

## Dépression - Le rôle du millepertuis

La dépression touche de plus en plus de monde. Près d'une personne sur cinq est atteinte en France. La plupart des médecins vont vous diriger vers des traitements médicamenteux... Cependant, il existe une plante que les Anciens utilisaient déjà il y a des milliers d'années et que la science valide aujourd'hui, mais elle reste encore bien trop inconnue du grand public.

Les Égyptiens liaient les troubles dépressifs – l'anxiété, la tristesse – à l'influence de puissances maléfiques. Le rôle du millepertuis (*Hypericum perforatum*) était reconnu dans sa capacité à focaliser la puissance solaire pour chasser les maléfices, les démons (« Fuga demonum ») et attirer les puissances bénéfiques.

Dans l'Occident chrétien, le millepertuis va faire partie des sept plantes consacrées à saint Jean lors du solstice d'été. Porté sur soi ou accroché dans les maisons en bouquets protecteurs, le millepertuis devait éloigner les forces maléfiques responsables de troubles mentaux, d'envoûtements ou de sorcellerie.

Au XVI<sup>e</sup> siècle, Paracelse révolutionne la perception des troubles mentaux et de la dépression. Pour lui, il ne s'agit pas de l'influence de forces démoniaques mais d'une maladie qu'il nomme « Phantasma ». Et c'est toujours du millepertuis que Paracelse prescrit pour traiter ces troubles : « Phantasma est une maladie sans corps et sans substance... contre cette maladie il n'existe pas beaucoup de médecine. C'est seulement dans Perforata qu'est la force et le pouvoir contre elle... [1] »

Le millepertuis reste ainsi utilisé comme sédatif jusqu'aux environs du XIX<sup>e</sup> siècle avant de tomber en désuétude.

Ça vous fait sourire ?

Évidemment, ces légendes peuvent prêter à sourire et les esprits scientifiques réclameront des preuves. Ils vont être servis : en 1996, les résultats d'une méta-analyse totalisant plus de 1700 patients montraient une action du millepertuis sur les troubles dépressifs comparable à celle des antidépresseurs chimiques. De très nombreuses études ont ensuite confirmé cette conclusion. Le millepertuis est :

Aussi efficace que les antidépresseurs tricycliques et les inhibiteurs de la recapture de la sérotonine (IRS) : fluoxétine (Prozac), fluvoxamine (Floxyfral), paroxétine (Déroxat, Divarius), citalopram (Séropram), escitalopram (Séropex), sertraline (Zoloft), amitriptyline (Laroxyl, Elavil), amoxapine (Défanyl), clomipramine (Anafranil, Clomipramine Merck), etc.

Efficace dans la dépression saisonnière

Efficace sur la dépression juvénile (entre 10 et 35 ans)

Comparable à la fluoxétine (Prozac) pour la dépression des personnes âgées, avec amélioration de l'humeur et du sommeil

Efficace dans les dépressions sévères, aussi efficace que l'imipramine (Tofranil, Surmontil, Kinupril)

Efficace dans le traitement des symptômes de fatigue, d'inactivité et d'insomnie.

Devant de pareils résultats, la question se pose : pourquoi votre médecin ne vous prescrit-il jamais (ou si peu) de millepertuis en cas de dépression ?

Mais alors... on nous ment ?

« Manipulation des labos » ? Pas cette fois... Mais c'est qu'en lisant scrupuleusement la recherche scientifique sur le millepertuis, on constate que les résultats sont inégaux : tantôt la plante a des effets incroyables, aussi forts que ceux obtenus avec des médicaments, tantôt il n'a aucun effet. Mais pourquoi ? La réponse a été fournie par les chercheurs de l'Université d'Arizona, en 2004 : ils ont montré qu'il existait des « malades répondants » et des « malades non-répondants » au millepertuis. Sans connaître ce « détail », de nombreux experts ont conclu que l'efficacité non prédictible du millepertuis signait une inefficacité générale.

En fait c'est exactement l'inverse qu'il faut conclure : en cas de déprime légère ou de dépression sérieuse, le millepertuis devrait toujours être essayé en premier. Car il est souvent aussi efficace que des médicaments beaucoup plus toxiques ! Et si la plante ne donne pas de résultats au bout de 2 à 3 semaines, alors l'utilisation d'une autre molécule peut se justifier.

Mais nous avons là un bel exemple de problème qui a été pris strictement à l'envers.

Précautions à prendre

Attention, bien qu'il s'agisse d'une plante et que le millepertuis ait reçu une autorisation de mise sur le marché comme médicament, certaines précautions sont à connaître.

Le millepertuis active les enzymes qui métabolisent les médicaments dans le foie et de ce fait il peut en diminuer les effets.

Si vous utilisez l'un des médicaments suivants, consultez un professionnel de santé avant d'entamer un traitement avec du millepertuis : anticoagulants, contraceptifs oraux, antirétroviraux (utilisés en cas de VIH) et certains antiépileptiques ou thymorégulateurs. Des interactions ont aussi été relevées avec des médicaments antirejet utilisés en cas de greffe ou des anticancéreux.

Important : le millepertuis ne doit en aucun cas être utilisé conjointement avec un antidépresseur chimique ; il existe alors un risque très sérieux d'effets indésirables graves.

Le millepertuis a souvent été accusé d'être phototoxique, mais les doses utilisées habituellement n'augmentent pas ou très faiblement la sensibilité de la peau aux rayons du soleil. Par prudence, les peaux très claires doivent éviter de s'exposer au soleil durant la prise de millepertuis, ou alors le faire avec prudence.

Comment utiliser le millepertuis ?

L'usage traditionnel est de 2 à 4 g de plante sèche en infusion par jour, mais la teneur en principes actifs et l'efficacité restent médiocres sous cette forme. Des extraits standardisés à teneur garantie en molécules actives sont préférables. Dans la majorité des études, la dose de 900 mg en trois prises (3 x 300 mg) durant 6 semaines minimum s'est montrée efficace. Ses effets se font sentir généralement de façon graduelle après 2 à 3 semaines de traitement.

J'aimerais beaucoup savoir si des personnes parmi vous ont eu recours, à un moment dans leur vie, au millepertuis. Votre témoignage m'intéresse énormément et je vous invite à me le laisser en cliquant ici.

Santé !

Gabriel Combris