



MILLEPERTUIS – HYPERICUM PERFORATUM



Généralités

Autrefois, le millepertuis officinal était connu comme un "chasse-diable" qui faisait fuir les mauvais esprits, une plante utilisée en magie blanche. Il y a près de 2 500 ans, le millepertuis était déjà recommandé pour traiter la mélancolie, mais aussi pour soigner les plaies, les infections ou les brûlures.

Le millepertuis tire son nom de son apparence, car, à contre-jour, les feuilles donnent l'impression d'être percées de milliers de trous.

Le millepertuis est une plante herbacée vivace, pouvant atteindre 90 cm de hauteur (de 20 à 90 cm), qui aime les endroits secs et ensoleillés. La tige est d'une couleur rougeâtre, avec des feuilles ovales opposées deux à deux. Ce qui ressemble à de petits trous, ce sont des organes glandulaires contenant l'huile essentielle. Les fleurs sont pentamères (corolle de cinq pétales), d'une couleur jaune éclatant. Elles dégagent un léger parfum d'encens. Quand on écrase une fleur ou la tige, une substance rouge s'écoule. Le fruit est une capsule qui s'ouvre en trois parties.

Descriptif

<u>Nom latin :</u>	Hypericum Perforatum
<u>Noms communs :</u>	Chasse-Diable, Herbe-aux-fées, Herbe-aux-mille-Vertus, Herbe de St-Eloi, Herbe de la St-Jean, Millepertuis perforé, Herbe à mille trous, Trascalan, Truchereau, Trucheron
<u>Parties utilisées :</u>	Sommité fleurie
<u>Principes actifs :</u>	Hypéricine (substance contenue dans les fleurs et les bourgeons qui normalise les neurotransmetteurs intervenant dans le changement de l'humeur) ; hyperforine ; tanins ; huile essentielle ; résine molle ; acides phénols ; flavonoïdes ; xanthonés (qui agit comme un sédatif antidépresseur).



Indications et Propriétés

DEPRESSION

Le millepertuis agit sur les niveaux de neurotransmetteurs présents dans l'environnement cérébral. Certaines études le qualifient d'inhibiteur de la monoamine oxydase, d'autres d'inhibiteur sélectif de la recapture de la sérotonine. La meilleure hypothèse que nous ayons aujourd'hui est que le millepertuis agit sur la recapture des 5 neurotransmetteurs principaux : sérotonine, noradrénaline, dopamine, acide gamma-aminobutyrique (GABA) and L-glutamate.

BRÛLURES & COUPS DE SOLEIL & PIQÛRES

Le millepertuis est utilisé en applications locales pour soulager les brûlures superficielles, les irritations et plaies de la peau ou les piqûres d'insectes.

INFLAMMATION & DOULEURS DE NERFS

Si vous vous trouvez face à une situation où les nerfs ont été endommagés, faites appel au millepertuis le plus tôt possible.

Le millepertuis peut être utilisé pour les douleurs profondes et les sensations de brûlure émanant de la colonne vertébrale lorsque l'on appuie dessus (dommages infligés aux nerfs et centres nerveux dans la colonne vertébrale). On l'utilise pour les traumatismes crâniens, les chocs et blessures infligées à la colonne vertébrale, ainsi que pour les blessures de type perforation, accompagnées de douleurs aiguës.

On utilise le millepertuis lorsque l'on a marché sur un clou, lorsque l'on s'est perforé un doigt avec une agrafe, lorsque l'on s'est planté une écharde sous l'ongle et que la douleur remonte dans le bras, etc. On peut aussi l'utiliser pour les écrasements (doigt coincé dans une portière de voiture). Les extrémités (doigts, orteils) sont très innervées, donc toute blessure par perforation ou écrasement endommagera obligatoirement certains nerfs, ce qui créera une douleur aiguë, parfois insupportable.

D'une manière générale, le millepertuis sera utile pour toute lésion affligée à la structure d'un nerf, causant une inflammation, avec douleur qui peut être suivie le long du nerf. Le nerf lui-même est touché, la couche de myéline a été endommagée. Une sciatique en est l'exemple typique. Une huile (non diluée) ou mieux une alcoolature de millepertuis diluée au taux de 20% (1 proportion d'alcoolature pour 4 proportions d'eau) est appliquée le long du nerf douloureux, la teinture mère et aussi prise en interne. Il faut être patient (plusieurs semaines) avant de constater un effet.

Précautions

CONTRE-INDICATIONS

Le millepertuis ne doit pas être utilisé chez les personnes souffrant de troubles bipolaires.

Cette plante est déconseillée aux femmes enceintes ou à celles qui allaitent ainsi qu'aux enfants de moins de 6 ans. Il est contre-indiqué de se mettre au soleil lors d'un traitement au millepertuis, car l'hypéricine a un effet photosensibilisant.

Il est également contre-indiqué chez les personnes présentant un problème de fertilité, un déficit de l'attention avec hyperactivité, une dépression majeure, chez les personnes atteintes de schizophrénie ou de la maladie d'Alzheimer.

EFFETS INDÉSIRABLES

Le millepertuis a peu d'effets indésirables lorsqu'il est consommé aux doses recommandées.

Toutefois, il est possible qu'il y ait un effet photosensibilisant plus ou moins important, des troubles digestifs légers, une sensation de fatigue, des troubles du sommeil, certains cas d'allergie cutanée et de sécheresse buccale.

INTERACTIONS

Le millepertuis ne doit pas, sans avis médical, être consommé avec des compléments alimentaires tels que le 5-HT ou la SAM-e.

Le millepertuis ne doit pas être utilisé en même temps qu'un contraceptif oral.

Il est fortement déconseillé avec une prise concomitante de médicaments antivitaminé K, de ciclosporine, lors de traitements contre le VIH, la digoxine, la théophylline, la carbamazépine, la phénytoïne, les antimigraineux appartenant à la famille des triptans.