

# Le millepertuis

*Autrefois, à la Saint-Jean, on en plaçait une branche sur sa porte d'entrée pour éloigner les mauvais esprits car on croyait qu'ils empêchaient la cicatrisation. Tout évolue ! Aujourd'hui le millepertuis est connu pour ses effets antidépresseurs. Fin juillet/août on en trouve facilement dans les jardins (attention lorsque vous jardinez, vous risquez parfois de détruire de nombreuses plantes qui poussent naturellement !), et dans les bois, par chez nous dans le Pilat. Dans les régions plus chaudes où, suivant l'année, la cueillette se fera plutôt fin juin lors de la Saint-Jean. Cette plante peut atteindre plus de 60 cm de hauteur. On la reconnaît grâce à ses fleurs jaunes, dorées, à cinq pétales et sa tige dressée entourée de feuilles parsemées de points noirs qui ressemblent à des trous (pertuis signifie 'trou' en latin et vieux français).*



## Infusion – homéopathie – macérat

**Indications :** de son nom latin *Hypericum perforatum*, (*l'hypéricine :*

*molécule active pour le soulagement de la dépression et des problèmes d'humeur*) le millepertuis a une action antiseptique et antivirale.

Mais il est surtout connu pour ses effets antidépresseurs. Il va être conseillé en cas de troubles nerveux, troubles du sommeil, stress, anxiété, en macérat pour ses vertus réparatrices et cicatrisantes, le psoriasis, les jambes sans repos, les douleurs musculaires... **En infusion :** troubles nerveux et du sommeil : 1 cuillère à café de plante séchée pour une tasse d'eau bouillante. Laisser infuser 5 min. Filtrer.

2 tasses par jour au moment des repas. Possible de l'associer avec la mélisse ou la passiflore (toujours avec précautions)

### Les propriétés :

- troubles nerveux
- baisse de moral
- troubles du sommeil
- digestion
- libido, ménopause, cycle menstruel

**En macérat (douleurs, peau) :** disposer les fleurs fraîches de millepertuis dans un bocal stérilisé. Compléter avec de l'huile d'olive vierge de première pression à froid. Agiter régulièrement le bocal (une fois par jour) pendant les 2 mois de macération. Filtrer, le liquide devient rouge/brun. Transvaser dans un flacon opaque. Ajouter quelques gouttes de vitamine E pour la conservation. Conserver à l'abri de la lumière.

**Précautions : interdit aux femmes enceintes, allaitantes et aux moins de 18 ans.** Demander conseils auprès d'un professionnel car le millepertuis peut interagir avec votre traitement médical, les contraceptifs oraux...

**Sonia Djelassi | Naturopathe et formatrice.**

Conférences et conseils : **[www.sonia-naturo.com](http://www.sonia-naturo.com)**