# L'achillée millefeuille

## *Achillea millefolium*

## Famille botanique : Astéracées

## Parties utilisées : sommités fleuries, feuilles

Autour des Plantes

## AU JARDIN / DANS LA NATURE

L'achillée millefeuille, appelée aussi herbe à la coupure, herbe au charpentier, herbe au soldat ou encore sourcils de Vénus, est une plante des lieux incultes, des près et des bords de route. Elle est très commune en France. On la rencontre aussi dans toute l'Europe et également en Amérique du Nord et en Afrique du Nord.

La plante, qui se propage par stolons, peut atteindre 70 cm de haut. Ses feuilles sont très découpées et étroites. Les feuilles froissées ont une odeur âpre et épicée ; leur saveur est âpre, salée et amère. Elle porte des inflorescences en capitules de 5 fleurs, regroupées en grappes ressemblant à des ombelles.
La floraison a lieu de juin à octobre. Les fleurs sont blanches ou rose pâle. Elles émettent un doux parfum de miel et sont très mellifères.

Récolte :
On récolte les feuilles au printemps et les sommités fleuries pendant toute la période de floraison.

## PRINCIPES ACTIFS

Huile essentielle, glucoside (achilléine), flavonoïdes, amides, résine, phosphore, potassium

## PRECAUTIONS D'EMPLOI

La plante peut provoquer dans de rares cas des réactions allergiques au toucher ou lors de l'utilisation de crèmes qui en contiennent. Elle est déconseillée en infusion aux femmes enceintes ou allaitantes. A éviter en usage prolongé (cure de plus de 2 semaines).

## HISTOIRES / ANECDOTES

L'achillée millefeuille est l'une des plantes dont la preuve d'une utilisation médicinales est très ancienne. En effet d'après les découvertes archéologiques, nos cousins et ancêtres les hommes de Néandertal, il y a 30 000 ans, l'utilisaient déjà.
L'achillée millefeuille tire son nom d'une légende voulant que, vers 1200 avant notre ère, Achille, sur les conseils du plus sage des Centaures, Chiron, l'ait utilisée pour soigner les guerriers blessés, en particulier lors de la guerre de Troie. Jusqu'au XIXe 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 ».
La description de la plante fut faite en 1554 par le botaniste flamand Cusuis. Mais bien avant lui, Dioscoride ou Hippocrate en parlaient comme d'une plante très efficace, en particulier contre les plaies, les ulcères ou les hémorroïdes.

L'achillée millefeuille a été employée en Asie, en Europe et en Amérique du Nord. 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.

## PROPRIETES PRINCIPALES

Plante du sang : Plante cicatrisante et hémostatique, elle est efficace en externe pour cicatriser les plaies de toutes natures, pour lutter contre les hémorroïdes et en interne pour calmer ou minimiser les régles trop abondantes, les crachements de sang. Elle est aussi efficace dans les cas de déficience circulatoire (varices, bouffées de chaleur, jambes lourdes...)
Plante digestive : Elle favorise l'expulsion des gaz et calmes les spasmes, elle stimule les parois intestinales. Elle est donc utile dans les troubles de la digestion et l'inflammation de l'intestin. Elle est cholérétique, c'est à dire qu'elle augmente significativement le volume de bile excrétée

Autres propriétés : anti-inflammatoire, anti bactérienne, insecticide sur les muqueuses et la peau (infection respiratoire en interne, eczéma, prurigo, plaies, troubles ophtalmologique en externe), fébrifuge, lutte contre l'aménhorée (abscence de régles).

***Achille avait du talon pour soigner ses soldats avec talent.***

**adp**

**Pour quelles vertus utilisons-nous l'achillée**
Dans nos tisanes :
*Femme heureuse* : régularise les règles, calme les bouffées de chaleur.
*Lendemain de fête* : action digestive et cholérétique
Dans nos cosmétiques :
*Savon à barbe, crème après-rasage, crème mains, baume bobo* : cicatrisant et antiseptique
*Crème jambes légères* : circulatoire