

LÀ OÙ LES BLESSURES ONT PERFORÉ, LE MILLEPERTUIS APPORTE SA LUMIÈRE...

Par Chantal Beaulieu Ht. M.Sc. B.Sc.A.

Herboricultrice, herboriste-thérapeute, enseignante

chantalbeaulieu@videotron.ca

Le millepertuis, de son nom latin "*hypericum perforatum*" est pour moi une plante porteuse de lumière. En effet, ses graines germent seulement la clarté, il offre une fleuraison abondante au solstice de l'été (là où la force du soleil se manifeste totalement) puis chacune de ses fleurs, constituées de cinq pétales, ressemble à une étoile d'un jaune-vif qui se tend vers le ciel. Toutes ces caractéristiques me rappellent, la lumière qui chasse les ténèbres!

Je cultive, soigne et récolte le millepertuis, et bien sûr, je le transforme et l'utilise abondamment en huile et en teinture, c'est donc une joie de vous en parler.

ORIGINE, HABITAT

Cette plante herbacée, de la famille des hypéricacées, aussi appelée l'herbe de Saint-Jean ou l'herbe aux mille trous, est native d'Europe. En vieux français "pertuis" signifiait "trou" d'où lui vient son nom commun sachant que les feuilles contiennent de nombreuses glandes transparentes donnant l'impression de milliers de trous. De plus, son nom latin *hypericum* vient des mots grecs *hyper* et *eikon* qui signifie "plus puissant qu'une icône (image sacrée)". Dans cette croyance moyenâgeuse, le millepertuis était considéré alors plus puissant qu'une image sacrée d'église pour se protéger des démons et des mauvais esprits. Puis les premiers colons l'ont introduit vers 1750. Il est maintenant naturalisé sur toute l'Amérique du Nord et la flore Laurentienne relate pas moins de 210 espèces différentes.

On retrouve le millepertuis dans les prairies, les talus secs, les pâturages, les clairières, en lisières des forêts, en bordure des chemins, c'est l'abondance!. Il préfère les sols peu fertile et sablonneux.

CULTURE ET RÉCOLTE

Sa culture demande une terre bien drainée dans un site ensoleillé. Pour se faciliter la tâche, on peut semer les graines directement au jardin à l'automne ou très tôt au printemps. Ensuite, il suffit d'éclaircir pour laisser 30 cm entre les plants. Le millepertuis pousse lentement au début mais prend beaucoup d'ampleur à la fin de l'été de sa première année. Il ne faut pas fertiliser, ni trop arroser sinon les risques que les plants soient infectés par un champignon du type *fusarium* (causant le dessèchement prématuré des plants et même leur destruction) s'accroît. Dans la région de Montréal, la floraison s'étale de juin à septembre, je préfère concentrer la cueillette des fleurs en juin et juillet au moment où la lumière est plus vive.

Bien qu'il soit d'usage de cueillir la sommité fleurie, je préfère cueillir fleur par fleur (mélange de fleurs ouvertes et de boutons floraux), que j'étale sur un papier brun afin de déloger les intrus, avant de procéder à la transformation des fleurs encore fraîches. Les huiles et les teintures sont ainsi d'un rouge vif.

SIGNATURE

La coloration rouge de son suc rappelle celle du sang, indiquant qu'il peut soutenir la réparation des tissus blessés et ensanglantés.

)Cependant le plus important de la signature du millepertuis, nous dit Matthew Wood dans son livre "The book of herbal wisdom", est qu'en regardant les feuilles de millepertuis au soleil, nous remarquons de nombreux petits *trous*. Ces derniers font penser à quelque chose qui passe à travers autre chose ou à des trous dans la chair. On relie cette signature à la protection contre les invasions occultes ou les désordres de la psyché mais aussi à soutenir les personnes qui vivent des blessures ou des moments de noirceur, des moments de transition (comme si ces personnes étaient "perforées" par la vie). Le fameux Docteur Paracelse, l'un des plus grand savant du XVIème siècle, le recommandait déjà pour traiter divers désordres psychiatriques.

Finalement, sa fleur tournée vers le soleil fait faire le lien de ses actions possible sur le plexus solaire. On sait aujourd'hui comment ce centre énergétique, influence la psyché mentale et émotionnelle des être.

ÉLIXIR

L'élixir *d'hypericum perforatum* convient aux personnes hypersensibles, craintives, qui ont peur des énergies négatives, souvent de la noirceur et sujettes aux cauchemars. L'élixir de millepertuis chasse les sentiments de peur, même ceux cachés qui ont leur origine dans les vies passées, nous dit Danielle Laberge dans son recueil sur l'utilisation des élixirs floraux. Ainsi, cette fleur de lumière favorise la sensation d'être protégé des influences néfastes, aide à dissiper les peurs et redonne un sentiment de confiance en sa propre force lumineuse.

RECHERCHES SUR CE "PROZAC NATUREL"

Les docteurs Ernst et Linde, en 1996 prouvaient son effet antidépresseur et donna au millepertuis le surnom de "prozac naturel". Depuis ce temps, les recherches fondamentales et les essais cliniques se sont multipliés et ont porté surtout sur ses effets antidépresseurs.

On sait aujourd'hui que plusieurs mécanismes physiologiques, induits par différents constituants phytochimiques sont responsable des propriétés antidépresseurs du millepertuis. En effet, il est prouvé que le millepertuis améliore l'activité de plusieurs "joyeux" neurotransmetteurs (substance chimique qui voyage entre les cellules nerveuses du cerveau). La prise de millepertuis hausse l'activité des monoamines (neurotransmetteur impliqué dans la stabilité des humeurs), de la sérotonine (neurotransmetteur impliqué dans la détente, la sensation de bien être et l'induction du sommeil) et du GABA (neurotransmetteur calmant et sédatif). Cela s'explique notamment par son contenu en flavonoïdes et en hypericine qui inhibent l'activité enzymatique dégradant les monoamines et qui protège la dégradation du GABA. Également l'hyperforine du millepertuis inhibe la recapture de la sérotonine, du GABA et par-là favorise leur plus grande quantité au cerveau. De plus, le millepertuis contient des acides aminés, des acides gras, de la mélatonine, et de la vitamine du complexe B, tous importants dans le maintien de la santé nerveuse. Quelle synergie! Ainsi il est clair

que les extraits standardisés d'hypericine ne bénéficient pas des actions combinées de plusieurs principes actifs et surtout de la synergie qui existe entre eux. Une autre bonne raison de croire que les teintures faites de façon traditionnelle, qui bénéficie de la globalité et de la synergie de ses constituants offerts par la nature, ont une valeur inestimable! Certains diront que l'effet anti-dépresseur du millepertuis est semblable aux antidépresseurs tricycliques et des inhibiteurs sélectifs du re-captage de neurotransmetteurs, sauf que le millepertuis n'affecte pas les fonctions sexuelle et cardiaque, ni le sommeil paradoxale, intéressant!!!

ÉPARGNEZ VOS NERFS

Le millepertuis est une plante tout à fait indiquée dans plusieurs cas de désordre nerveux, en utilisation interne ou externe, pour une utilisation à court ou long terme selon le cas à traiter.

La teinture, fait à partir des fleurs fraîches de millepertuis, convient lors de dépression saisonnière, de dépression légère à modérée, de déprime passagère ou même de déprime associée à l'addiction de l'alcool. Elle n'est pas appropriée dans les cas de dépression sévère ou des désordres bipolaires. La plupart des herboriste-thérapeute n'utilisent pas le millepertuis en mono-thérapie mais se servent de d'autres alliées comme des plantes adaptogènes et/ou tonique nerveuse et le succès requiert souvent un changement dans le style de vie mieux adapté aux valeurs profondes de la personne.

Le millepertuis convient aussi dans les cas de fatigue nerveuse, d'hérabilité, de surmenage, d'anxiété, de trouble de sommeil et également pour les challenges émotionnels et psychologiques reliés à la ménopause.

L'application externe, sous forme d'huile, combinée à ingestion de la teinture, apporte un soin précieux pour la santé des nerfs. Souvent appelé '*l'arnica des nerfs*', le millepertuis dissipe la douleur qui suit les nerfs tel la névralgie faciale, celle du nerf sciatique, le torticolis ou les névrites dû à un accident traumatique au niveau des tissus nerveux ou causés par la prise prolongé d'alcool ou de certains médicaments.

On peut avantageusement utiliser l'huile de millepertuis en massage pour les douleurs et les maux associés à la fatigue et/ou la tension nerveuse, tel les maux de dos, les maux de ventre, les coliques du nouveau-né, les douleurs menstruelles, pour détendre les enfants et mieux les préparer au sommeil. Comme accompagnante à la naissance je l'utilise l'abondamment pour masser les femmes lors de leur accouchement, et je dois dire qu'à chaque fois, j'expérimente la 'magie' du millepertuis!

ANTIVIRALE ÉMÉRITE

Son action anti-névralgique, anti-inflammatoire combinée a son action anti-virale font du millepertuis une plante de premier choix pour soigner le zona (maladie infectieuse de certains nerfs due à la réactivation du virus varicelle-zona). Ses propriétés antivirales s'étendent bien sûr à la varicelle mais aussi à l'herpès buccal et génital, au virus de la mononucléose, au cytomégalovirus et à l'hépatite C. En 1988, une équipe de chercheur de l'université de New-York constate ses vertus immunostimulantes contre le virus du sida.

Les propriétés antiseptiques du millepertuis sont moins spectaculaires que ses propriétés antivirales. Toutefois son contenu en tanins condensé, en flavonoïdes et en caroténoïdes

et en certaines huiles essentielles lui confèrent un rôle important pour soutenir l'immunité et prévenir les infections.

POUR LES BLESSURES DE LA PEAU ET DES MUQUEUSES

Les propriétés vulnérantes et cicatrisantes du millepertuis sont reconnues depuis longtemps, déjà dans les années 1630, les médecins John Gérard et Culpeper s'en servaient, avec succès, pour soigner les plaies et arrêter les crachements de sang.

L'huile de millepertuis accélère la guérison des blessures, des plaies, des ecchymoses, des gerçures, de l'érythème fessier, des brûlures, des coups de soleil etc. Dans le cas de brûlure ou des coups de soleil, il est nécessaire d'éteindre le feu par l'eau froide légèrement vinaigrée avant d'appliquer l'huile qui, sans quoi, accentuerait le feu.

L'huile de millepertuis est assez douce pour soigner la peau de bébé et assez puissante pour réparer de grosses blessures où les tissus nerveux seraient lésés au niveau de la peau ou des muqueuses. Ses flavonoïdes protègent les vaisseaux sanguins, assurent l'intégrité des tissus conjonctifs et des muqueuses, ses tanins hydrosolubles et ses tanins condensés favorisent la cicatrisation, diminuent l'inflammation et épongent les pertes de sang en plus d'offrir un effet antimicrobien. Je viens de le constater à nouveau, car au moment de la rédaction de ce texte, j'ai eu à soigner ma fille qui s'est coupé un bout de doigt avec un sécateur. Après l'application de l'huile de millepertuis, la vitesse de guérison et le peu de douleur ressentie, contenu de l'ampleur de la coupure, m'étonne encore! Du côté de son application sur le soin des muqueuses, le millepertuis est souvent signalé dans le traitement des ulcères gastriques, de l'inflammation intestinale et des diarrhées.

POUR RELAXER SA MUSCULATURE

Un autre bienfait du millepertuis est qu'il facilite la récupération à l'effort, prévient l'accumulation d'acide lactique dans les muscles. Il favorise également la relaxation musculaire en cas de crampes et de courbatures. Ainsi, on peut prévenir en prenant de la teinture de millepertuis avant, durant et après l'effort musculaire et/ou on peut se masser avec l'huile de millepertuis en cas de courbatures. L'application de l'huile de millepertuis est assez efficace pour soulager rapidement même de grosses aiguës aux mollets.

EFFETS SECONDAIRES

Photosensibilisation

L'hypericine qui se concentre tout près de la peau est responsable de l'effet de photosensibilisation du millepertuis, observé depuis longtemps chez les animaux mais rarement chez les humains. Toutefois les dangers de photosensibilisation varient selon le dosage thérapeutique, la forme administrée et la sensibilité des personnes. Les personnes à la peau claire sont plus photosensibles; le millepertuis en teinture est moins phototoxique qu'une quantité équivalente d'hypericine provenant d'extrait standardisé. Selon David Hoffman (2003) les dosages thérapeutiques normaux, (2 à 4 ml de teinture 1 :5 40% d'alcool) sont très inférieurs au dosage photo-toxique. Quoi qu'il en soit, il est de rigueur d'être prudent à l'exposition prolongée au soleil lors d'un traitement important de millepertuis et de ne pas s'exposer au soleil sans protection après l'application de l'huile de millepertuis car la combinaison huile et hypericine, ça chauffe!

lAgit sur la fertilité

Il semble que le millepertuis altère la motilité des spermatozoïdes et la fertilisation de l'ovule. Le millepertuis n'est donc pas une plante à prescrire pour les couples qui désirent avoir un enfant.

lInterruption subite

Il a été déjà remarqué que l'interruption subite d'un traitement à base d'hypericine standardisé a entraîné des effets secondaires tel les maux de tête, nausée, insomnie, confusion, fatigue. Mais rien de signalé du côté de la teinture.

CONTRES-INDICATIONS

lGrossesse, allaitement

lLe millepertuis est à éviter durant la grossesse et la lactation. En effet, il est emménagogue, utéro-stimulant (Brinker, 2001) et il peut également diminuer la lactation en inhibant les sécrétions de prolactine (Kuhn and Winston, 2001).

lAnesthésie lors de chirurgie

Brinker, 2001 recommande de cesser l'administration du millepertuis avant une anesthésie car la combinaison anesthésiant et millepertuis pourrait occasionner une hypotension sévère.

lDépression sévère

Le millepertuis est insuffisant pour traiter les cas de dépressions sévères, de psychoses ou de maladies bipolaires et il ne convient pas de le mélanger à d'autres médicaments antidépresseurs. Je laisse le soin à mon collègue d'élaborer sur les interactions entre les médicaments et le millepertuis.

LISTE DES OUVRAGES CITÉS

Herbal therapy & supplements, a scientific & traditional approach. Merrily A. Kuhn, David Winston. Edition Lippincott, Philadelphia, New York, 2001.

Medical herbalism, the science and practice of herbal medicine. David Hoffmann. Healing Arts Press, Rochester, Vermont, 2003.

Herbs Contraindications and Drugs Interactions. Francis Brinker, 3^e édition, Eclectic Medical Publications, Sandy Oregon, 2001.

L'utilisation des élixirs floraux. Danielle Laberge. Herbothèque inc. Ham Nord, 1995.

The book of herbal wisdom, using plants as medicines. Matthew Wood. North Atlantic Books, Berkeley, California, 1997.