

PLANTE : Millepertuis

Hypericum perforatum

1. Description :

Plante herbacée vivante, appelée aussi « herbe de la St Jean », ou « chasse diable », à tige raide, quasiment plate et à ramifications.

Plante commune en Europe, Asie, Afrique du sud , Australie, Amérique du nord.

Elle pousse sur des terrains secs, incultes, jusqu'en lisière de bois. Hauteur 50 cm à 1 m.

Feuilles opposées sur la tige. Feuilles parsemées de petites taches lorsqu'on les regarde en contre jour (milles trous). Les fleurs, jaune d'or, éclosent nombreuses au sommet des branches. Floraison de Juin à septembre. Les pétales sont parsemés de petits points noirs (donne une coloration rouge à l'huile, due à l'hypericine).

2. Propriétés et principes actifs

Vulnéraire (coups et traumatismes – XVI^{ème} siècle) et cicatrisante

Calmante (début XX^{ème} siècle) et anti-inflammatoire

Sédatif, calmant (ISRS par hypericine) et antidépresseur (l'hyperforine stimule GABA et sérotonine)

Antiviral (dont VIH) par l'hypericine ; antibactérien par hyperforine et flavonoïdes

Hépatoprotecteur (par les flavonoïdes)

Antioxydant et veinotonique (par les tanins)

Contient de l'hypericine (0,1 à 0,3 %), hyperforine (2 à 4 %), flavonoïdes, tanins, ...

3. Indications

Coups et traumatismes, ulcérations,

Douleurs rhumatismales et sciatiques,

Maux de tête, troubles du sommeil, anxiété, et dépressions modérées

Enurésie,

Participe à la régulation des règles F,

Brûlures légères

4. Modes d'utilisations

Récolte aux alentours de la St Jean ; feuilles et fleurs à faire sécher à l'ombre

Dans la maison : à brûler pour repousser « le malin »

En Huile (macération solaire 21j) : application locale sur plaies, brûlures, coups, crevasses, douleurs rhumatismales.

En infusion : 15 à 30g /l pour réguler la fatigue et troubles du sommeil. Calme l'inflammation de la trachée et les migraines. Donnée matin et soir elle régule l'énurésie.

En liqueur : (macération solaire) apéritif ou digestif

En phyto (gélules, TM, EPS)

Dilution homéopathique : panse les traumatismes des terminaisons nerveuses (écrasements, piqûres, névralgies, sciatiques, douleurs d'amputation)

En HE (riche en sesquiterpènes)

NB : consultez un spécialiste de santé pour les usages thérapeutiques et posologies.

5. Précautions et contre-indications

Photosensibilisant par l'hypericine (il faut donc se protéger du soleil).

Contre indiqué en cas de grossesse, allaitement, chez les enfants de moins de 6 ans, en cas de prise d'antidépresseur, d'antimigraineux, d'immunosuppresseurs, d'anticoagulant, d'hypolipidémiants et de contraceptif.

Interagit avec des substances contenant du 5-HTP, de la SAM-e

Sources : « Manuel pratique de phytothérapie » par V. Fintelmann & RF Weiss ; « Encyclopédie des plantes médicinales » par T. Cecchini ; « Les plantes qui guérissent » par S. Lacoste ; « La vérité sur ces plantes qui soignent » par Dr F. Gigon ; « Plantes aromatiques et médicinales » par L. Bremnes ; « La santé à la pharmacie du bon dieu » par M. Treben ; « L'herboristerie » par P. de Bonneval ; « Les plantes des Vosges » par C. & E. Busser ; « Dictionnaire affectif des plantes » par Dr B. Vial.

