

# Le Millepertuis perforé

*Hypericum perforatum*

(Hypéricacées)



## Qui est-il ?

On l'appelle aussi « herbe aux mille trous », ce qui explique son nom (mille perforations) et fait partie de celles qui ont droit à l'appellation « herbe de la Saint Jean », car il est en fleurs à cette date de récolte importante pour les herboristes. En Auvergne, on le nomme « chasse-diable » suite à son utilisation dans l'aspersion d'exorcistes.

Aujourd'hui, après des études cliniques, il est devenu la plante la plus utilisée comme antidépresseur et on le retrouve en pharmacie sous forme de gélules.

## Comment le reconnaître ?

C'est une plante dont les panicules de fleurs, aux 5 pétales et nombreuses étamines d'un beau jaune lumineux, sont portés par des tiges bien droites et garnies de petites feuilles ovales. Sa taille avoisine 70 cm.

Pour vérifier sa détermination, n'hésitez pas à cueillir une feuille que vous observerez à contre jour : vous y verrez alors les « perforations » qui sont en réalité des glandes translucides incluses dans le limbe.



*Pour les botanistes, signalons que plusieurs millepertuis sont perforés et qu'il faudra vérifier d'autres critères, comme le nombre de lignes sur la tige ou la présence de glandes noires (à la loupe) pour préciser l'identification.*

## Où le rencontrer ?

Un peu partout où il a suffisamment de lumière (prés, bords de chemins, berges, clairières) de la plaine jusqu'à l'étage montagnard (1800 m) où il fleurit au mois de juillet.



## Qu'en faire ?

Plante considérée comme protectrice, on en faisait des bouquets qu'on suspendait devant la maison ou qu'on jetait au feu pour arrêter la foudre.

Voilà aussi une plante qui conforte les herboristes dans leur pratique car on peut en dire que son tout est supérieur à la somme de ses parties. En effet, les tests scientifiques ont prouvé que l'usage de la plante entière est plus efficace que ses constituants pris séparément.

Depuis longtemps, les habitants des Pyrénées font macérer ses fleurs dans de l'huile (de noix autrefois, d'olive aujourd'hui) durant 2 ou 3 semaines en plein soleil. Cette huile rouge est efficace contre les affections cutanées (brûlures, piqûres d'insectes, crevasses, écorchures, etc.). Evitez une exposition au soleil après usage à cause de son action photosensibilisante.

L'infusion de fleurs, autrefois connue pour « chasser le mauvais esprit » et restaurer le système nerveux, est, de nos jours, souvent remplacée, dans les cas de dépression mineure, par des gélules d'un usage plus pratique.

Des études cliniques en ont prouvé l'efficacité mais il vaut mieux éviter l'automédication à cause des risques d'interaction avec d'autres produits.

Vous l'avez compris, la floraison du Millepertuis est de bon augure car elle est liée au soleil et à l'arrivée de l'été que nous attendons tous.

