



## L'achillée millefeuille (*Achillea millefolium*)

Sylvie Demers  
naturothérapeute-herboriste

L'achillée millefeuille, ou herbe à dinde, comme ma mère l'appelait, est connue pour faire baisser la fièvre et arrêter le sang. D'ailleurs, jusqu'au XIX<sup>e</sup> siècle, les soldats l'ont employée pour empêcher le sang de gicler, prévenir l'infection des plaies et en accélérer la cicatrisation, d'où l'une de ses appellations communes d'herbe militaire. Durant la Première Guerre mondiale, l'achillée millefeuille était incluse dans le kit de première urgence des soldats. Et l'on dit qu'au Moyen Âge, les chevaliers en transportaient un sachet dans leur trousse de premiers soins.

Mais l'achillée fait beaucoup plus! Tonique, antispasmodique, hémostatique, cicatrisante, coagulante, astringente et anti-inflammatoire, elle a servi à soigner la fatigue générale, les spasmes des voies digestives et utérines, les névroses, les troubles de la circulation tels que varices, phlébites et hémorroïdes, les douleurs rhumatismales, les dermatoses, les ulcères de la jambe, les crevasses du mamelon ainsi que les règles douloureuses et abondantes. Grâce à ses propriétés antiseptiques, l'achillée aide aussi à éviter les infections.

### Recettes

*Perte de l'appétit, troubles digestifs, douleurs menstruelles et fièvre*

Infusion : Infuser pendant 10 minutes de 5 à 10 ml (1 à 2 c. à thé) de plante séchée dans 250 ml (1 tasse) d'eau bouillante. Boire 750 ml (3 tasses) par jour, entre les repas.

*Blessures et inflammations cutanées; pour arrêter le sang et accélérer la cicatrisation*

Compresse : Infuser durant une quinzaine de minutes de 5 à 10 ml (1 à 2 c. à thé) d'achillée séchée dans 250 ml (1 tasse) d'eau bouillante. Filtrer et laisser refroidir. Appliquer une compresse imbibée de cette infusion sur la partie atteinte. Répéter plusieurs fois par jour. Ne pas appliquer sur des plaies ouvertes.

*Saignements de nez*

Une feuille d'achillée fraîche placée dans les narines va arrêter les saignements de nez.

Dans un jardin, l'achillée est considérée comme une excellente plante compagne.

*Fête de la Saint-Valentin...*

Pour rire, voici un rituel tiré du folklore pour connaître votre futur amoureux. Fabriquez un sachet de flanelle dans lequel vous ajouterez 15 ml (1 c. à soupe) d'achillée séchée. Mettez-le sous votre oreiller avant de vous coucher, et dites : « Oh toi! Belle herbe de Vénus dont le nom est achillée, que le nom de celle ou de celui qui sera mon aimé me soit demain révélé. » Un rêve ou une rencontre vous montrera votre élu...

Nom botanique : *Achillea millefolium*, famille des astéracées.

Noms communs : herbe à dinde, herbe militaire, herbe aux charpentiers, herbe à la coupure.

Parties utilisées : parties aériennes (feuilles et fleurs).

Récolte : à la floraison, du milieu de l'été jusqu'à l'automne.

Contre-indications : durant la grossesse et l'allaitement, et chez les enfants, car certains de ses composants sont neurotoxiques et abortifs. Les personnes suivant un traitement par des fluidifiants sanguins ne devraient pas l'utiliser.

Effets indésirables : peut provoquer des réactions allergiques cutanées chez les gens sensibles aux plantes de la famille des astéracées telles que marguerite, aster, camomille, pissenlit, etc.

