand on les écrase, elles dégagent une odeur de résineux et ont un goût amer.

Chasse-diable

Triturées, un suc rouge comme le sang s'écoule des fleurs (c'est ce même pigment rouge qui colore de rouge l'huile de **millepertuis**).

Ce phénomène est à l'origine de nombreuses légendes notamment autour de la symbolique du sang du Christ ; après tout, le **millepertuis** était également connu sous le nom de chasse-diable.

Et si on l'appelle généralement milpètu en patois vosgien, la plante est désignée en divers endroits du massif comme la fleur du sang ou encore Haxekrüt (herbe à sorcière) en Alsace (parallèlement à la dénomination plus classique de Johanniskrüt, herbe à Jean).

La récolte des sommités florales qui condensent les principes actifs de la plante médicinale s'étend de juin à septembre mais il est préférable de les cueillir en début de floraison. En séchant, les fleurs gardent leur couleur jaune.

Simone Wehrung

© Dernières Nouvelles D'alsace, Jeudi 16 Juillet 2009. - Tous droits de reproduction réservés



Du jaune contre les idées noires.

Millepertuis

Hypericum perforatum L. *Clusiaceae*

- nervosité
- troubles du sommeil

Cystites, cicatrisation, contusions, douleurs musculaires. Appelée herbe de la St Jean (d'autres plantes également !).

Récolte des sommités fleuries au début de la floraison de juin à septembre. Il a alors une saveur amère ; écrasé entre les doigts, il dégage une odeur aromatique et résineuse. Un bon séchage préserve la couleur jaune des fleurs, leur arôme et leur saveur ; les feuilles restent insipides.

Plante vivace jusqu'à 60 cm de haut et 1500m d'altitude. Tige anguleuse, dressée, rameuse ; fleurs hermaphrodites jaunes en cymes terminales; feuilles opposées, sessiles, ponctuées de petites glandes translucides, semblant perforées d'où le nom « mille pertuis ». Le fruit est une capsule ovale à 3 loges.

Huile de fleurs : propriétés cicatrisantes (antibiotique, anti-inflammatoire, antibactérienne, astringente). Effet antidépresseur : de fortes doses sont nécessaires (extrait sec par exemple). Contre l'énurésie des enfants, par effet sédatif, antidépresseur ; dyspepsies atoniques, diarrhées, cystites, oliguries, bronchites.

Troubles du sommeil, lassitude nerveuse : 15 à 30 g de sommités fleuries pour 1 l d'eau, en infusion de 10 min, filtrer, boire 3 à 4 tasses par jour. En soin de plaies, contusions, myalgies, brûlures : localement huile de millepertuis préparée par macération de la plante cueillie tôt le matin dans de l'huile d'olive (première pression à froid), la laisser plusieurs jours ou semaines, au soleil. L'huile se teintera de rouge.

Le millepertuis est photosensibilisant (éviter le soleil). Par voie orale, il présente des interactions avec divers médicaments contenant de la digoxine, théophylline, les contraceptifs oraux, antidépresseurs et les triptans (antimigraineux).

Christian Busser