

Millepertuis (*Hypericum perforatum*)

(“Herbe à mille trous” ou “herbe aux piqûres”)

Type de plante: herbacée

Famille: Hypericacées

Parties utilisées: feuilles et sommités fleuries



- **Descriptif**



Les fleurs, jaune soleil, poussent en grappes florales sur des tiges rameuses, hautes de 20 à 80 cm. Les fleurs ont 5 pétales, ponctués de points noirs, avec de nombreuses étamines réunies en faisceaux.

Les petites feuilles ovales sont percées de petits trous translucides et sont souvent bordées de petits points noirs.

La tige est ronde, elle porte 2 lignes saillantes, disposées en quinconce entre chaque nœud.

Les graines sont très petites et nombreuses, enfermées dans des capsules ovoïdes allongées. Elles restent visibles jusqu'au printemps suivant sur les rameaux desséchés.



- **Propriétés**

- Vulnéraire (soigne et cicatrise les plaies).
- Antalgique (antidouleur).
- Anxiolytique.
- Antiseptique.

- **Usages traditionnels**

En interne (teinture mère ou gélules et infusions) :

Elle peut être utilisée en traitement pour les états dépressifs, les troubles du sommeil, l'anxiété ou l'agitation.

Elle permet également de traiter les gastrites et les bronchites.

Enfin, elle peut aider au traitement de l'asthme.

En externe (macérat huileux ou baume) :

Elle soulage les brûlures, irritations de la peau, les coups de soleil, les piqûres d'insectes et les crevasses. Elle aide à la cicatrisation des plaies.

Elle permet de lutter contre les infections de la bouche et de la gorge.

Elle peut également aider au traitement des foulures, des douleurs (lesquelles ?) et du lumbago.

Attention:

Si la plante est indiquée pour apaiser les coups de soleil douloureux, la plante est photosensibilisante : ne pas administrer avant d'aller au soleil.

Ne jamais utiliser le millepertuis avant de consulter un médecin si vous suivez un traitement médicamenteux. Il interfère avec de nombreux médicaments quand on le prend par voie orale.



Recette : Huile rouge au millepertuis

Pour irritations, brûlures, douleurs articulaires ou musculaires, lumbago ; en application sur les zones concernées 3 fois / jour maximum.

Préparation:

- Remplir sans tasser un bocal stérilisé de fleurs de millepertuis séchées 24 heures (on peut utiliser aussi les tiges qui portent les fleurs, coupées en morceaux).
- Recouvrir la plante d'huile d'olive, de tournesol, de pépins de raisins ou autre au choix, ajouter quelques gouttes de vitamine E pour la conservation. Toute la plante doit être immergée.
- Placer le bocal dans un sac en papier kraft, au soleil ou près d'une source de chaleur et laisser macérer pendant au moins 4 semaines, ou plus, l'huile doit prendre une couleur rouge.
- Ensuite, filtrer à travers une étamine ou un filtre à café en pressant délicatement la plante pour extraire un maximum d'huile.
- Transvaser dans un flacon ou une bouteille après avoir ajouté quelques gouttes de vitamine E ou de lavande.
- Étiqueter.

Recette : Baume anti douleur au millepertuis

Pour irritations, brûlures, douleurs articulaires ou musculaires, lumbago, plaies superficielles, coups de soleil, sciatiques.

Ingrédients:

- 45 ml (41 g) d'huile rouge au millepertuis
- 10g de cire d'abeille en granulés ou râpée
- 5 gouttes d'huile essentielle de lavande
- 5 gouttes d'huile essentielle de Tea Tree
- 5 gouttes de vitamine E.

Préparation :

- Verser l'huile dans un bol ou une petite casserole à bec verseur
- Ajouter la cire d'abeille et placer le récipient au bain-marie, dans 4 à 5cm d'eau maintenue à frémissement. Remuer de temps en temps au fouet.
- Quand la cire a fondu et que le mélange est homogène, retirer du feu.
- Laisser refroidir légèrement puis ajouter les huiles essentielles et la vitamine E.
- Bien remuer puis transvaser dans des petits bocaux ou des petits pots métalliques.
- Laisser refroidir complètement, puis fermer et étiqueter.

En refroidissant, le baume prend une consistance compacte, cireuse. Si on préfère, on peut le brasser délicatement à l'aide d'un manche de cuillère, afin d'obtenir une consistance plus crémeuse.