

MILLEFEUILLE

Achillea millefolium
Famille des Composées



NOMS COMMUNS :

Herbe à dinde (au Québec), Herbe aux charpentiers, Herbe de saint Jean, Herbe aux militaires, Herbe à la coupure, Sourcils de Vénus, Saigne-nez

CONSTITUANTS PRINCIPAUX :

Une huile essentielle, des tanins, un glucoside amer, de la matière résineuse, des acides organiques, des flavonoïdes, des alcaloïdes

PARTIES UTILISÉES :

Les sommités fleuries, les feuilles

DESCRIPTION _____ :

Le millefeuille, ou achillée, est une plante vivace à racines fusiformes, petites, blanchâtres. La tige, qui peut atteindre 1 mètre de hauteur, est sillonnée dans la longueur, un peu velue, rameuse vers le haut. Les feuilles, alternes, sessiles, longues et étroites, sont divisées en segments étroits, très fins, ce qui lui a valu son nom. Les fleurs, blanches, visibles de juin à octobre, sont disposées en capitules, l'ensemble forme un corymbe terminal. Le fruit est blanc, comme coupé à son sommet, un peu comprimé.

CULTURE ET RÉCOLTE :

Commun dans toute l'Europe, le millefeuille peut pousser jusqu'à 2 500 mètres d'altitude. Il aime les terrains secs ou sablonneux. Sa multiplication s'effectue par semis après l'été ou au printemps. Récoltez les sommités fleuries en pleine floraison, réunissez-les en bouquets et suspendez-les dans des endroits secs et aérés.

PROPRIÉTÉS :

- Diurétique
- Emménagogue
- Astringent
- Antispasmodique
- Hémostatique
- Tonique amer
- Anti-inflammatoire

INDICATIONS :

- Varices
- Hémorroïdes
- Calculs rénaux
- Règles douloureuses
- Fatigue
- Douleurs rhumatismales
- Rhumes

UN PEU D'HISTOIRE :

Achillea vient du nom grec d'Achille, Achilleos, qui apprit par le centaure Chiron les vertus de la plante et en fit usage; millefolium, la plante a de nombreuses découpures.

On dit que Joseph le Charpentier s'étant blessé, son fils Jésus alla quérir des feuilles d'achillée millefeuille et pansa la blessure qui se cicatrisa rapidement.

Lorsque le bouillant Achille, au siège de Troie, fut mortellement blessé au talon par la flèche empoisonnée du beau Pâris, la déesse Aphrodite, en larmes, lui conseilla d'utiliser cette plante pour calmer ses souffrances. Ainsi naquit l'achillée, souveraine contre les blessures à l'arme blanche. De là viennent certains noms populaires de l'espèce - achillée et sourcils (ou souris, ou sourire) de Vénus.

ATTENTION :

Le millefeuille peut être employé sans prescription médicale. Elle est cependant déconseillée aux femmes enceintes et qui allaitent. Il y a également un risque de réactions allergiques, lorsqu'on la touche ou qu'on utilise des crèmes qui en contiennent.

Cette fiche ne constitue en aucun cas un manuel d'exécution ni une référence et ne peut remplacer l'expérience et le savoir-faire d'un professionnel.