

LE MILLEPERTUIS PERFORÉ

Noms : Millepertuis perforé, Herbe de la Saint-Jean, Millepertuis officinal

Nom latin : *Hypericum perforatum*

Famille : Hypéricacées

Où et quand cueillir le Millepertuis perforé ?

Le Millepertuis pousse dans toutes nos régions, au bord des chemins, dans les prairies sèches, les terres remuées, les lieux secs et incultes...

Vous pouvez cueillir ses **sommités fleuries**, entre la fin du printemps et la fin de l'été.

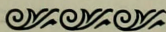
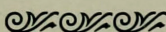
Comment reconnaître le Millepertuis perforé ?

- Plante vivace de 30 à 100 cm de haut, **entièrement glabre** ;
- Tiges dressées, munies de **2 lignes saillantes** perceptibles sous les doigts ;
- **Feuilles sessiles**¹, opposées, ovales et allongées, au sommet arrondi ;
- Feuilles ponctuées de **"mille trous" transparents** et bordées de points noirs ;
- **Fleurs jaune vif**, avec 5 grands pétales et de **très nombreuses étamines** ;
- Pétales ponctués de **points noirs** ;
- Feuilles et fleurs produisant un liquide rouge sang lorsqu'elles sont écrasées ;
- Odeur **aromatique** lorsque froissé, qui rappelle la pêche.

¹C'est-à-dire que les feuilles sont directement raccordées à la tige, elles n'ont pas de pétiole (cette "mini tige" qui relie la feuille à la tige).





 Tüpfel-*hartheu*, *Hypericum perforatum*. 

Quelle & Meyer in Leipzig



Quelques photos pour vous aider



Millepertuis perforé (*Hypericum perforatum*) © Stefan.lefnaer



Millepertuis perforé (*Hypericum perforatum*) © Tela botanica, D. Renaud





Feuille sessile de Millepertuis perforé (*Hypericum perforatum*) ©
Liliane Roubaudi



Inflorescences de Millepertuis perforé (*Hypericum perforatum*) ©
fir0002





Fruits de Millepertuis perforé (*Hypericum perforatum*) © Tela botanica, D. Roubaud



Boutons et fleurs de Millepertuis écrasés, pigment rouge © Holger Casselmann



Les propriétés médicinales du Millepertuis perforé

Principaux constituants

Essence aromatique riche en carbures terpéniques, stérols, triterpènes, acide caféique, proanthocyanidols, flavonoïdes, hyperforine, hypéricine...

Propriétés médicinales

Les sommités fleuries de Millepertuis ont des propriétés :

- **Antidépessives**, sur les dépressions légères à modérées ;
- **Calmantes sur les douleurs et les troubles et nerveux** provoquant notamment des tensions et des insomnies ;
- **Antiseptiques, anti-inflammatoires et cicatrisantes**, sur les plaies, les brûlures, les coups de soleil... ;
- **Toniques** sur le système hépatique (dont il accélère la détoxification) et biliaire, pour apaiser les troubles digestifs ;
- Etc.

Utilisé en infusion et en alcoolature, le Millepertuis permet de lutter contre les dépressions légères à modérées, de calmer les nerfs et de tonifier le système hépatique.

En macérat huileux, on obtient la fameuse "huile rouge" de Millepertuis, à appliquer en massage sur les plaies, les brûlures, les coups de soleil... et les douleurs nerveuses. Elle peut même être ingérée en petites quantités, notamment pour calmer les inflammations de l'estomac.

Remèdes

Voie interne

Par voie interne, le Millepertuis officinal se prépare en :

- **Infusion**

Pour la préparation, référez-vous à la vidéo "Remède - Infusion de Sureau noir".

Dosage : Environ 20 g de sommités fleuries récemment séchées pour 1 L d'eau, à infuser 10 minutes.

Boire 2 à 4 tasses dans la journée, sans dépasser des cures de plus de 3 semaines.



- **Vin**

Pour la préparation, référez-vous à la vidéo "Remède - Vin de Saugé officinale".

Dosage : 30 g à 50 g de sommités fleuries pour 1 bouteille de vin.

Boire un **petit verre à liqueur** entre les repas, sans dépasser des cures de plus de 3 semaines.

- **Alcoolature**

Pour la préparation, référez-vous à la vidéo "Remède - Alcoolature de racine de Berce".

Prendre 50 gouttes 3 fois par jour, diluées dans un verre d'eau, sans dépasser des cures de plus de 3 semaines.

Voie externe

Par voie externe, le Millepertuis se prépare en **macérat huileux**.

Laisser macérer les sommités fleuries de Millepertuis perforé **3 semaines dans l'huile d'olive vierge**, à température ambiante avec un peu de lumière (sans exposition directe aux rayons du soleil, pour préserver les principes actifs). Vous obtiendrez une "huile rouge", dû aux pigments présents dans la plante.

Pour la préparation complète, référez-vous à la vidéo "Remède - Macérat huileux de Consoude".

Pour le Millepertuis, il est conseillé d'**utiliser les sommités quasi fraîches** (la plante doit être "fripée" sans être entièrement séchée) pour conserver le maximum de principes actifs.

Utiliser **en massage sur les brûlures et les coups de soleil refroidis, les douleurs nerveuses, les irritations...**

Contre-indications et précautions

Le Millepertuis est photosensibilisant, il ne doit **jamais être appliqué sur la peau ou ingéré avant une exposition au soleil**, au risque d'avoir des brûlures.

Le Millepertuis peut entrer en interaction avec d'autres traitements, **il ne doit jamais être pris sans en discuter au préalable avec le médecin traitant.**

