

Achillée millefeuille



- [Indications](#)
- [Posologie](#)
- [Historique](#)
- [Recherches](#)
- [Précautions](#)
- [Interactions](#)
- [Sur les tablettes](#)
- [Références](#)

Noms communs : herbe à dindes, 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 : sommités fleuries (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 et les fleurs durant toute la période de floraison (du milieu de l'été jusqu'à l'automne).

Indications

 Perte de l'appétit, dyspepsie, douleurs menstruelles.

 Cicatrisation des blessures, inflammations cutanées, douleurs menstruelles, infections des voies respiratoires.

[Voir la signification des symboles et les critères de classification utilisés](#)

Posologie

Par voie interne

Perte de l'appétit, [dyspepsie](#), douleurs menstruelles

- **Infusion.** Infuser, pendant dix 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 trois fois par jour, entre les repas.
- **Extrait fluide (1:1).** Prendre de 1 ml à 2 ml, trois fois par jour, entre les repas.
- **Teinture (1:5).** Prendre 5 ml dilué dans un peu d'eau (froide ou tiède) ou dans du jus de fruits, trois fois par jour entre les repas.

Par voie 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. S'asseoir dans le bain les genoux repliés vers le haut durant 10 à 20 minutes (le liquide doit couvrir les hanches).

Blessures et inflammations cutanées


- Préparer une infusion avec 1 ou 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.
- 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

La plante tire son nom d'une légende voulant que, vers 1200 avant notre ère, Achille, sur les conseils des Centaures, l'ait utilisée pour soigner les guerriers blessés. Jusqu'au XIX^e 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 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 [cholériques](#), 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

 La [Commission E](#) reconnaît l'usage de l'achillée millefeuille en cas de perte de l'appétit et de [dyspepsie](#) (notamment pour les troubles gastriques spasmodiques mineurs) et contre les douleurs menstruelles (bain de siège).

 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 l'achillée 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 cutanées. Elle est aussi utilisée en mélange avec d'autres plantes pour soigner le rhume ou les troubles digestifs.

Comme c'est le cas pour la très grande majorité des plantes médicinales, la recherche médicale et pharmacologique moderne s'est peu intéressée à l'achillée. Cependant, on a identifié dans la plante pas moins de 82 constituants. Ces principes actifs pourraient expliquer les propriétés que les diverses traditions lui ont attribuées. Bien qu'on ait mené des essais *in vitro* et sur des animaux qui ont conduit la Commission E à reconnaître officiellement certains des usages traditionnels de l'achillée, on n'a pas encore mené d'essais cliniques contrôlés portant sur des humains.

Précautions

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

- 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

Avec des plantes ou des suppléments

- Aucune connue.

Avec des médicaments

- Aucune connue.

Sur les tablettes

Principales formes sous lesquelles on peut trouver l'achillée 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; ces produits sont parfois désignés sous le vocable « sucs de plante ». Ce type de produit n'est pas commercialisé en Amérique du Nord.
-

Recherche et rédaction : Françoise Ruby et Pierre Lefrançois

Révision : Jean-Yves-Dionne, pharmacien

Fiche mise à jour le : 4 avril 2005

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.