

Achillée

Achillea millefolium L.

Asteraceae

NOMENCLATURE

Français : achillée millefeuille, herbe aux charpentiers, herbe de Saint Jean, herbe aux militaires, sourcils de Vénus

Brezhoneg : mildelienn, skouarn malc'hus, louzaouenn ar c'halvez, skouarn an ozac'h koz

English : yarrow, commun yarrow

Español : milenrama, flor de la pluma

BOTANIQUE

L'achillée est une herbacée vivace, aromatique, qui peut atteindre un mètre de hauteur. Ses feuilles alternes sont profondément découpées en fines lanières. Les petits capitules de fleurs blanches et souvent rosées, sont réunis en corymbes denses et plates. Elles donnent des graines, petits akènes dépourvus de soies.

L'achillée millefeuille est commune des prairies, pâtures, pelouses sèches et peu calcaires des zones tempérées de l'Eurasie et d'Amérique du Nord.

ETHNOBOTANIQUE

L'achillée est utilisée depuis la nuit des temps. On dit qu'Achille se servait de la plante pour soigner ses compagnons blessés.

La plante entre dans de nombreuses préparations pour le soin des plaies et blessures, comme l'évoquent ses nombreux noms vernaculaires.

Les femmes l'utilisaient pour faire revenir les règles, sans provoquer d'accident en cas de grossesse ignorée. Elle est très largement utilisée par les sages-femmes traditionnelles pour qui elle est un recours efficace face aux hémorragies post partum tant redoutées. La plante entre dans les préparations des bains de matrice recommandés après les accouchements et les tisanes en prévention des fièvres puerpérales.

Disponible rapidement et en quantité, l'achillée entre dans de nombreuses préparations pour le soin des diarrhées des animaux, les bains des délivrances des vaches et le soin des plaies.



CHIMIE DES PRINCIPAUX CONSTITUANTS

Les sommités fleuries d'achillée contiennent de l'huile essentielle (0,5 à 0,8 % azulène), des lactones sesquiterpéniques amères, des acides phénols, des coumarines, des flavonoïdes et des tanins.

PROPRIÉTÉ PHARMACOLOGIQUE

La plante est stimulante, antiseptique (bactéries, virus et champignons), vermifuge et anti-inflammatoire.

Antispasmodique digestif et utérin, emménagogue, elle est un bon sédatif utéro-ovarien. Vasoconstrictrice, elle tonifie les veines. Amie du foie, elle aide la fonction hépatique et est une bonne dépurative. Astringente, hémostatique, elle favorise la coagulation et la cicatrisation.



USAGE THÉRAPEUTIQUE ET POSOLOGIE

L'achillée calme les maux de ventre, soigne les diarrhées, aide à la digestion et chasse les vers. Elle favorise les règles et soulage les douleurs menstruelles en particulier en cas de règles excessives. Elle aide à passer le cap de la ménopause. Elle est utile pour le soin des troubles de la circulation en particulier des varices et des hémorroïdes.

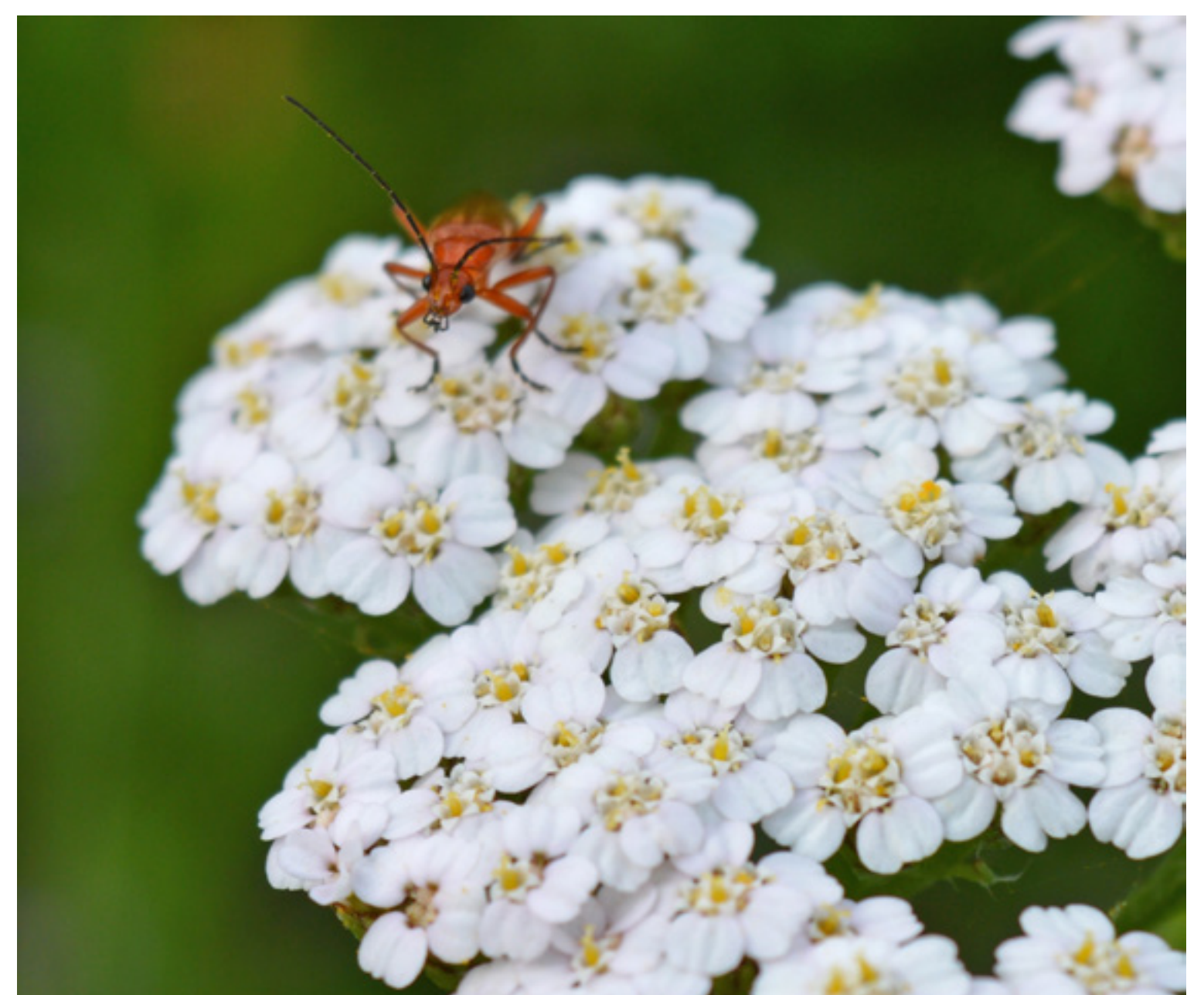
En usage externe, elle contribue au soin et à la cicatrisation des plaies, des ulcères et à améliorer les dermatoses.

Infusion jusqu'à 30 g de sommités fleuries par litre.

Une cuillerée à soupe par tasse.

Boire 2 à 3 tasses par jour.

Décoction concentrée en bain, compresse, pommades et onguents en usage externe.



TOXICITÉ

L'usage de l'achillée peut provoquer de l'urticaire.