

Achillea millefolium (Astéracées)

MILLEFEUILLE, ACHILLÉE MILLEFEUILLE



MILLEFEUILLE
Plante vivace grimpante
Tiges florifères finement
segmentées, fleurs
en capitules blancs
(1m)

LE MILLEFEUILLE EST UNE PLANTE ORIGINAIRE D'EUROPE dont les propriétés curatives sont connues depuis longtemps. Autrefois, le millefeuille était utilisée pour arrêter les hémorragies causées par des blessures de guerre. Efficace contre le rhume des foins, elle soigne également le rhume et la grippe. On l'utilise aussi en cas de problèmes liés à la menstruation et de troubles circulatoires.



Le millefeuille était autrefois appelée «saigne-nez» car ses feuilles servaient à arrêter les hémorragies.

HABITAT ET CULTURE

Le millefeuille pousse à l'état sauvage dans toutes les régions tempérées du monde. Il se multiplie par ses racines. Lors de la floraison, en été, ses parties aériennes peuvent être repiquées.

PRINCIPAUX CONSTITUANTS

- Huile essentielle composée de mono- et sesqui-terpènes (azulène, cméole, germacrane, camphre, chamazulène ..)
- Flavonoïdes
- Alcaloïdes (achilléme)
- Polyacétylènes
- Tnerpènes
- Acide sahylique
- Couinannes
- Tanins

PRINCIPAUX EFFETS

- Antispasmodique
- Astringent
- Tonique amer
- Active la **transpiration**
- Hypotenseur
- Fait tomber la fièvre
- Diurétique léger et antiseptique urinaire

- Arrête les hémorragies internes
- Provoque les règles
- Anti-inflammatoire

RECHERCHES EN COURS

Malgré ses nombreux usages, le millefeuille fait l'objet de peu de documentation. La plante et son huile essentielle se sont révélées anti-inflammatoires. Les azulènes sont d'autre part anti-allergiques. Les lactones sesquiterpéniques sont arrières et ont un effet antitumoral. L'achilléme et les flavonoïdes bloquent les hémorragies internes et externes. Les flavonoïdes sont probablement responsables de l'action antispasmodique du millefeuille.

USAGES TRADITIONNELS ET COURANTS

- **Guérison des blessures** Achille, qui a donné son nom au millefeuille, connaissait ses propriétés curatives. En Ecosse, il existe un onguent traditionnel confectionné à base de millefeuille.
- **Gynécologie** Le millefeuille régule le cycle menstruel, réduit les saignements et soulage les règles douloureuses.
- **Autres usages** Associé à d'autres plantes, le millefeuille soulage rhumes et gripes. Il soigne la mauvaise digestion et les coliques, réduit la tension artérielle, améliore la circulation veineuse et atténue les vances.

PARTIES UTILISÉES



Les parties aériennes renferment les flavonoïdes, responsables, des propriétés antispasmodiques du millefeuille.

Les fleurs et les feuilles contiennent de l'huile essentielle

Feuilles fraîches

Parties aériennes séchées

Parties aériennes fraîches

PRÉPARATIONS ET USAGES

ATTENTION : le millefeuille peut provoquer une réaction allergique. Ne pas utiliser l'huile essentielle sans avis médical. Fortement déconseillée aux femmes enceintes.



Menthe poivrée

Fleur de sureau noir

Millefeuille

Recette En cas de rhume, mélanger mille feuille, menthe poivrée et fleurs de sureau. Faire infuser une cuillerée à café de ce mélange dans une tasse d'eau pendant 10 minutes. Prendre 3 fois par jour.

Teinture Prendre 20 gouttes 3 fois par Jour en cas d'indigestion.

L'huile essentielle extraite des fleurs, et des feuilles du millefeuille est prescrite pour réduire les sécrétions.

| CATAPLASME Appliquer sur coupures, écorchures et contusions