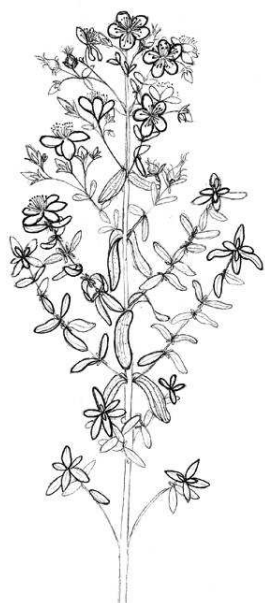


# MILLEPERTUIS



*Hypericum perforatum*, Linné

Hypéricacées



PARTIES UTILISEES

*HYPERICII HERBA* : FLEURS, BOUTONS FLORAUX, SOMMITES FLEURIES OU TOUTE LA PLANTE EN FLEUR, SELON LES TRADITIONS, LES HABITUDES ET LA PATIENCE...



## PROPRIÉTÉS MÉDICINALES

PRIMAIRES		SECONDAIRES
<ul style="list-style-type: none"><li>• Antidépresseur</li><li>• Vulnéraire</li><li>• Antiviral?</li><li>• Anti-inflammatoire</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Antinévralgique</li><li>• Tonique nerveux</li><li>• Relaxant musculaire</li><li>• Hépatique</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Cicatrisant</li><li>• Analgésique</li><li>• Antispasmodique</li><li>• Astringent</li><li>• Antibactérien</li><li>• Antioxydant</li><li>• Diurétique</li></ul>



## INDICATIONS

Le millepertuis, se prête aussi bien au traitement d'urgence qu'au soin de longue haleine. Aussi, bon nombre d'applications conviennent particulièrement bien à un usage simultané, en interne ET en externe.

## SYSTÈME NERVEUX (USAGE INTERNE)

À l'heure actuelle, le millepertuis est une des plantes les plus étudiées scientifiquement. Elle a fait maintes fois ses preuves dans les cas de dépression, particulièrement lors de dépression dite saisonnière (du soleil en bouteille !!!). On le nomme d'ailleurs le «Prozac naturel» (...). Il semble que le millepertuis travaille de la même façon que les inhibiteurs de la monoamine oxydase (IMAO), en inhibant cette enzyme qui dégrade les neurotransmetteurs (la monoamine) mais sans interférer avec le sommeil paradoxal (REM) comme ces derniers ou les antidépresseurs tricyclique. Cette dernière est responsable de l'humeur et de la stabilité émotionnelle. Les études ont aussi démontré que le millepertuis prenait quelques mois (deux ou trois en moyenne) à installer son processus et à démontrer des résultats probants. Il convient donc au traitement à moyen et à long terme de toutes sortes de désordres nerveux.

- déprime, dépression légère à moyenne, dépression saisonnière
- tension, anxiété, hystérie
- irritabilité
- stress soutenu
- névrose
- alcoolisme, sevrage
- enfants : cauchemars, énurésie
- troubles du sommeil (insomnie, hypersomnie)
- apathie
- troubles nerveux reliés à la ménopause

## SYSTÈME NERVEUX (USAGE EXTERNE)

Le millepertuis diminue la douleur et soigne les nerfs, elle est aussi appelée « arnica des nerfs ». De plus, son action antivirale en fait un traitement de premier choix pour l'herpès et ses cousins... On utilisera ici l'huile macérée ou la teinture non diluée.

- névralgies: sciatique, torticolis, douleur, courbatures
- maux de tête
- nerfs traumatisés, sectionnés
- douleur chronique au dos
- lésion à la moelle épinière
- herpès, zona

## SYSTÈME TÉGUMENTAIRE

Une des plantes miraculeuses de la peau, le millepertuis est un agent de cicatrisation incomparable. De plus, il atténue la douleur et prévient les infections. Il convient particulièrement aux brûlures et à toutes les situations où les nerfs ont été endommagés. Le millepertuis est certainement une plante de premiers soins. Mais ATTENTION, la sève de la plante mise directement sur la peau exposée au soleil peut causer des brûlures.

- brûlures, coups de soleil
- éraflures, plaies, dermatites
- coups, entorses, contusions
- gerçures, crevasses
- piqûres
- herpes, zona

- érythème fessier/solaire
- vieilles cicatrices

## SYSTÈME IMMUNITAIRE

Considérée comme plante antivirale de premier choix depuis quelques années, une analyse approfondie récente (Bergner, Medical Herbalism Vol. 14, no. 3) des documents qui appuyaient cette application nous montre que la situation est moins claire qu'on pensait. L'effet antiviral du millepertuis est potable à partir de doses très élevée d'hypéricine, peu probables en herboristerie traditionnelle et définitivement phototoxiques... Il est toutefois intéressant de remarquer que les études citées ont constaté que le millepertuis (ou l'hypéricine) interfère avec la réplication virale, spécifiquement chez les virus encapsulés. Originellement, on suggérait de prendre de grandes quantités (de teinture, surtout), en doses répétées, tout au long de la journée et pendant quelques jours.

Bien qu'il ne soit pas un antibactérien des plus puissants, sa propriété antiseptique se marie bien à ses autres affinités avec le corps humain.

### INFECTIONS VIRALES?

- Herpès simplex 1 et 2
- Zona
- Epstein-Barr
- Influenza A et B
- Varicelle
- Cytomégalovirus
- Rétrovirus (VIH), efficacité augmenté si jumelé à une exposition au soleil.
- Hépatite

### INFECTIONS BACTERIENNES

- *Staphylococcus aureus*
- *Streptococcus mutans*
- *Escherichia coli*
- *Proteus vulgaris*
- *Pseudomonas aeruginosa*

## SYSTÈME DIGESTIF

On retrouve de plus en plus d'usages rapportés du millepertuis pour soigner les troubles digestifs. Plusieurs prennent de l'huile macérée le matin pour soigner des gastrites ou des ulcères gastriques. On peut aussi l'utiliser en lavement anal pour soigner des inflammations intestinales.

- ulcères, gastrites
- troubles de la vésicule biliaire
- troubles du foie, jaunisse
- hépatite
- diarrhée ?
- inflammation intestinale
- dyspepsie
- vers intestinaux

## SYSTÈME LOCOMOTEUR (USAGES EXTERNE ET INTERNE)

Le millepertuis permet d'éviter l'accumulation d'acide lactique dans les muscles qui travaillent beaucoup plus fort que d'habitude. Prendre un compte-gouttes de la teinture aux demies-heure tout au long de l'effort, puis quelques fois après. S'il est trop tard, masser avec de l'huile macérée afin de favoriser le relâchement musculaire en cas de courbatures et/ou de crampes.

- crampes
- courbatures (prévention et traitement)
- rhumatismes, goutte
- myalgie
- entorse

## SYSTÈME GÉNITO-URINAIRE (FEMMES ET HOMMES)

Dans les cas suivants, ses actions anti-inflammatoire et spasmolytique sont bien soutenues par son travail au niveau du système nerveux et son action antiseptique.

- crampes menstruelles, dysménorrhée
- troubles nerveux reliés au SPM
- troubles nerveux reliés à la ménopause
- incontinence, dysurie, hématurie
- énurésie des enfants
- cystite



## SOLVANTS, MODES D'UTILISATION ET DOSAGES

---

### TEINTURE (ALCOOL 40-70 %)

L'alcool est particulièrement pour extraire l'hypéricine.

Des fleurs fraîches dans l'alcool (devient ROUGE !).

15 à 25 gouttes, 1 à 5 fois par jour – utiliser de grosses doses dans des cas d'infections virales ou de dépression.

Ou en usage externe.

La chaleur augmenterait l'extraction de l'hypéricine et la dégradation dans l'extrait.

Attention, les solvants sont vite saturés.

Bone : alcool 45%, 1 :2, 2-6 mL/jour, si boutons floraux au début de la période de floraison, utiliser de l'alcool 60%, 1 :2, 2-6 mL/jour.

### HUILE / ONGUENT

Des fleurs fraîches, laisser macérer 24h à la chaleur.

Pour usage externe.

Appliquer généreusement, au besoin.

Devient aussi rouge, mais prend plus de temps.

Plusieurs préparent l'huile en la faisant infuser au soleil ce qui en augmente la teneur en flavonoïdes.

## INFUSION

Des fleurs sèches. 2 à 4 tasses par jour. Moins intéressant, car l'hypéricine est perdue au séchage mais ça reste quand même un bon tonique nerveux.

## L'EXTRAIT STANDARDISÉ

L'hypéricine est le pigment rouge, jadis identifié comme la substance la plus active aux niveaux nerveux et antiviral. Le financement de plusieurs recherches a culminé en la fabrication d'extraits standardisés, c'est-à-dire de produits contenant du millepertuis, plus une quantité d'hypéricine garantissant un taux minimum de cette substance et... un produit déséquilibré... Évidemment, au fil des années, on réalise qu'en fin de compte... c'est pas juste l'hypéricine qui est active, etc, etc... Et que peut-être le déséquilibre en faveur de cette substance offrirait de plus grandes chances d'effets secondaires indésirables, etc... L'hypéricine est généralement standardisé à 0,14% et 0,3% indépendamment des autres constituants, alors qu'elle est normalement présente entre 0,0095% et 0,24% dans la plante en fonction des variations des autres constituants, offrant un tout naturellement équilibré



## CONTRE-INDICATIONS ET TOXICITÉ

Attention aux personnes qui prennent des MÉDICAMENTS IMMUNOSUPPRESSEURS ou de la trithérapie (sidéens et transplantés): le millepertuis active leur dégradation, ce qui entraîne des taux de médicaments dans le sang plus bas que prévus.

On dit que l'usage du millepertuis, en interne et/ou en externe, provoque une augmentation de la PHOTSENSIBILITÉ (sensibilité aux effets nocifs des rayons du soleil). Il semblerait que ceci soit essentiellement le cas du bétail qui, en temps normal, ne mange pas le millepertuis sauf quand il n'y a plus rien d'autre dans le pâturage, et qui est aussi exposé au soleil à journée longue (le phénomène a d'ailleurs été remarqué sur le bétail et extrapolé sans aucune étude sur les humains)...

Michael Moore dit que de son expérience, seul le type génétique «Black Irish» (peau très blanche et cheveux très noirs) est susceptible de développer un hyperphotosensibilité suite à l'usage de millepertuis. Il semblerait que le phénomène pourrait être plus répandu chez les personnes qui utilisent des EXTRAITS STANDARDISÉS.

Certaines personnes ne peuvent plus DORMIR lorsqu'elles prennent du millepertuis.

Ne pas prendre en même temps que des IMAO de synthèse, des antidépresseurs, du lithium ou un autre médicament pour soigner la maniaque-dépression . Le dosage serait alors faussé.

Arrêter l'usage deux semaines avant une opération car les effets du millepertuis pourrait fausser le dosage des anesthésiants. (Spéculatif selon Brinker mais risqué quand même...).

Ne pas mettre du suc de millepertuis directement sur la peau et exposer cette dernière au soleil. Des brûlures importantes pourraient en résulter.



## CONSTITUANTS RÉPERTORIÉS

Huiles essentielles: pinène, germacrène, sesquiterpènes, cadinène, caryophyllène, cinéol, limonène, myrcène, n-décanal, n-nonane, 2-méthyl-octane, undécane, dodécanol;

Dianthrones rouges: hypéricine et dérivés, pseudohypéricine et dérivés;

Flavonoïdes: hypéroside, rutine, phlobaphène, quercétol, isoquercétol, quercétrine, isoquercétrine, kaempférol;

Vitamines: choline (B7), acide ascorbique (C), bêta-carotène (A);

Acides gras saturés: stéarique, myristique, palmitique;

Acides phénoliques: caféique, chlorogénique, férulique, gentisique;

Pectine;

Tanins;

Résines;

Caroténoïdes;

Chlorophylle;

Protéine;

Phytostérols: bêta-sitostérol, saponines;

Autres: rhodane, xanthones, épicatechine, brenxcatéchine, cadmium (Cd), trollixanthine, émodinanthranol, gurjunène, hyperforine, hypérocodihydroanthrone, hypérine, imanine, plomb (Pb), lutéine, lutéoxanthine, mannitol, novoimanine, phénol, phloroglucinol, pyrogallol, résorcynol, trollichrome, violaxanthine



## NOMS

NOMS ANCIENS	LATIN	FRANÇAIS	ANGLAIS	AMERICAIN
Fuga demonium ( <i>latin</i> ) Corona regia ( <i>latin</i> ) Ypericon ( <i>grec</i> )	<u>Hyper</u> : sur, dessus <u>icum</u> : ikon, icône, statue, apparition	Millepertuis commun Millepertuis perforé Herbe de la St- Jean Chasse-diable Herbe aux piqûres Herbe aux mille trous Herbe percée Toutsaine	St. John's Wort St. John's grass Touch and heal Amber Rosin rose Witches' herb Terrestrial sun Goat weed Hardhay	St. Joan's wort Klamath weed Tipton weed
ALLEMAND		HOLLANDAIS	ESPAGNOL	CHINOIS

Johanniskraut Tüpfelhartheu Waldhopfenkraut Wundkraut Blutkraut Tausendlöcherkraut Liebfrauenbettstroh Frauenkraut Teufelsflucht	Hexenkraut Johannisblut Herrgotsblut Walpurgiskraut Sonnwendkraut Feldopfenkraut Harteu Konradskraut Mannskraft	St. Jan's Kraut Sankt Hans Urt	Hipericon Corazoncillo	Qian Ceng Lou
RUSSE	SVEDOIS	DANOIS	ITALIEN	
Zwieroboij	Johannesort	Prikbladet Perikon	Perforata Iperico Pelatro	

## ESPÈCES VOISINES

210 espèces du genre *HYPERICUM* retrouvées au Québec, 370 en tout dans le monde. Seule la variété *H. PERFORATUM* contient assez de constituants médicinaux pour être considérée comme médicinale.



## ORIGINE, HABITAT ET DISTRIBUTION

Originaire de toute l'Europe et de l'Asie (sauf des régions arctiques). «Naturalisé de l'Ancien Monde», d'écrire Marie-Victorin. Le millepertuis est aussi naturalisé en Afrique et en Australie. Il est tout à fait adapté à l'Amérique du Nord, où il pousse dans des terrains plutôt sablonneux, pauvres, des terres en friche et terrains vagues... Très répandu dans les Laurentides et assez répandu en Estrie. Un peu moins en Montérégie et dans le grand Montréal.



## DESCRIPTION BOTANIQUE

**CYCLE** : Herbacée, vivace, rustique.

**TIGES** : Érigées, ligneuses, ramifiées, glabres, munies de deux côtes longitudinales. Plusieurs tiges jaillissant d'un même endroit.

**HAUTEUR** : 50 à 100 cm.

**FEUILLES** : Opposées, simples, sans stipules, elliptiques, entières, fortement ponctuées, à bords roulés en dessous. 1 à 2 cm de long et 2 à 8 mm de large. Elles portent de micro glandes qui, en se détruisant, laissent des perforations visibles à l'œil nu.

**FLEURS** : Jaune vif, à cinq sépales lancéolés et cinq pétales ponctuées de noir, avec trois à cinq styles jaillissant du cœur vers le soleil. 15 à 25 mm de diamètre. Floraison estivale, assez longue.

**FRUIT** : Capsule ovoïde septicide à trois loges.

MULTIPLICATION : Végétative par stolons souterrains naissant sur la division secondaire des racines. Se reproduit également par ses graines.



## CULTURE ET RÉCOLTE

---

On peut facilement diviser les racines à l'automne ou au printemps, ou faire des boutures au printemps. On peut aussi favoriser la germination en exposant les graines à des chaleurs un peu plus intenses. Les graines nouvelles peuvent germer plus vite si elles sont arrosées. Les graines restent viables plusieurs années.

Pousse bien en terrain sablonneux, bien drainé, un peu acide. Le millepertuis donne des récoltes particulièrement abondantes en temps de sécheresse.

On récolte presque tous les jours durant la floraison, les boutons, les fleurs, les sommités fleuries ou toutes les parties aériennes en fleurs, selon les traditions... Récolter seulement les fleurs et boutons floraux est un travail « zen » des plus agréables et méditatifs.

Sécher à l'ombre en paquets suspendus ou à plat pour une dizaine d'heure.

## L'HISTOIRE ÉCRITE

---

Très reliée à ses usages magiques (voir plus bas). Le millepertuis a toujours fait fuir la mélancolie et les démons... D'autre part, on le retrouve dans toutes les pharmacopées de l'histoire où il a donné son nom et le nom de sa couleur aux mélanges qui en contenaient: «huile rouge», «liniment d'hypericum», etc... Aujourd'hui, on étudie le millepertuis pour ses fonctions antidépresseuses et antivirales. Des recherches sont toujours en cours sur l'action potentielle de l'hypericine et de la pseudohypericine sur les rétrovirus, particulièrement sur le VIH. Il semblerait que ces substances interfèrent avec la reproduction de ce virus.

## ÉLIXIR FLORAL (MCINTYRE)

---

### LA FLEUR DE LA LUMIÈRE

Convient aux personnes très sensibles, susceptibles à la peur, souvent à la peur du noir ou des attaques psychiques, peur qui peut provoquer un sommeil sans repos et rempli de cauchemars. Aussi pour les personnes trop sensibles au soleil et à la chaleur. Ces personnes pourraient bien devenir allergiques et hypersensibles à leur environnement. Le millepertuis aide à développer la sensation d'être protégé-e des influences négatives et à dissiper les peurs en ayant la sensation d'être fort-e et plein-e de lumière. Le millepertuis permet que la lumière illumine au lieu de menacer la vie de chaque personne.

## HOMÉOPATHIE

---

*HYPERICUM*: on l'appelle l'arnica des nerfs. Utilisé pour les traumatismes et les dommages faits aux endroits riches en tissus nerveux: moelle épinière, doigts, yeux, bouche et orteils. Aussi pour la douleur et le choc. Pour les plaies perforées, les chirurgies, les atteintes du système



nerveux, l'asthme qui est plus susceptible aux changements de température, le tétanos, la névrite.

## DOCTRINE DES SIGNATURES (WOOD)

---

Plusieurs aspects de la plante nous indiquent des pistes de réflexion. Ses petits trous, par exemple, font penser à des fenêtres, à quelque chose qui passe à travers quelque chose d'autre. On pense ici à la protection contre les invasions occultes et/ou psychiques. On pense aussi à aider les personnes qui vivent d'importantes transitions, et aussi aux blessures - aux trous dans la chair... Sa fleur, tournée vers le ciel et vers le soleil, est directement reliée au plexus solaire. Ceci nous indique que le millepertuis soutient et régularise les processus digestifs, sous la gouverne de ce chakra. De plus, les remèdes qui agissent sur ce chakra ont souvent une influence psychologique, puisqu'elles soutiennent le rapport avec les intuitions qui viennent des tripes, ce qui aide les gens à gérer les phénomènes inconscients qui mènent leur vie.

## MAGIE

---

### RITUEL

L'herbe de St-Jean est nécessairement l'herbe du solstice d'été. Même si cela se rapporte beaucoup plus à la réalité climatique de l'Europe (le millepertuis est rarement en fleur au solstice au Québec, mais plutôt dans les jours qui suivent...), il symbolise clairement le soleil, sa puissance et son rayonnement. En le récoltant le jour du solstice, l'herboriste démembrer le dieu soleil dont c'est le dernier jour de gloire. Après l'avoir préparé, l'administration de la plante à une personne malade est le geste de remembrement du dieu sacrifié. Il est préférable de la récolter en ce jour et de la faire sécher sur le feu du bûcher du solstice.

### EXORCISME ET PROTECTION

Le millepertuis a longtemps été utilisé à toutes les sauces pour faire fuir les démons et les fantômes, protéger les âmes pures et exorciser les possédés. Il devrait, selon bon nombre de traditions, être récolté - à des fins de magie - durant la nuit du solstice d'été. Il peut être brûlé, accroché près des fenêtres ou porté en amulette. Il protège aussi du feu, des éclairs, de la mélancolie, de la maladie et de la folie. Selon d'autres traditions (Wood), le millepertuis protège des invasions magiques et psychiques; il empêche l'action maléfique perpétuée par des personnes tripotant l'occulte et les forces du mal...

### Bouteille de protection

(Sperandio)

#### *Ingrédients:*

- millepertuis séché -
- sel -
- poivre de cayenne -

Allumer une chandelle blanche et faire brûler de l'encens d'oliban.

Mélanger les ingrédients en récitant les mots suivants:

*Que l'herbe de St-Jean*

*Le sel de la terre  
Et le poivre violent  
Combinent leurs forces  
Pour écarter de ma demeure  
Le feu, le tonnerre et la peur.*

Mettre le mélange dans une petite bouteille de verre et la sceller de cire blanche.  
Placer la bouteille près de la porte.

#### INVOCATION

Le millepertuis sert aussi à invoquer les déités de plusieurs cultures et traditions. Il est très relié au dieu du soleil Apollon et à un autre dieu nommé Baldur... Le millepertuis est définitivement rattaché au genre masculin, au Soleil, à la constellation du Lion et à l'élément du Feu.

#### DIVINATION AMOUREUSE

Placer des feuilles ou des fleurs de millepertuis sous l'oreiller permet de rêver de la personne que l'on épousera.

## AUTRES

---

Certaines conditions climatiques ont fait du millepertuis une nuisance botanique pour les éleveurs de bétail. Des programmes d'éradication de la plante ont été entrepris à plusieurs endroits au Canada, aux États-Unis et en Australie. Ceci se fait surtout à l'aide d'un insecte particulier, de la famille des coccinelles. En effet, le bétail qui mange le millepertuis (alors qu'il ne reste plus rien à manger dans le pâturage - car le bétail ne mange pas le millepertuis en temps normal) développe une hyperphotosensibilité au soleil et peut en mourir. Ceci affecte particulièrement les moutons blancs et autre bétail à peau pâle. L'hypéricisme est décrit pour la première fois dans des documents datant de 1787.