

MILLEPERTUIS PERFORÉ

Hypericum perforatum L.



contre-jour...

Millepertuis signifie *mille trous* ; ce sont de petites poches sécrétrices translucides (glandes à huiles essentielles) présentes dans l'épaisseur du limbe des feuilles qui donnent l'impression qu'il est perforé de *mille trous* (pertuis).

Pour expliquer cette singularité, une légende raconte qu'une jeune fille, poursuivie par le diable, se cacha dans un champ de Millepertuis. Afin de la retrouver, Satan aurait troué toutes les feuilles de la plante.

Au Moyen-âge, le Millepertuis était connu sous le nom de *Fuga daemonorum* « Chasse-Diable » car on lui attribuait le pouvoir de chasser les mauvais esprits. On l'utilisait jadis dans l'aspersion pour les exorcismes. D'autres en ont fait des philtres d'amour.

Son nom *Herbe de la Saint-Jean* lui aurait été donné (haute Bretagne) car il aurait, dit-on, le pouvoir de guérir "miraculeusement" les brûlures provoquées par les "feux de la Saint-Jean"

D'autres affirment que ce nom lui vient du fait que l'on récolte ses fleurs à la Saint-Jean-Baptiste (le 24 juin), époque de sa pleine floraison : pour que la plante conserve toutes ses vertus, il faut la cueillir ce jour-là, si possible à midi.

Par ailleurs, il est bien connu dans de nombreuses régions sous les noms de "*Herbe à la coupure*" ou "*aux piqûres*", "*Herbe percée*", "*Trucheron jaune*"...

Autres noms : Herbe à mille trous, Herbe percée, Barbe de Saint-Jean, Herbe aux fées, Herbe aux mille vertus, Herbe de Saint-Éloi... **Son nom anglais :** St-John's Wort.



Millepertuis arbustif *Hypericum Hidcote*



le fruit du Millepertuis des montagnes

Cette plante herbacée vivace, de la famille botanique des Hypéricacées (Hypericaceae, hypericinées), est commune dans les bois, très fréquente dans les lieux secs et champs incultes, haies ; il pousse à l'état sauvage aux bords des chemins des zones tempérées d'Europe, d'Amérique, d'Australie et d'Afrique du Nord, mais est aujourd'hui cultivé un peu partout dans le monde.

La tige, rougeâtre, ronde (cylindrique), raide, rameuse, munie de deux lignes saillantes longitudinales et opposées, peut atteindre 25-80 cm de haut... voire 10 m !

Le Millepertuis peut alors être considéré comme un petit arbre...

Les feuilles, petites, ovales (oblongues), opposées, sessiles, vert foncé en-dessus, glauques en dessous, ponctuées de noir sur les bords, sont criblées des petites vésicules sécrétrices translucides **-huile essentielle-**, que l'on voit en transparence (comme des *perforations*).

La floraison a lieu de mai à septembre.

Les fleurs (Ø 1,5-2 cm), d'un beau jaune d'or, vif, à 5 pétales asymétriques, denticulés d'un côté, sont disposées en inflorescences (panicules) aux nombreuses étamines au sommet des rameaux (5S + 5P + nE).

Pétales et sépales sont ponctués au bord de petites glandes noires et ces ponctuations renferment une substance, **l'hypéricine** : pressées entre les doigts, les fleurs laissent échapper ce liquide rougeâtre-violet.

Le fruit est une capsule s'ouvrant à maturité.

Ces fausses lésions de la feuille, le suc rouge qu'elles renferment ont fait tout naturellement que les disciples de la théorie des signatures, aux XVIe-XVIIe s., virent en cette plante le remède miracle pour soigner les troubles circulatoires, affections du foie, catarrhes pulmonaires, plaies ouvertes... Elle était réputée emménagogue et diurétique.

Il était également dit que la racine guérissait la sciatique et autres maladies "froides" des nerfs.

En haute Bretagne, le Millepertuis jouissait d'une grande réputation ; aux premiers point de côté, colique, signe fièvre... une infusion de Millepertuis était de rigueur.

Les *Anciens*, pour s'ouvrir l'appétit, faciliter la digestion ou éviter les douleurs d'estomac, recourent encore aujourd'hui à cette infusion avant de déguster de copieuses assiettées de châtaignes.

Ainsi, le Millepertuis est l'une des plantes les plus vénérées dans la tradition populaire.

Les propriétés thérapeutiques qu'on lui a attribuées sont innombrables et autrefois elle était considérée comme un remède universel : en raison, sans doute, de son **agréable parfum d'encens**, on lui a prêté le pouvoir de chasser les maladies et le diable lui-même !

Mais attention ! Mal utilisée cette plante est toxique

❏ PARTIES UTILISÉES



Le Millepertuis s'utilise le plus couramment...

en usage externe

Après toutes sortes d'utilisations non contrôlées et heureusement tombées dans l'oubli, l'usage populaire a imposé l'emploi des **sommités fleuries -fraîches ou sèches-**, stimulantes, balsamiques, hémostatiques, vulnéraires, cicatrisantes (brûlures légères), antiseptiques, astringentes (peaux grasses), récoltables de juin à août.

Maurice Mességué ne sait s'il écarte les démons, mais il fait fuir les microbes ! il traite **plaies, ulcères, brûlures, inflammations, bon nombre de dermatoses et répare admirablement bien le tissu épidermique**. D'après l'Abbé Fournier, un des plus grands phytothérapeutes français, c'est *le remède universel contre tous les accidents* : coupures, lésions musculaires, contusions, ecchymoses, enflures, sciatiques, etc.

- On emploie soit le **suc des fleurs, exprimé directement sur le mal**

- Soit les **fleurs fraîches macérées dans de l'huile d'Olive, utilisées en onguent** (voir plus loin)

À l'époque de la fenaison, les cultivateurs se servent de celui-ci pour soigner les coups de soleil.

- On peut aussi utiliser l'**infusion à 5 % comme lotion, fomentation** ¹.

Baume du Commandeur ² : les sommités fleuries entrent dans sa composition.

Antiseptique cicatrisant, il permet, lorsqu'une plaie n'est pas en mesure d'être recousue, de *recoller* entre elles les 2 parties d'une plaie ; il va de soi que, avant de l'appliquer, il faut bien prendre soin de nettoyer parfaitement et désinfecter la plaie.

Pour apaiser la douleur due à une quelconque contusion.

La teinture * : mettre à macérer au soleil pendant 6 jours 2 poignées de fleurs et/ou boutons dans ½ litre d'eau-de-vie, dans une bouteille de verre bouchée. Filtrer avec expression et renouveler l'opération 2 fois avec de nouvelles fleurs. Conserver en bouteille bouchée.

- **Contre plaies et ulcères externes** : l'*appliquer directement sur la plaie, avec une compresse*.

¹ **Fomentation** : décocté ou infusé de plantes appliqué sur la partie malade à l'aide de compresses imbibées du liquide, maintenues pendant quelques minutes.

² Disponible en pharmacie. Voir plus loin.

* *L'Herboristerie*, Patrice de Bonneval – École Lyonnaise de Plantes Médicinales, 69001 Lyon. Voir plus loin : * **Teinture-mère, teinture alcoolique ou alcoolature** ?

Le gel au Millepertuis : une parfaite parade aux **coups de soleil**.

Grâce à ses **vitamines A, B5, E** et sa fameuse **Herbe de Saint-Jean**, il apaise et reconstruit la peau, même en cas de brûlure grave.

Le gel végétal est un produit naturel de haute technologie élaboré à partir d'une HV de très haute qualité. D'utilisation plus pratique, il est plus puissant et actif, plus riche en vitamines (enrichi) que cette huile pure, dont il renforce toutes les propriétés.

Cette merveille d'onctuosité se présente en tube, s'étale parfaitement et pénètre aussitôt...

Une petite perle appliquée le soir suffit pour tout le visage ; au réveil, la peau est lisse, douce, radieuse...

Petit *miracle* conjugué de la Nature et de la technologie !

Soins esthétiques



Les propriétés antiseptiques du Millepertuis, réputé pour son grand pouvoir purifiant, sont utilisées pour **le traitement des peaux grasses**.

C'est une plante qui entre dans la formulation de lignes réservées à ce type de peaux, qui nécessite, entre autres, un démaquillage particulier, pour débarrasser parfaitement les pores dilatés des impuretés qui les obstruent.

- On peut appliquer sur le visage **une décoction de 15 g de sommités fleuries / litre d'eau**

Cette préparation lutte également **contre la formation des rides**.

Par voie interne

Crise d'asthme, catarrhe bronchique, leucorrhée

- **Faire infuser 15-30 g de sommités fleuries / 1 litre d'eau bouillante. Filtrer, sucrer.**
Prendre 2-4 tasses / jour entre les repas, dont 1 à jeun.

Coliques, plaies et ulcères internes

- *Avaler 2 c. à c. de **teinture** (voir plus haut) au moment des douleurs*

Incontinence d'urine *

- *Faire une **infusion** dans 1 litre d'eau de 1 c. à s. de chacune des plantes suivantes :*

Millepertuis (sommités fleuries) – **Millefeuille** (Achillée)

Tormentille (racine poudre) – **Chêne** (écorce poudre)

Boire 1 tasse le matin à jeun et 1 autre à midi.

+ *Prendre un repas sec le soir avec des tartines très beurrées.*

+ *Porter une ceinture de laine la nuit.*

Actuellement, l'usage du Millepertuis tend à utiliser d'autres activités de la plante, comme anti-inflammatoire, antispasmodique (règles douloureuses...) et surtout comme...

sédatif antidépresseur -hypéricine- pouvant être utilisé dans...

- *les **dystonies neurovégétatives, les dépressions saisonnières (hiver)...***

Attention aux interactions médicamenteuses –anti-coagulants ! Sur avis médical uniquement

LE MACÉRÂT HUILEUX OU "HUILE DE SAINT-JEAN"

Le macérât huileux, ou *huile de Saint-Jean*, cette huile rouge si particulière, est appréciée depuis l'Antiquité pour ses vertus apaisantes et son action sur les peaux sensibles et les brûlures (contusions, coups de soleil...). Plusieurs modes de préparation sont utilisés.



La macération solaire

- Obtenue au cœur de l'été par macération, à froid et au soleil, des sommités fleuries fraîches dans une huile d'Olive pure ³ pendant 10 jours.

La préparation la plus employée

- Faire macérer pendant 3 jours, dans un mélange de 1 litre d'huile d'Olive et ½ litre de vin blanc, 500 g de sommités fleuries, fraîchement cueillies et incisées. Faire bouillir au bain-marie jusqu'à évaporation du vin. Pour mieux préserver son action, il est préférable de répartir cette huile en plusieurs petits flacons.

La préparation connue en Provence sous le nom d'*Oli rougé* (« huile rouge »)

- Faire macérer pendant 4 jours les sommités fleuries fraîches dans de l'huile d'Olive (50 g de plante / 100 g d'huile), faire bouillir au bain-marie pendant 20 mn, laisser refroidir, décanté et répartir dans de petits flacons.

L'huile prend alors sa belle **couleur rouge vif caractéristique** (*Oli rougé*), due à l'**hypéricine**, pigment rouge contenu dans les petits poils glanduleux parsemant pétales et sépales.

Une huile n'ayant pas cette teinte n'aurait pas non plus les mêmes propriétés car elle serait réalisée à partir de plantes séchées

Propriétés. D'une senteur caractéristique plutôt relevée, véritable *complexe végétal total*, refermant toutes les substances actives et secondaires de la fleur de Millepertuis, l'huile a pour principale qualité celle de **réparer les tissus organiques** : calmante, anesthésiante, adoucissante, cicatrisante des peaux irritées et sensibles.

Indications. Régénérateur idéal pour lutter contre les **brûlures légères, coups de soleil**, irritations multiples de la peau, comme **calmer l'ardeur des piqûres d'insectes, des orties...**

De champ d'application vaste, l'huile au Millepertuis est, en outre et tout spécialement, conseillée pour **lutter contre la couperose et les rougeurs diffuses.**

Usage externe

Brûlures, mauvaises plaies, ulcères

- Utiliser des compresses bien imbibées, puis recouvrir d'ouate et entourer d'une bande.

Prévenir les "morsures du soleil" : en applications plusieurs fois / jour.

Réparer les "dégâts" causés par le froid ou le vent : en massages matin et soir.

Favoriser le bon fonctionnement des articulations : en frictions

Sport et cosmétique

En sport nautique, résiste à l'épreuve de l'eau : *waterproof*

Prévenir le dessèchement des cheveux : en cataplasme

Un bronzage harmonieux, quel que soit le type de peau...

- ... mais ne pas s'exposer au soleil 2 heures après application : *photosensibilisante*

Comme après-soleil

³ Note : l'huile d'Olive 1^{ère} pression à froid ne se conservant pas longtemps -**rancit vite**-, certains conseillent d'utiliser plutôt de l'huile de Tournesol raffinée qui préservera au mieux les principes actifs de la préparation (mise à jour 14/06/2013)

L'huile essentielle

Partie de la plante utilisée : plante fleurie - **Provenance** : France

Composants principaux - Intérêt +

Monoterpènes (α -pinène), sesquiterpènes (β -caryophyllène), germacrène, 2-méthylcatne...

Indications : inflammations, irritations (dont muqueuses fragiles), cystites, pyélonéphrites...

En externe, onction locale.

En interne, dans du miel, ou en gélules gastriques ou gastro-résistantes.

Synergie avec Copahier, Genévrier-érigé.

En homéopathie : *Hypericum perforatum*⁴

Origine de la souche homéopathique : la teinture-mère, obtenue en utilisant la plante entière fleurie.

Indications

- **Tous traumatismes** par écrasement, laceration, piqûres, ou coupure, **à l'origine d'une douleur nerveuse** (exemple : arrachement d'une dent, écrasement des extrémités, morsure, blessures par un objet coupant, piqûres profondes avec une douleur qui s'étend, douleurs sur des membres amputés, cicatrice douloureuse, ou douleur au coccyx -d'origine nerveuse ou à la suite d'une chute).

Hypericum perforatum est de ce fait également appelé **Arnica des nerfs**.

- **Conséquences d'un traumatisme crânien** : mal de tête, troubles de mémoire, du sommeil, vertiges.

- **Douleurs** : intervention chirurgicale - zostériennes (relatives au zona) ou post-zostériennes, dans les névralgies faciales - associées à un épisode dépressif.

- **Poussées répétitives d'herpès**.

- **Photosensibilisation** (sensibilité du tégument aux rayons solaires), lucite, photodermatoses (pathologie de la peau où réside une sensibilité exagérée ou anormale à la lumière)

Précautions d'usage : à prendre en dehors des repas, du tabac, du café ou de la menthe.

Granules et doses sont à laisser fondre sous la langue.

Posologies⁵

Traumatismes aigus (dents arrachées, coupures...)

- *Hypericum perforatum* **15 CH**, 5 granules toutes les 30 minutes à 1 heure.

Puis espacer les prises avec les améliorations sur une durée de 1 semaine environ.

- Il est également intéressant de prendre en association des granules d'**Arnica montana**.

En cas de chronicité (douleur nerveuse qui dure)

- *Hypericum perforatum* **30 CH**, 5 granules matin et soir pendant 1 mois.

Conséquences d'un traumatisme crânien ou d'une intervention chirurgicale

- *Hypericum perforatum* **30 CH**, 5 granules matin et soir pendant 1 mois.

Douleurs zostériennes ou post-zostériennes, névralgies faciales

- *Hypericum perforatum* **9 CH**, 5 granules 3 à 4 fois par jour pendant 1 mois.

Douleurs associées à un épisode dépressif

- *Hypericum perforatum* **5 CH**, 5 granules 3 à 4 fois par jour pendant 1 mois.

Poussées répétitives d'herpès

- *Hypericum perforatum* **15 CH**, 5 granules toutes les heures dès les sensations de la poussée.

Traitement des photosensibilisations, lucites, ou photodermatoses

- *Hypericum perforatum* **15 CH**, 5 granules toutes les heures (6 à 8 fois par jour) jusqu'à disparition des signes. Peut être associée à **Muriaticum acidum**.

En prévention des photosensibilisations, lucites, ou photodermatoses

- *Hypericum perforatum* **15 CH**, 5 granules 6 à 8 fois par jour durant la première semaine de soleil.

En l'absence d'amélioration, il est conseillé de consulter son médecin



⁴ Source : *Homéopathie, Thérapeutique et Matière Médicale*, CD-Rom édition 2005, éditeur : CEDH

⁵ **L'homéopathie propose les formes suivantes** : granules – doses – gouttes – ampoules buvables – triturations – suppositoires. **Granules et doses globules sont à base de saccharose et de lactose** ; les triturations en poudre orale contiennent du lactose seul ; teintures mères (TM), gouttes buvables et ampoules sont des solutions hydro-alcooliques.

* Cheminement...

Depuis l'Antiquité et notamment au Moyen-âge, le Millepertuis est utilisé pour soigner les troubles nerveux- *chasser les démons*, disait-on autrefois. Au 17^e siècle, il excelle contre les *vapeurs*, la mélancolie. L'époque moderne a vu enfin émerger de meilleures connaissances sur la dépression ; la plante a dès lors intégré la pharmacopée destinée à la soigner.

Aujourd'hui, les nouvelles techniques d'analyse biochimiques révèlent peu à peu les composants végétaux à l'origine de ses vertus. Les preuves scientifiques de ses modes d'actions et de ses effets positifs sur les troubles psychiques s'accumulent. **La mise au point des antidépresseurs de synthèse dans la deuxième partie du XX^e siècle n'a pas amoindri l'intérêt porté au Millepertuis** : ses indications se sont précisées. En Allemagne, il est considéré comme un médicament depuis les années 80 et représente toujours l'un des antidépresseurs les plus prescrits en Allemagne ⁶.

Usage traditionnel et indications officielles

En Europe, le Millepertuis est traditionnellement utilisé pour soulager les épuisements psychiques temporaires *. Il est indiqué en cas de troubles nerveux : *déprime*, anxiété, insomnies, hypersensibilité émotionnelle et irritabilité. En France, l'extrait de la plante a obtenu une AMM (autorisation de mise sur le marché) des autorités sanitaires, qui reconnaît officiellement son action sur les manifestations dépressives légères et transitoires (MDLT). Le Millepertuis est bien toléré et provoque peu d'effets secondaires ⁷.

Néanmoins, **comme tout produit actif, il existe des précautions d'emploi à respecter, notamment certaines interactions médicamenteuses**. C'est pourquoi le Millepertuis n'est aujourd'hui disponible que sous forme de médicament et vendue en pharmacie.

Composition et preuves scientifiques d'action

L'hyperforine et l'hypéricine sont les principales substances actives du Millepertuis. La plante contient également **des procyanidines, des flavonoïdes et différentes huiles essentielles**.

De nombreuses études évaluant l'action du Millepertuis sur la dépression ont montré que l'hyperforine et les flavonoïdes agissent positivement sur des hormones et récepteurs régulateurs de l'humeur du cerveau. L'hyperforine, notamment, inhibe la recapture de la sérotonine et de la noradrénaline principalement, mais aussi de la dopamine, du L-glutamate et de la GABA ⁸.

L'hypéricine contribue également à rétablir l'équilibre entre les principaux neurotransmetteurs qui maintiennent la stabilité émotionnelle.

D'autres travaux ont mis en évidence un effet calmant de l'extrait de Millepertuis sur l'anxiété et les sensations de panique, ainsi qu'une augmentation de la durée du sommeil.

Les analyses de l'ensemble des études disponibles concluent qu'**en cas de symptôme dépressifs légers, le Millepertuis est aussi efficace que de nombreux antidépresseurs synthétiques tout en occasionnant moins d'effets secondaires** ⁹. Il aide également à **prévenir les rechutes** ¹⁰.

À noter

L'effet du Millepertuis sur les manifestations dépressives dépend de la forme sous laquelle la plante est proposée, de sa teneur en principe actif et du dosage du traitement.

Les études effectuées concernent des extraits secs, notamment l'extrait WS 5570 à une dose journalière minimale de 300 à 900 mg *

Pour information, les propriétés attribuées aux plantes ne sont validées que dans certaines conditions (dosage en principe actifs, partie de la plante utilisée, type d'extrait...) **et ne peuvent pas être appliquées à tous les produits en contenant.**

⁶ De Smet PAG, Nolen WA. St John's wort as an antidepressant. BMJ 1996 ; 313 : 241-242

* Hypericum Perforatum. EMEA/HMPC/101304/2008 Corr.

⁷ Laakmann G et al. St. John's wort in mild to moderate depression: the relevance of hyperforin for the clinical efficacy. Pharmacopsychiatry 1998 ; 31 (Suppl 1) : 54-9

⁸ Müller et Al. Hyperforin-antidepressant activity by a novel mechanism of action. Pharmacopsychiatry 2001

⁹ BMJ Publishing Group Ltd, Royal College of Psychiatrists and British Psychological Society : St John's wort superior to placebo and similar to antidepressants for major depression but with fewer side effects Evid Based Mental Health 2009

¹⁰ Kasper S, Volz HP, et al. Continuation and long-term maintenance treatment with Hypericum extract WS 5570 after recovery from an acute episode of moderate depression. Eur Neuropsychopharmacol. Nov. 2008

* Le Baume du commandeur

On l'appelle aussi : teinture balsamique, B. du Commandeur de Perne, B. du chevalier de St-Victor, B. des innocents, B. catholique, B. vulnérable anglais, B. persique, Elixir traumatique...

Il est préparé par macération de racines d'Angélique et d'Hypéricum avec de l'alcool puis par ajout de Myrrhe, d'Oliban, de Benjoin, de Baume de Tolu et d'Aloès.

Une solution alcoolique à conserver en flacon de verre teinté hermétique (stable 2 mois à température ambiante)

- À utiliser en quantité suffisante sous pansement occlusif, jusqu'à cicatrisation complète.

Précautions d'emploi : risque de sensibilisation.

On employait autrefois cette pommade "miraculeuse" qui avait le don de soigner toutes les bosses.

On l'employait à l'intérieur comme cordiale, vulnérable.

Aujourd'hui le Baume du Commandeur ne sert plus qu'à l'extérieur comme topique vulnérable contre les plaies, ulcères, etc.

En voici l'authentique recette ¹¹

- 5 g Angélique (racine)
- 10 g Millepertuis (fleurs)
- 400 g Alcool à 80°

Laissez macérer pendant 15 jours.

Filtrez et exprimez le mélange ; ajoutez-y

- 5 g Myrrhe
- 5 g Oliban

que vous laisserez macérer et que vous exprimerez comme précédemment.

Ajoutez à la liqueur obtenue

- 5 g Aloès (Aloe vera)
- 30 g Baume de Tolu
- 30 g Benjoin

Laissez encore macérer 10 jours puis filtrez.

Baume du Commandeur Codex 1937

- 10 g Angélique (racine)
- 20 g Millepertuis (fleurs)
- 720 g Alcool à 80°

Faites macérer pendant 8 jours en agitant de temps en temps ; passez avec expression et ajoutez à la colature

- 10 g Myrrhe
- 10 g Oliban
- 10 g Aloès (Aloe vera)
- 60 g Baume de Tolu
- 60 g Benjoin

Faites macérer à nouveau 8 jours ; filtrez.

Extrait sec : 13 à 15 %



le portrait de Pomet, de l'ouvrage de Leclerc

Le Baume du commandeur ¹² apparaît en France en 1694 dans *l'Histoire générale des drogues traitant des plantes, des animaux et des minéraux* [...] de Pierre Pomet (1658-1699). Celui-ci tient la formule de M. de Pimodan, lieutenant du roi de France à Toul. Or Toul est le siège d'une commanderie de l'Ordre de Malte dont le commandeur est M. de Pernes, à qui l'invention du Baume est classiquement attribuée par les ouvrages sur les médicaments et ceux sur l'Ordre de Malte. C'est donc vraisemblablement à Toul que s'est effectué un premier échange de la formule.

Toutefois, qu'avons-nous comme preuves de l'invention du baume par le commandeur ?

La composition du médicament, plusieurs de ses autres noms, l'origine géographique de la majorité des plantes et drogues qui constituent la formule initialement publiée, l'appartenance de son inventeur présumé à l'Ordre de Malte, dont on sait les activités en Terre Sainte et en Méditerranée, laissent penser que l'origine du Baume est peut-être tout autre.

¹¹ Source : Le vieux cahier jauni de "mémé"

¹² Pierre Labrude, Faculté de Pharmacie, 54001 NANCY cedex (extrait : *Réflexions et hypothèses sur l'origine possible du Baume du Commandeur de Pernes*, présenté au 35^e Congrès international d'histoire de la pharmacie, Lucerne sept. 2001)

Le nom de baume paraît avoir été donné à l'origine à des compositions auxquelles des vertus souveraines étaient attribuées. Puis le nom s'est étendu à des préparations liquides odorantes généralement alcooliques, et plus tard encore à des substances naturelles odoriférantes.

D'usage externe, les baumes sont vulnéraires, fondants et résolutifs.

Pomet écrit : *Prenez : baume sec 1 once ; storax en larmes 2 onces ; benjoin en larmes 3 onces ; aloès cicotrin, myrrhe tryée, oliban en larmes, racines d'angélique de Boème, fleur de millepertuis, de chacun demi-once ; l'esprit de vin 2 livres, le tout battu et mis dans une bouteille bien bouchée au soleil pendant la canicule. Et, au bout de ce temps, on passe le tout au travers d'un linge et on s'en sert pour les maladies ci-dessous déclarées.*

La première indication mérite d'être détaillée : *Premièrement il n'y a point de coup de fer ou de feu, pourvu que la plaie ne soit pas mortelle qu'on ne guérisse dans huit jours, en y mettant de ce baume, soit avec une plume, coton ou injection ; pourvu encore que l'on pense la playe avec baume, et qu'il n'y ait point eu d'autres appareils... il ne s'y fera point de pus... il fait grande douleur, mais cela ne dure pas un Ave Maria, et puis on n'en sent plus.*

Le Baume est donc d'abord un médicament vulnéraire.

Les autres indications sont les plaies et les traumatismes, mais aussi : *la colique, la goutte, la petite vérole, les hémorroïdes, les fluxions, les maux des yeux et de l'estomac... Il provoque les ordinaires aux femmes et arrête leurs pertes de sang... les fistules, les flux de ventre et de sang, enfin l'enclouure des chevaux...*

Les indications du Baume sont donc multiples, surtout en usage externe et pour les blessures et les plaies. C'est sans doute une des conséquences de son origine. Mais il a aussi des usages internes comme on vient de le voir, à la dose de *cinq ou six gouttes dans du vin ou du bouillon...*

* Teinture-mère, teinture alcoolique ou alcoolature ?

La teinture-mère et la teinture alcoolique¹³

Par définition la teinture-mère est "une préparation liquide qui résulte de l'action dissolvante d'un véhicule alcoolique sur des drogues végétales fraîches "

La teinture-mère est obtenue par macération dans de l'alcool éthylique à différents degrés, de plantes médicinales FRAÎCHES ou « stabilisées » (voir ci-dessous, alcoolature)

Si la plante est SÈCHE on parle de teinture alcoolique.

Hormis le fait d'utiliser de l'alcool ce qui peut être rédhibitoire pour certains, la teinture alcoolique (ou -mère) est très intéressante car facile à mettre en œuvre, le résultat est assez régulier, la concentration en substance active contrôlable (permettant une prescription facile) et sa conservation tout à fait bonne.

Voici comment on devrait procéder

Tri et émondage des plantes médicinales (préalablement déterminées avec soin) ou de leurs fragments. Broyage et mise immédiate en macération dans de l'alcool (éthanol) à 95°, on ajoute au mélange la quantité d'eau distillée nécessaire pour obtenir un degré alcoolique de 60 à 70.

Parallèlement on a mis de côté une partie de la plante médicinale fraîche qui, après avoir été pesée, est mise à sécher à l'autoclave à 50°C pendant 12 à 24 heures ; on la repèse alors pour obtenir son "poids sec" qui correspond en général à 20 ou 30 % du poids frais.

Le macérât est conservé au frais, en récipient étanche et à l'abri de la lumière pendant 3 semaines, on l'agite de temps à autre.

Au bout des 3 semaines on le filtre et on récupère aussi le liquide qu'on obtient en pressant fortement le résidu de la plante macérée, on mélange le tout.

On mesure le liquide obtenu et on ajuste le degré alcoolique (60°) et le volume de teinture pour obtenir le titre requis (par rapport au poids théorique de la matière sèche) : dans une teinture au 1/10 (la plus courante en France), 1 litre de teinture correspond à 100 g de plante médicinale déshydratée ou 250 à 300 grammes de plante fraîche.

Les autres titres assez communs sont 1/5, 1/20.

¹³ Source : Phytothérapie, Préparation des plantes médicinales, huiles essentielles. Aromathérapie, médecine naturelle, médecine douce, santé par les plantes (Copyright 2006 : Dr Jean-Michel Hurtel - www.phytomania.com/preparation.htm)

À un niveau familial (domestique) et pour une utilisation non commerciale on peut agir plus simplement, exemple :

- 100 g de plante sèche dans 1 litre d'alcool à 60° ou 250 g de plante fraîche dans 1 litre d'alcool à 70° donnent, après macération de quelques semaines, filtration et expression du résidu, une teinture alcoolique environ au 1/10 dans de l'alcool entre 50° et 60°.

Pour une bonne conservation il ne faut pas descendre en-dessous de 45°.

- Si l'on concentre par évaporation une teinture alcoolique, on obtient un "extrait fluide", titre 1/1 qui correspond à 100 gr de plante sèche dans 100 gr d'extrait fluide (beaucoup plus concentré en principes actifs).

- Si l'on poursuit l'évaporation, on atteint "l'extrait mou" à consistance sirupeuse de miel.

La teinture alcoolique est d'un usage très commode (usage interne et externe) et se conserve plusieurs années au frais à l'abri de la lumière (verre coloré ou opaque), dans un récipient non métallique bien étanche.

On peut l'incorporer à une lotion, une pommade, un cataplasme, un lavement et faire des mélanges, c'est-à-dire associer les teintures de plantes médicinales entre elles.

L'alcoolature¹⁴

Une alcoolature est une préparation résultant de l'action extractive exercée par l'alcool éthylique pur (éthanol) sur des drogues végétales (alcoolatures simples) ou mélanges de drogues végétales (alcoolatures composées). **Les drogues végétales sont employées FRAÎCHES**, ce qui les différencie des teintures qui sont réalisées avec des drogues SÈCHES (voir ci-dessus, teinture alcoolique).

Elles se conservent moins bien que les teintures.

Attention : les alcoolatures ne doivent pas être confondues avec les teintures officinales.



Les alcoolatures sont colorées.

Celles faites à partir des racines ou des écorces sont brunes et celles des feuilles sont vertes.

Les alcoolatures sont les ancêtres des teintures-mères homéopathiques.

Les alcoolatures sont utilisées pour les plantes qui perdent leurs propriétés en partie ou en totalité par la dessiccation (comme l'Alliaire)

Les alcoolatures figurent au Codex depuis 1866. L'alcool à 90° figurait dans les préparations au Codex 1866 et 1884.

Pour la préparation des alcoolatures, on met en contact à froid la drogue végétale avec de l'alcool soit à 95° (feuilles d'Aconit) soit parfois à 80° (écorce de Citron ou d'Orange)

L'alcool bouillant est utilisé quand il est nécessaire de réaliser une stabilisation de la drogue ; dans ce cas, l'alcool employé sera à 95° (Valériane) ou à 75° (Marron d'Inde)

En général, on fait macérer en vase clos et en agitant de temps en temps 8 à 10 jours la drogue contuse dans son poids d'alcool (100 g de drogue pour 100 g d'alcool par exemple) ou dans le double de son poids d'alcool pour l'écorce de Citron et l'écorce d'Orange (50 g de drogue pour 100 g d'alcool)

¹⁴ Sources : Le blog de L'herboriste (l-herboriste.over-blog.fr/pages/Alcoolatures-1804717.html) et Wikipédia (Dernière modification de cette page le 8 juillet 2012)

Récapitulons

L'alcool à 95° : Aconit (feuilles)

L'alcool à 95° bouillant : Valériane.

L'alcool à 90° : Aconit (racines), Arnica (fleurs), Belladone (feuilles), Bryone, Ciguë (feuilles), Colchique (bulbe), Colchique (fleurs), Digitale, Drosera (plante entière), Eucalyptus, Jusquiame, Laitue vireuse, Seigle ergoté, Thuya...

L'alcool à 80° : écorce d'Orange, écorce de Citron (drogue dans le double de son poids d'alcool).

L'alcool à 75° bouillant : Marron d'Inde.

Si je veux préparer...

une alcoolature de Romarin, je procède de cette façon :

Feuilles de Romarin fraîches : 200 g - Alcool à 90° : 200 g

Dans un bocal à large ouverture et fermant hermétiquement, je mets les ingrédients à macérer pendant 8-10 jours.

Je filtre et en pressant bien le résidu (personnellement j'utilise la filtration sous vide avec un verre fritté car le papier filtre ordinaire laisse passer quelques résidus)

Je conserve ma teinture dans un flacon en teinté en fermant bien.

Pour de l'alcoolature de Citron ou d'Orange

Zeste de Citron frais ou d'Orange frais 50 g - Alcool à 80° 100 g

Utilisations des alcoolatures

On utilise les alcoolatures en usage interne ; la posologie est en fonction de la plante utilisée, de l'âge et de la maladie à traiter : on verse un certain nombre de gouttes dans un verre ou demi verre d'eau. Bien sûr, les alcoolatures faites à partir de plantes à alcaloïdes ou glucosides comme l'Aconit sont réservées à la prescription médicale.

On utilise aussi les alcoolatures en usage externe en gargarisme, en compresse, lavage des plaies par exemple.

On peut incorporer des alcoolatures dans des crèmes.



Pour se pardonner d'un retard !

Le Millepertuis symbolise le retard.

Arriver en retard avec un bouquet de Millepertuis ne peut que favoriser la *compréhension* de celui qui attend et alléger ses griefs.