

Nom commun : Millepertuis

Nom latin : *Hypericum perforatum*

Genre : Les millepertuis forment le genre *Hypericum*, composé d'environ 400 espèces réparties dans le monde entier sauf dans les déserts et les régions arctiques (et sauf sous les tropiques en dehors des zones montagneuses).

Famille : Les millepertuis sont rattachés à la famille des Hypéricacées selon la classification phylogénétique APG III (2009) ou à celle des Clusiacées selon la classification classique de Cronquist (1981).

Type de plante : Plante médicinale.

Aspect : Les millepertuis sont le plus souvent des plantes herbacées, annuelles ou vivaces. Ce sont aussi parfois des arbustes ou même des petits arbres (*Hypericum lanceolatum*) pouvant atteindre une dizaine de mètres de hauteur.

Les feuilles sont simples, opposées, de forme ovale à lancéolée. Les fleurs, d'un jaune plus ou moins vif, possèdent cinq pétales (rarement quatre) et de nombreuses étamines. Les fruits sont généralement des capsules sèches qui éclatent à maturité en libérant un grand nombre de très petites graines, mais il existe des espèces à fruits charnus (*Hypericum androsaemum*).

Millepertuis signifie "mille trous", provenant de l'ancien français *peruis* « trou », en référence à la feuille de certaines espèces (notamment l'espèce commune européenne *Hypericum perforatum*, le millepertuis perforé) qui semble percée de nombreux petits trous quand on observe les feuilles par transparence¹. En fait, ils correspondent à des glandes translucides donnant l'impression d'une multitude de minuscules perforations, qui renferment une huile essentielle.

Qualités : Le millepertuis est la plante VTT 'Vitalité Tout Terrain' par excellence. Pas exigeant, d'une croissance rapide, le millepertuis résiste au froid et bénéficie d'une vigueur souvent spectaculaire. Il est le redoutable concurrent des mauvaises herbes, la lumière de l'ombre, la bénédiction des lieux secs et ingrats. Ses fleurs jaune vif se renouvellent toute la belle saison sans arrosage ni soin particulier.

Utilisations : Parties de la plante à employer : Les fleurs, les bourgeons et les feuilles. En les écrasant sous les doigts, on constate la couleur du pigment rouge foncé, c'est là que se trouve le principe actif, l'hypéricine.

En phytothérapie on utilise les sommités fleuries, fraîches ou sèches. Les extraits et préparations phytothérapeutiques connus et commercialisés sous le nom de « millepertuis », utilisés dans le traitement de dépressions légères à modérées et de troubles de l'humeur, sont tirés exclusivement de l'espèce *Hypericum perforatum*. Il est aussi utilisé pour soulager les bronchites et dégager la respiration des asthmatiques.

Le millepertuis perforé (*Hypericum perforatum*) est utilisé en médecine depuis plus de 2 400 ans, notamment sous la forme d'huile rouge. La préparation consiste en la macération des sommités florales récoltées durant l'été dans de l'huile d'olive. Il suffit de laisser la bouteille au soleil durant trois semaines le temps que l'huile se colore. Cette coloration est due à l'hypéricine,



pigment rouge aux propriétés anti-inflammatoires, cicatrisantes et antalgiques. Elle sera efficace sur les brûlures, coup de soleil et les douleurs articulaires. Son action photosensibilisante ne permet malheureusement pas son application avant une exposition de la partie traitée au soleil.

Sous la forme d'infusion, c'est un remède pour la fatigue nerveuse et les troubles du sommeil.

Quand et comment planter le millepertuis : Il est recommandé de planter le millepertuis à l'automne afin de faciliter l'enracinement. Mais on peut aussi planter au printemps, à condition d'arroser généreusement au début et l'été suivant si il fait chaud et sec.

Aime un endroit bien ensoleillé. Le millepertuis tolère tous types de terre, même pauvre.

Culture et entretien : Tailler le millepertuis à la fin de l'hiver ou au début du printemps avant que les premiers bourgeons n'apparaissent afin de favoriser la floraison. Une taille annuelle n'est pas nécessaire mais en donnant un coup de cisaille tous les 2 ou 3 ans permet au millepertuis de garder un port compact. Si le feuillage est desséché, ne pas hésiter de couper à raz afin de favoriser la pousse de nouvelles feuilles.

Multiplication du millepertuis : La reproduction par semis ou séparation de touffes sont les plus couramment employés. Les racines rejettent quantités de jeunes plants qu'il suffit de prélever pour multiplier la plante.

Quand et comment récolter le millepertuis : La récolte du millepertuis doit être effectuée au moment de la floraison, c'est-à-dire de mai à septembre.

Plante pour infusions : Faire sécher rapidement les bourgeons et les sommités fleuries à l'ombre et les conserver dans des sachets de papier ou des bocaux. Les bourgeons et les fleurs séchés restent actifs pendant environ 9 mois.

On peut aussi utiliser les feuilles et les tiges qui se conservent pendant 12 mois mais la plante entière est plus difficile à sécher.