



L'herbe de la Saint-Jean

Sylvie Demers

Naturopathe-herboriste

Le millepertuis (*Hypericum perforatum*) est une plante dont les feuilles semblent finement perforées à cause de leurs glandes translucides. Elle est aussi appelée herbe de la Saint-Jean ou herbe à mille trous.

Depuis l'Antiquité, l'huile infusée avec les fleurs du millepertuis est utilisée pour ses vertus apaisantes, cicatrisantes et régénératrices. Facile à préparer, l'huile de millepertuis vous rendra mille et un services tout au long de l'année. Voici quelques-uns de ses bienfaits.

- Favorise la cicatrisation des plaies, des ulcères et des brûlures, en compresse et en pansement;
- Calme les douleurs musculaires et articulaires, la sciatique et les rhumatismes, en massage ou en friction;
- Protège les lèvres et les mains des gerçures;
- Apaise la peau rougie par les coups de soleil;
- Soulage les éruptions cutanées, les démangeaisons des peaux sèches, l'eczéma et toutes sortes de problèmes de peau;
- Améliore l'apparence des vieilles cicatrices et des vergetures;
- Lutte contre l'insomnie et les terreurs nocturnes des enfants, en massage au niveau du plexus solaire.

Huile infusée

- Huile d'olive de première pression à froid
- Fleurs de millepertuis

Préparation : Au fil de la saison, par temps sec et ensoleillé, cueillir et mettre des fleurs de millepertuis dans un gros pot et ajouter assez d'huile d'olive pour

couvrir les fleurs chaque fois. Fixer un tissu sur l'embouchure avec un élastique pour laisser évaporer l'humidité, puisqu'on se sert de plantes fraîches. À la fin de la saison, laisser macérer encore deux semaines à l'abri de la lumière. L'huile devient très rouge. Filtrer soigneusement. Mettre en bouteille.

Compresse : Mouiller une gaze stérile d'huile. Poser sur la partie à traiter. Recouvrir d'une pellicule de plastique pour ne pas tacher les vêtements. Maintenir en place avec un adhésif. Garder plusieurs heures, voire toute une nuit. Recommencer jusqu'à la guérison.

Onguent de millepertuis

- 150 ml (5/8 tasse) d'huile de millepertuis
- 40 ml (2 1/2 c. à soupe) de cire d'abeille

Préparation : Au bain-marie, faire fondre la cire d'abeille dans l'huile de millepertuis. Retirer du feu. Verser dans des contenants opaques stérilisés. Attendre que l'onguent soit refroidi et figé avant de mettre les couvercles. Utilisation : masser une petite quantité sur les parties à traiter. Procure les mêmes bienfaits que l'huile de millepertuis.

Culture : Le millepertuis s'accommode d'une grande variété de sols. Très rustique, il survit à nos hivers. C'est une plante vivace qui se multiplie d'elle-même assez facilement. Sa floraison est abondante et exceptionnellement longue, de juin à octobre.

Êtes-vous superstitieux? Le jour de la Saint-Jean-Baptiste, accrochez une branche de millepertuis à la porte de votre logis. Il paraîtrait que c'est une protection assurée toute l'année contre les mauvaises énergies.

Mise en garde : Évitez l'exposition au soleil après l'application de l'huile ou de l'onguent pour ne pas développer des taches pigmentaires.

