

C'est au moment où le soleil est à son Zénith que doit être cueilli le millepertuis - fleur du soleil par excellence - dit la tradition. Ceci lui a valu le nom d'**herbe de la Saint Jean** dont la fête est célébrée le 24 juin.

De son nom scientifique ***Hypericum perforatum L.***, le millepertuis est une plante de nos contrées qu'on rencontre en pleine floraison à partir du mois de juin.

### **L'herbe aux mille trous**

Les feuilles semblent percées de minuscules trous qu'on voit parfaitement à contre-jour d'où l'autre nom d'*herbe à mille trous* donné à la plante. En réalité, ces trous sont des petites poches translucides contenant une huile essentielle.

Les fleurs ont 5 pétales jaune doré.. Les étamines des fleurs explosent en direction de la lumière.

### **...et aux mille vertus**

Ce sont les sommités fleuries qu'on utilise en phytothérapie.

L'usage du millepertuis pour chasser les idées noires est ancien. Il a depuis livré ses secrets car il dispose de propriétés antidépressives bien documentées et comparables à celles des antidépresseurs allopathiques. En Allemagne notamment, on en fait un large usage pour les dépressions légères où il y a détrôné certains antidépresseurs de synthèse.

Les propriétés antidépressives de la plante sont dues au fait que ses principes actifs (on met principalement en avant l'hypericine et l'hyperforine) agissent - à l'instar de certains antidépresseurs allopathiques - comme inhibiteur de la recapture des monoamines (sérotonine, dopamine et noradrénaline).

Les flavonoïdes que contient le millepertuis lui confèrent, par ailleurs, des propriétés antioxydantes qui protègent les neurones.

Le millepertuis a également un effet anti-douleur, anti-inflammatoire, bactéricide, antiviral, diurétique et protecteur du foie (du moins chez l'animal).

**Le millepertuis** interagissant avec de nombreux médicaments (notamment des antidépresseurs de synthèse, des médicaments contre l'anxiété, des contraceptifs oraux et des médicaments fluidifiant le sang), il est absolument indispensable de consulter un professionnel de la santé avant d'en consommer.

Par ailleurs, on a constaté chez le millepertuis des cas de photosensibilisation. On conseillera dès lors d'éviter de s'exposer au soleil lors de sa prise.

L'usage externe du millepertuis ne présente pas de risques d'interactions médicamenteuses et dispose également d'intéressantes propriétés. L'**huile rouge de millepertuis** constitue, en effet, un remède intéressant pour les brûlures, les écorchures, les ecchymoses et les inflammations de la peau. Comme en usage interne, il est cependant déconseillé de s'exposer au soleil après avoir appliqué l'huile.

Une fois de plus la nature nous offre un trésor !

*Nadine Swolfs*

*Naturopathe spécialisée en phytothérapie*