**MILLEPERTUIS**

*(Hypericum perforatum L.)*

Famille des Hypericacées

* Plante **herbacée**, **vivace**, **glabre** de **40 à 70 cm** de haut.
* Les **fleurs sont jaune vif**, assez grandes (entre 2 et 3,5 cm de long), regroupées au sommet de la tige. **En boutons,** lorsque l’on presse les fleurs entre les doigts, il en ressort **un liquide rouge**, caractéristique du millepertuis (*Hypericum perforatum L.*).
* **Les feuilles** : **opposées**, **décussées** et **sessiles**. Elles sont longues de 1-2 cm et de forme elliptique,
* **Les fruits** s’ouvrant jusqu’à la base, est une **capsul**\* ovale contenant de **nombreuses petites graines brunes**.

**PÉRIODE DE RÉCOLTE5**

**Usage thérapeutique :** les[sommité](https://formations.lechemindelanature.com/mod/glossary/showentry.php?eid=99667&displayformat=dictionary)s fleuries de mai à septembre

**Usage culinaire :** Le millepertuis est très peu utilisé en cuisine**.**

**Propriétés médicinales**

Les sommités fleuries sont traditionnellement utilisées comme :

* **Action antidépressive** : Le millepertuis, c’est la star des antidépresseurs naturels !
* **Action sédative et anxiolytique.** Le millepertuis peut également être utilisé en cas de **nervosité**, **d’anxiété** (d’origines variées), **d’angoisses** et de **fatigue intense**.
* Le millepertuis est traditionnellement utilisé pour le traitement de problèmes digestifs et peut être utilisé dans le cas **d’inconfort gastro-intestinal modéré**.
* Les extraits de millepertuis présentent une activité **antibactérienne**.
* **Cicatrisant :** Des préparations à base de millepertuis sont traditionnellement utilisées pour leur effet cicatrisant. **Brûlures du 1er degré, coups de soleil, plaies superficielles** : grâce à ses propriétés cicatrisantes et antibactériennes, le millepertuis est utilisé depuis de longues années avec succès dans ces indications.
* **Protecteur cutané et infections de la peau** : acné surinfectée, érysipèle, dermatite atopique, piqûres, mais aussi en cas de peau sèche ou irritée.
* • **Activité anti-inflammatoire** **et antalgique,** traditionnellement utilisé pour traiter des inflammations. **Contusions**, **douleurs musculaires**, **rhumatismes**, **goutte** : en raison des propriétés anti-inflammatoires et analgésiques.

**TOXICITÉ**

**Un risque de photosensibilisation** : ne pas s’exposer au soleil ou aux rayons UV après **un usage externe ou interne de Millepertuis car risques de brulures**

***Anecdotes et informations***

* + Le limbe des feuilles est ponctué de très nombreuses et minuscules **glandes translucides remplies d’huile essentielle**. Ces glandes, lorsque la feuille est tenue face au soleil, **ressemblent à de petits trous**, d’où sont nom, millepertuis signifiant **« mille trous ».**
  + Il y avait autrefois une importante dimension spirituelle autour du millepertuis, considéré comme plante magique. Au Moyen-Âge, la plante était surnommée **« chasse diable »** et l’on accrochait des bouquets pour protéger les foyers. Selon la légende, cette protection est apportée parce qu’une **goutte de sang du Christ serait cachée dans la plante** : on peut l’obtenir en pressant un bouton floral de millepertuis délicatement du haut vers le bas.
  + Il entrait dans la **composition de la thériaque**, une panacée que l’empereur Néron tenait de son médecin Andromachus, comme **antidote contre les poisons**.
  + **Les celtes** utilisaient également sa racine pour **teindre en jaune leurs vêtements**.
  + Le millepertuis jouait un rôle important pour les anciennes **peuplades germaniques** qui pratiquaient le **culte du solstice**, car la forme et la couleur de la fleur rappellent d’une part le soleil, tandis qu’on considère d’autre part la plante comme **« porteuse de lumière ».**
  + Les **auteurs** des livres de simples du **début du Moyen Âge** appelaient aussi la plante **«Corona Regia»**, couronne royale, parce que ses fleurs ressemblent à une auréole céleste.
  + Au **XVIème siècle**, la plante était bénie le jour de **l’Assomption** et **protégeait les femmes en couche.**
  + En raison de sa couleur jaune éclatante et de sa floraison abondante, cette fleur est également considérée comme un **symbole de bonheur et de chance**.

**Recette : Macérat huileux de Millepertuis**

**En usage externe**

**Préparation :** remplir un bocal désinfecté et préalablement taré avec des sommités fleuries fraîches de millepertuis, peser de nouveau puis recouvrir d’huile (d’olive par exemple ou une autre huile végétale Bio). Pour « capter » l’eau des fleurs fraîches, il est possible d’ajouter 40 g de sel pour 100 g de plante fraîche. Il est intéressant aussi de faire pré-faner la plante pendant quelques heures pour diminuer sa teneur en eau. Placez le bocal au soleil et recouvrez-le d’un tissu épais afin de profiter de la chaleur du soleil sans pour autant que les composés soient altérés par les rayons UV. Laisser macérer 1 mois en remuant de temps en temps puis filtrer et embouteiller.

**Préparation d’un baume** : pour transporter cette huile plus facilement vous pouvez en faire un baume en y ajoutant de la cire d’abeille (préalablement fondue), entre 10 à 15 g pour 100 g de macérat huileux.

**Utilisation :** appliquer 1 à 2 fois par jour (brûlures, coups de soleil, plaies superficielles, contusions, douleurs musculaires)

La cueillette sauvage est une pratique qui peut comporter des risques dont il est essentiel d’avoir conscience : **il n’est pas question de cueillir n’importe quoi, n’importe où, n’importe comment !**

Plante présentée par Cécilia MONTINI de l’association Natur’Ame.

**Photo d’Eric MONTINI**