



Achillée millefeuille

Achilea millefolium

Asteracées (Composées)

Noms régionaux : Herbe à la coupure, Herbe des charpentiers, Saigne-nez, Herbe de la Saint-Jean, Herbe des Saint-Joseph, Sourcil de Vénus, Herbe des militaires, Herbe aux cochers, Reine des prés.

Habitat-Culture : prairies, cultures, chemins, fossés, jardins, de la plaine à la haute montagne en France. On la rencontre aussi dans toute l'Europe et dans une partie de l'Asie.

Parties utilisées : sommités fleuries et feuilles.

Constituants : tanin, inuline, mucilages, résines, une essence bleu vert, progestérone like.

Propriétés

- Usage interne : tonique amer, anti-hémorroïdaire, emménagogue, hémostatique, vulnéraire.
- Usage externe : anti-inflammatoire, résolutif.

Indications

- Usage interne : atonie digestive, hypertrophie du foie et insuffisance biliaire (par sa résine amère), système circulatoire, hémoptysie, hémorragies, hémorroïdes, incontinence d'urine. Hémorroïdes : c'est une de ses actions les plus connues.
- Usage externe : plaies non saignantes, hémorroïdes. Remarque : il ne semble pas bon de l'utiliser sur des plaies ouvertes, qu'elle risque d'irriter.

Mode d'emploi

- Infusion : 40 g/litre mais, s'abîmant vite (elle noircit et perd son arôme), il faut donc n'en préparer que de petites quantités.
- Vin dans les mêmes proportions.
- Suc frais pour applications externes.
- Injections d'infusion contre les leucorrhées.
- Lavement contre les saignements infectés ou non du rectum.
- Décoction : 50 g/litre pour faire des lavements, des lotions, des bains.
- Pommade : mélanger en quantités égales du suc frais, du saindoux ou de la cire et de l'huile.
- Teinture : 1 c. à s./jour.
- Huile essentielle : contre les rhumatismes et les névralgies.

Précaution : quand on cueille cette plante, il peut se produire des inflammations cutanées chez les personnes sensibles et les enfants.

Croyance : cette plante servait autrefois à jeter des sorts, d'où son surnom d'Ortie du diable.

Achillée-Millefeuille. C'est *Vénus*, dit-on, qui l'aurait conseillé, pour ses **vertus apaisantes**, à *Achille* (d'où : "Achillée"). Le célèbre héros grec s'en serait servi pour soulager les douleurs qu'il éprouvait au talon après avoir été blessé par *Pâris*.

Achillea millefolium L. (composées, asteraceae), "Herbe aux coupures", "Herbe aux charpentiers", "aux militaires" ou "aux voituriers", "Saigne-nez", "Sourcil de *Vénus*"... est très répandu dans les champs, prairies sèches, bords des chemins, lieux incultes... Plante herbacée vivace d'environ 70 cm de hauteur à feuilles pennatiséquées, étalées, à segments si finement découpés qu'ils semblent formés par d'innombrables petites feuilles ("*mille-feuilles*") -**le contact du feuillage peut provoquer des allergies cutanées**-, à la tige dressée, velue, sillonnée en longueur, à la souche rampante émettant des stolons qui assurent la propagation de la plante, aux fleurs blanches ou rosées (de juin à septembre), groupées en un corymbe (= pédoncules de longueur inégale mais toutes les fleurs sont \pm sur un même plan) serré simulant un autre type d'inflorescences : une grosse ombelle (ou un gros capitule).

(Suite page 10)

(Suite de la page 9)

Au XVI^e siècle, le Millefeuille, riche en **tanins** et **flavonoïdes**, était utilisé, **plante entière**, "*contre ulcères, pertes de sang et coliques. Il est très bon de boire une décoction d'Achillée quand on est faible, quand on a mal à l'estomac, quand on est enrhumé ou asthmatique et quand on a des varices. Si elles ont les seins gercés, les femmes tremperont un linge dans une décoction d'Achillée et le placeront sur les seins. Sur les hémorroïdes, elles feront de même*"... De nos jours, la tradition populaire a confirmé ces usages. De leur côté, les analyses pharmacologiques ont justifié des actions **anti-inflammatoire (décongestionnante)**, **antispasmodique digestive** (+ **spasmes des voies utérines**, règles douloureuses et insuffisantes...) et **cholérétique** (lithiase biliaire...). Plante médicinale **stimulante** : **fatigue générale**, **névroses**, fièvres intermittentes ; **lymphatisme**, troubles de la **circulation** et de la **ménopause**, **phlébites**, goutte, rhumatismes ; lithiase urinaire, incontinence d'urine des enfants...

Une antique recette...

*... On mélangeait la plante, soigneusement épluchée, à du **saindoux** et on appliquait cet **onguent** sur les panaris et les ulcères pour en activer la cicatrisation.*

L'huile à l'Achillée-Millefeuille est une huile de beauté **décongestionnante** et **rééquilibrante** :

☺ **beauté du visage**, en doux massages bi-quotidiens sur **peaux sujettes aux rougeurs** et sur **peaux mixtes et grasses** pour **régulariser la sécrétion des glandes sébacées** ;

☺ **beauté du corps** : sur les **jambes après épilation** pour **apaiser l'épiderme** de l'agression subie et s'opposer à la formation de **petites rougeurs**.

NOTE : **il faut éviter son emploi au soleil car peut être photosensibilisante chez les peaux les plus réactives.**

le gel de (Achillée)-Millefeuille : atténue **couperose** et **rougeurs**. Il est, matin et soir, LA protection obligatoire des **peaux sensibles**.