

# Achillée millefeuille

Accueil > Approches complémentaires > Produits de santé naturels



- ⊕ Indications
- ⊕ Interactions
- ⊕ Posologie
- ⊕ Sur les tablettes
- ⊕ Historique
- ⊕ Références
- ⊕ Recherches
- ⊕ Précautions

**Noms communs :** herbe à dinde, herbe militaire, millefeuille, herbe aux charpentiers, herbe à la coupure.

**Nom botanique :** *Achillea millefolium*, famille des astéracées.

**Noms anglais :** *yarrow, bloodwort, carpenter's weed.*

**Nom chinois :** *yang shi cao.*

**Parties utilisées :** parties aériennes (feuilles et fleurs).

**Habitat et origine :** plante vivace originaire d'Europe, d'Asie et d'Amérique du Nord, cette plante s'est répandue dans toutes les régions tempérées du globe. On en récolte les parties aériennes durant toute la période de floraison (du milieu de l'été jusqu'à l'automne).

## Indications

haut ↕

 **Usage interne** - Stimuler l'appétit, soulager les troubles digestifs.  
**Usage interne ou externe** - Soulager les douleurs menstruelles.

 **Usage interne** - Soulager les spasmes de l'estomac et des intestins, traiter les infections des voies respiratoires, faire baisser la fièvre.  
**Usage externe** – Arrêter le saignement, soigner les blessures et les inflammations de la peau.

Légende des symboles	
Symbole associé	Degré de certitude
★★★★	Efficacité certaine
★★★	Efficacité probable
★★	Efficacité possible
★	Efficacité incertaine
☆	Probablement inefficace
✖	Usage reconnu
🌿	Usage traditionnel
+	Approches à considérer
✖	Approches non recommandées

Agrandir 

Pour plus de détails, voir Recherches sur l'achillée millefeuille.

## Posologie de l'achillée millefeuille

haut ↕

### Usage interne

#### Perte de l'appétit, troubles digestifs (dyspepsie), douleurs menstruelles

- **Infusion.** Infuser, pendant 10 minutes, de 1 à 2 c. à thé (de 1 g à 2 g) de plante séchée dans 150 ml d'eau bouillante. Laisser refroidir et prendre 3 fois par jour, entre les repas.
- **Extrait liquide** (1:1 dans l'éthanol à 25 %). Prendre de 1 ml à 2 ml, 3 fois par jour, entre les repas. Avec les extraits et les huiles essentielles du commerce, suivre les recommandations du fabricant (le dosage dépend de la concentration).
- **Teinture** (1:5 dans l'éthanol à 45 %). Prendre 5 ml dilués dans un peu d'eau (froide ou tiède) ou dans du jus de fruits, 3 fois par jour entre les repas.

### Usage externe

#### Douleurs menstruelles

- **Bain de siège.** Infuser 100 g de la plante séchée dans 1 litre d'eau, puis diluer dans 19 litres d'eau tiède ou chaude. Verser dans un bain de siège ou une baignoire et faire tremper la région pelvienne jusqu'aux hanches durant 10 à 20 minutes.

#### Blessures et inflammations cutanées

- **Compresse.** Préparer une infusion avec 1 à 2 c. à thé d'achillée millefeuille dans 250 ml d'eau bouillante, filtrer, laisser refroidir et appliquer une compresse imbibée de cette préparation sur la partie atteinte. Répéter plusieurs fois par jour. **Ne pas appliquer sur des plaies ouvertes.**
- **Huile essentielle.** Appliquer plusieurs fois par jour quelques gouttes d'huile essentielle d'achillée millefeuille diluées dans un peu d'huile végétale. **Ne pas appliquer sur des plaies ouvertes.**

## Historique de l'achillée millefeuille

haut ↕

L'achillée millefeuille tire son nom d'une légende voulant que, vers 1200 avant notre ère, Achille,

sur les conseils des Centaures, l'aït utilisée pour soigner les guerriers blessés. Jusqu'au XIX<sup>e</sup> siècle, les soldats l'ont employée pour arrêter le **sang** des blessures, prévenir l'**infection** des plaies et en accélérer la **cicatrisation**, d'où son nom d'« **herbe militaire** ».

L'achillée millefeuille a été employée en Asie, en Europe et en Amérique du Nord. À peu près toutes les traditions populaires ont fait état de ses propriétés **cholérétiques**, antiseptiques, décongestionnantes, **antispasmodiques**, **astringentes**, cicatrisantes et coagulantes. Dans l'est du Canada, les Micmacs, les Malécites, les Abénakis et les Algonquins l'utilisent encore pour soigner la **fièvre** et le **rhume**, entre autres maux.

Son amertume caractéristique en a fait un ingrédient de choix pour la composition d'un grand nombre de préparations toniques : vins et alcools aromatisés, tisanes, salades agrémentées des fleurs de la plante, et diverses autres préparations dont certaines subsistent encore en Europe.

## Recherches sur l'achillée millefeuille

haut 

La recherche médicale et pharmacologique moderne s'est peu intéressée à l'**achillée millefeuille**. Cependant, on a découvert dans la plante pas moins de 82 constituants. Ces principes actifs pourraient expliquer les propriétés que les diverses traditions lui ont attribuées<sup>6,7</sup>. Bien qu'on ait mené des essais **in vitro** et sur des animaux qui ont notamment conduit la **Commission E** à reconnaître officiellement certains des usages traditionnels de l'achillée millefeuille, un seul essai clinique a été mené sur des humains à ce jour. Il a porté sur les effets d'un onguent contenant de l'ortie blanche, de l'achillée millefeuille et de l'éleuthérocoque appliqué durant 2 semaines sur des patients souffrant d'**eczéma**. Bien que ce traitement ait entraîné une diminution des lésions, il n'a pas été plus efficace qu'un placebo<sup>5</sup>.

 La Commission E reconnaît l'usage de l'**achillée millefeuille** en cas de **perte de l'appétit**, de **dyspepsie** (notamment pour les troubles gastriques spasmodiques mineurs) et de douleurs menstruelles (**dysménorrhée**). Des essais *in vitro* et sur des animaux ont confirmé que plusieurs des composés de l'achillée millefeuille ont des propriétés antispasmodiques, des effets protecteurs sur la muqueuse gastrique et sur le foie, ainsi que des effets stimulants sur la fonction biliaire<sup>1-4</sup>.

 L'achillée millefeuille fait partie des **pharmacopées** officielles de plusieurs pays européens et de l'Inde. Elle a aussi déjà fait partie de la pharmacopée des États-Unis. Outre les usages reconnus par la Commission E, ces pharmacopées indiquent que cette plante médicinale peut contribuer, par voie interne, à traiter les **infections des voies respiratoires** (**rhume** et **grippe**, de même que le mal de gorge et la fièvre qui peuvent les accompagner) et, par voie externe, à soigner les **blessures** et les **inflammations de la peau**. Elle est aussi utilisée en mélange avec d'autres plantes pour soigner le rhume et les troubles digestifs et du foie.

## Précautions

haut 

### Attention

- Par voie interne, l'**huile essentielle** doit être employée sous la supervision d'un aromathérapeute dûment formé.

### Contre-indications

- Certains des composants de l'achillée étant **neurotoxiques** (principalement dans l'huile essentielle) et **abortifs** (huile essentielle et plante entière), l'achillée est contre-indiquée pour les enfants et les femmes enceintes.

### Effets indésirables

- L'achillée millefeuille peut provoquer des **réactions allergiques cutanées** chez les personnes sensibles aux plantes de la famille des astéracées (ou composées) : marguerite, aster, camomille, pissenlit, etc.

## Interactions

haut 

### Avec des plantes ou des suppléments

- Aucune connue.

### Avec des médicaments

- Aucune connue.

## Sur les tablettes

haut 

### Principales formes sous lesquelles on peut trouver l'achillée millefeuille dans le commerce

- Sommités fleuries séchées** : feuilles et fleurs séchées dont on fait des infusions pour usage interne et externe.
- Teinture ou extrait fluide** : extraits alcooliques, pour usage interne.
- Huile essentielle** : substance aromatique obtenue par distillation des parties aériennes de la plante.
- Jus** : obtenu par expression de la plante fraîche et conçu pour un usage interne. Ce type de produit, parfois désigné sous le vocable « suc de plante », n'est pas commercialisé en Amérique du Nord.



Révision scientifique  
coordonnée par la

**Société canadienne de  
RECHERCHE sur les PSN**

**Réviséur :**

Jean-Yves Dionne, B.Sc. Pharm (avril 2011)

Recherche et rédaction : PasseportSanté.net

Mise à jour : mai 2011

## Références

Note : les liens hypertextes menant vers d'autres sites ne sont pas mis à jour de façon continue. Il est possible qu'un lien devienne introuvable. Veuillez alors utiliser les outils de recherche pour retrouver l'information désirée.

### Bibliographie

- Barnes Joan, Anderson A. Linda, Phillipson David J. *Herbal Medicines*, Pharmaceutical Press, Grande-Bretagne, 2007, troisième édition.
- Blumenthal M, Goldberg A, Brinckmann J (Ed). *Expanded Commission E Monographs*, American Botanical Council, publié en collaboration avec Integrative Medicine Communications, États-Unis, 2000.
- Drugs.com. Natural Products (Professional). *Yarrow*. [Consulté le 5 avril 2011]. [www.drugs.com](http://www.drugs.com)
- European Medicine Agency – Science Medicines Health. Herbal medicine for human use. *Achillea millefolium L., herba*. [Consulté le 5 avril 2011]. [www.ema.europa.eu](http://www.ema.europa.eu)
- Franchomme P. et Pénouël D. *L'aromathérapie exactement. Encyclopédie de l'utilisation thérapeutique des huiles essentielles*. Roger Jollois Éditeur, France, 1990.
- National Library of Medicine (Ed). PubMed, *NCBI*. [Consulté le 5 avril 2011]. [www.ncbi.nlm.nih.gov](http://www.ncbi.nlm.nih.gov)
- Natural Standard (Ed). Foods, Herbs & Supplements – Yarrow (*Achillea millefolium*), *Nature Medicine Quality Standard*. [Consulté le 5 avril 2011]. [www.naturalstandard.com](http://www.naturalstandard.com)
- Organisation mondiale de la santé. *WHO monographs on selected medicinal plants*, vol. 4, Suisse, 2009.
- Provost, Marie. Les plantes médicinales – Leurs usages, Clé des Champs, École Buissonnière, Canada.
- The Natural Pharmacist (Ed). Natural Products Encyclopedia, Herbs & Supplements - Yarrow, *ConsumerLab.com*. [Consulté le 5 avril 2011]. [www.consumerlab.com](http://www.consumerlab.com)
- Valnet J. *Phytothérapie*, Éditions Vigot, France, 2001.
- Weiss RF, Fintelmann V. *Herbal Medicine*. Second edition. Thieme, États-Unis, 2000.

### Notes

1. Lemmens-Gruber R, Marchart E, *et al*. Investigation of the spasmolytic activity of the flavonoid fraction of *Achillea millefolium* s.l. on isolated guinea-pig ilea. *Arzneimittelforschung*. 2006;56(8):582-8.
2. Cavalcanti AM, Baggio CH, *et al*. Safety and antiulcer efficacy studies of *Achillea millefolium* L. after chronic treatment in Wistar rats. *J Ethnopharmacol*. 2006 Sep 19;107(2):277-84..
3. Yaeesh S, Jamal Q, *et al*. Studies on hepatoprotective, antispasmodic and calcium antagonist activities of the aqueous-methanol extract of *Achillea millefolium*. *Phytother Res*. 2006 Jul;20(7):546-51.
4. Benedek B, Geisz N, *et al*. Choleric effects of yarrow (*Achillea millefolium* s.l.) in the isolated perfused rat liver. *Phytomedicine*. 2006 Nov;13(9-10):702-6.
5. Shapira MY, Raphaelovich Y, *et al*. Treatment of atopic dermatitis with herbal combination of *Eleutherococcus*, *Achillea millefolium*, and *Lamium album* has no advantage over placebo: a double blind, placebo-controlled, randomized trial. *J Am Acad Dermatol*. 2005 Apr;52(4):691-3.
6. *Achillea millefolium* L. s.l. revisited: recent findings confirm the traditional use. Benedek B, Kopp B. *Wien Med Wochenschr*. 2007;157(13-14):312-4. Review.
7. Biological activities of yarrow species (*Achillea* spp.). Nemeth E, Bernath J. *Curr Pharm Des*. 2008;14(29):3151-67. Review.

Consulter la fiche en bref