

LE MILLEPERTUIS

Hypericum perforatum L.

Fiche d'identité :

latin : *Hypericum perforatum L.*

français : Millepertuis commun ou perforé, herbe de Saint-Jean, herbe aux piqûres, chasse-diable, faux-lin, herbe percée, herbe aux cent trous, herbe à mille trous, lin sauvage, truchereau, pertuisane.

néerlandais : Sint-Janskruid, Hertshooi

anglais : St. John's Wort, Gods' Wonderplant, Grace of God, Hardhay

allemand : Johanniskraut, Hartheu

famille : Clusiacées (Hypericacées)

partie utilisée : Sommité fleurie, fraîche ou sèche (les fleurs et les jeunes feuilles entourant les inflorescences)

constituants principaux :

- Huile essentielle : 0,05 à 3% contenant de l' α pinène, du cinéol, du myrcène, du cadinène et des esters de l'acide isovalérianique.
- Hypérine (hypéroside), rutine et quercitrine : 0,5 à 0,7%
- Flavonoïdes : 11,7% dans les fleurs, 7,4% dans les feuilles et la tige
- Pigments : hypéricine, pseudohypéricine, hypérico-déhydro-dianthrone, hyperforine (+ isohypéricine et protohypéricine se transformant en hypéricine sous l'action de la lumière)
- Tanins : environ 10%
- Pectine et choline
- Mannitol, saponines, composés antibactériens (novoïmanine, imanine)

origine et habitat

Le millepertuis est originaire d'Europe, d'Afrique du Nord et du Moyen-Orient, la plante est aujourd'hui naturalisée un peu partout, y compris en Afrique, en Asie, en Australie et en Amérique du Nord.

C'est une plante herbacée vivace dont la floraison, d'un beau jaune vif, atteint est maximum aux environs de la Saint-Jean (24 juin), moment propice pour récolter les sommités fleuries. La floraison peu s'étendre de mai à septembre.

Les feuilles sont petites, sessiles, oblongues, ponctuées de noir sur les bords et possèdent sur tout le limbe de nombreuses petites poches sécrétrices translucides remplies de résine et d'une huile volatile, visibles par transparence comme des perforations.

À l'état sauvage, on la trouve dans les prairies sèches, dans les champs ou terrains abandonnés ou négligés, en bordure des chemins, le long des voies ferrées, etc.

Historique

Le nom latin *Hypericum* viendrait du grec *hyper eikona* : « qui chasse les fantômes ». Les noms *perforatum* et millepertuis (« pertuis » voulant dire trou) traduisent l'aspect perforé des feuilles.

Dans la Grèce antique, les propriétés de la plante pour le traitement des plaies, des blessures, des infections internes et des troubles névralgiques avaient déjà été découvertes.

Au Moyen Âge, le nom de *Fuga daemonium* (chasse-diable) lui fut donné parce qu'on lui attribuait le pouvoir d'éloigner les esprits diaboliques et les sorcières. Comme la dépression et les troubles mentaux étaient considérés comme démoniaques à cette époque, cela prouve que les vertus antidépessives de la plante étaient déjà connues.



A notre époque, c'est l'Allemagne qui a remis le millepertuis à l'honneur avec de nombreuses études sur ses propriétés antidépressives. C'est dans ce pays qu'il est le plus régulièrement prescrit.

Propriétés thérapeutiques

Le Millepertuis est principalement indiqué dans le traitement de la dépression légère à modérée, des troubles psychosomatiques, de l'anxiété et de l'agitation nerveuse. Il est évident que la dépression nécessite au préalable un diagnostic et un suivi par un professionnel de la santé. L'automédication n'est aucunement recommandée.

Il faut prévoir quatre semaines avant que les effets de la plante se manifestent pleinement. Le traitement doit être poursuivi pendant 3 mois minimum.

Des essais cliniques récents et des méta-analyses ont confirmé que la plante est plus efficace qu'un placebo en cas de dépression légère à modérée et qu'elle l'est autant que les antidépresseurs de synthèse, tout en provoquant moins d'effets indésirables que ces derniers. Un essai publié en mars 2005 a aussi conclu à l'efficacité équivalente de la fluoxétine (Prozac®) et d'un extrait de millepertuis.

Les antidépresseurs auxquels on a comparé le millepertuis au cours des essais cliniques comprennent d'ailleurs aussi bien ceux du type fluoxétine (Prozac®), sertraline (Serlain®) et parotéxine (Seroxat®) que les médicaments de type plus ancien comme l'imipramine.

Le millepertuis pourrait également être indiqué dans la dépression saisonnière, la ménopause et le symptôme prémenstruel.

Le mécanisme d'action du millepertuis semble similaire à celui des antidépresseurs récents (inhibition de la recapture de monoamines).

L'huile de millepertuis est pour sa part reconnue pour traiter la dyspepsie (digestion difficile) et la gastrite.

Les pommades et l'huile de millepertuis sont également reconnues comme cicatrisant pour soigner les brûlures au premier degré, les plaies ou les ulcères.

Effets secondaires, contre-indications et précautions

Attention

Passage d'un antidépresseur de synthèse au millepertuis

- Comme le millepertuis interagit de manière potentiellement dangereuse avec les antidépresseurs de synthèse et que l'organisme peut mettre un certain temps à les éliminer, on recommande de ménager un certain intervalle de temps entre l'interruption d'un traitement à un antidépresseur de synthèse et le début d'un traitement au millepertuis. Votre médecin devrait pouvoir vous dire en combien de temps votre organisme aura éliminé le médicament de synthèse.

Arrêt progressif d'un traitement au millepertuis

- Il est souvent suggéré de diminuer graduellement les dosages de millepertuis durant une à deux semaines lorsqu'on veut interrompre un traitement afin d'éviter un potentiel syndrome de sevrage.

Contre-indications



Étant donné qu'on manque de données sur l'innocuité du millepertuis chez les femmes enceintes et celles qui allaitent, ainsi que chez les enfants en bas âge, on recommande généralement à ces personnes d'éviter d'en prendre. Certains pédiatres utilisent le millepertuis contre l'énurésie nocturne et la peur du noir.

Par ailleurs, comme c'est le cas pour les antidépresseurs en général, le millepertuis pourrait provoquer des épisodes hypomaniaques chez les personnes atteintes de désordre bipolaire.

On a signalé le cas d'un patient atteint de la maladie d'Alzheimer chez qui le millepertuis aurait provoqué un épisode psychotique. On a relevé deux autres cas semblables chez des schizophrènes en rémission.

Effets indésirables

- Les effets indésirables liés à la prise de millepertuis sont rares et généralement bénins : légers troubles digestifs, allergies cutanées, fatigue, nervosité, maux de tête et sécheresse buccale.
- On a beaucoup parlé de l'action photo sensibilisante de la plante après que des vaches et des moutons qui broutaient dans des champs de millepertuis eurent développé une sensibilité excessive aux rayons solaires. Aujourd'hui, les experts estiment généralement qu'il faudrait qu'un être humain consomme de grandes quantités de millepertuis pour provoquer un tel effet. Trois essais cliniques ont confirmé que l'effet photo sensibilisant du millepertuis est inexistant aux doses normalement consommées. La dose qui pourrait causer un tel effet est de plus de 3.600 mg par jour.
- Les personnes qui ont le teint pâle ou une peau particulièrement sensible aux rayons solaires doivent s'assurer ne pas excéder les doses normales de millepertuis et se protéger raisonnablement contre le soleil.
- Il est préférable que les personnes qui reçoivent des traitements aux rayons ultraviolets ne prennent pas de millepertuis.

Interactions

Avec des plantes ou des suppléments

- Aucune connue.

Avec des médicaments

- **Antidépresseurs**
Qu'ils soient de la famille des inhibiteurs sélectifs du recaptage de la sérotonine (ISRS), comme le Prozac®, de celle des inhibiteurs de la monoamine-oxydase (IMAO) ou encore de celle des antidépresseurs tricycliques, comme l'imipramine; les antidépresseurs de synthèse peuvent avoir des interactions dangereuses avec le millepertuis (augmentation du taux de sérotonine, par exemple).
- Le millepertuis peut aussi interagir avec le tramadol (antidouleur) et le sumatriptan (antimigraineux) de la même façon qu'avec les antidépresseurs.

Le millepertuis diminue l'efficacité des médicaments suivants :

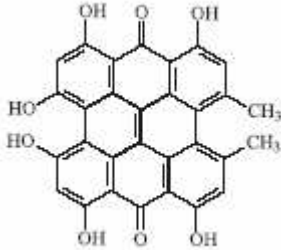
- inhibiteur de protéase (sida)
- inhibiteur non nucléosidique de la transcriptase inverse (sida)
- cyclosporine (inhibiteur immunitaire)
- digoxine (maladies cardiaques)
- statine (anticholestérol)
- warfarine (anticoagulant)
- agents de chimiothérapie
- anovulatoires (pilule contraceptive)
- antipsychotiques
- théophylline (asthme)

posologie

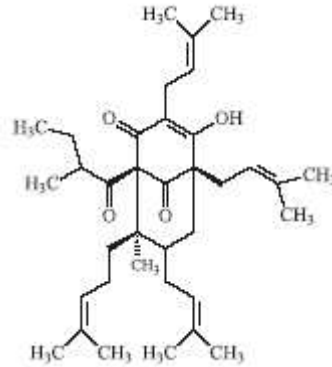
Par voie interne :

Dépression

- Extrait normalisé (environ à 0,3 % d'hypericine ou à 3 % d'hyperforine). Les doses usuelles avoisinent 1,8 mg d'hypericine ou 27 mg d'hyperforine par jour en 2 ou 3 prises.
- L'infusion se prépare à raison de 1 à 2 cuillères à café de sommités fleuries par tasse. On laisse infuser 5 à 10 minutes et on consomme 3 ou 4 tasses par jour.
- *Hypericum perforatum* teinture mère (TM) : 30 gouttes, 3 fois par jour



Hypericine



Hyperforine

Traitements externes :

- pour le lavage des plaies, faire une infusion à 5%.
- pour faire une compresse, faire une infusion à 10%

Huile de millepertuis

Pour les traitements topiques, on a trouvé qu'une des meilleures façons d'extraire les principes actifs du millepertuis était de le faire macérer dans l'huile. Il confère d'ailleurs à cette dernière une extraordinaire couleur rouge.

Il suffit de mettre 50 G de fleurs (on n'utilise que les fleurs dans ce cas) dans un bocal transparent et de verser dessus 1/2 litre d'huile d'olive ou de tournesol. Faire chauffer au bain-marie pendant 2 heures et laisser macérer à froid pendant 3 jours avant de passer. Ou, tout simplement, laisser macérer pendant 6 semaines en exposant au soleil en fin de préparation.

Cette huile s'utilise sur les plaies, les brûlures et les ulcères, ainsi qu'en friction contre les névralgies rhumatismales. Sur la peau, l'huile de millepertuis s'utilise à raison de 3 applications par jour.

Cette huile est également employée par voie interne pour soigner la gastrite ou l'ulcère gastrique à raison d'une cuillerée à café, à prendre à jeun, matin et soir.

