

Macérat lipidique de Millepertuis

Par Brigitte du Castel

Document extrait des formations en aromathérapie, phytothérapie et élixirs floraux.

Le **millepertuis** (*Hypericum perforatum*) est une plante vivace commune en Europe de l'Ouest. On la trouve sur les lisières, au bord des sentiers et dans les prairies et surtout sur les terrains en friches, calcaires et bien drainés.

Cette plante de 20 à 80 cm, possède une tige avec 2 lignes saillantes sur toute sa longueur.

Les feuilles elliptiques, opposées 2 à 2, sont ponctuées de minuscules poches glandulaires noires, pleines d'une "essence" qui se transformera en huile essentielle après distillation.

Les fleurs, jaune d'or, ont 5 pétales elliptiques, munis de poches glanduleuses qui, à la pression, laissent échapper une huile rouge grenat d'odeur caractéristique.



Jadis le millepertuis portait le nom d'herbe des fées.

Autres noms vernaculaires : herbe aux piqûres, aux brûlures, de la St Jean (21 juin), herbe aux mille trous (1000 pertuis).

En usage externe le millepertuis est cicatrisant, antiseptique et anti-inflammatoire.

Il est indiqué (applications en massage) sur les contusions nerveuses, les névralgies du trijumeau, les sciatiques, les névrites, l'algodystrophie.

En usage interne (mais avec un dosage suffisant) le millepertuis est indiqué dans les états dépressifs modérés, les insomnies, le sommeil agité.

Préparation du macérât lipidique de Millepertuis

Ingrédients :

- Fleurs de millepertuis.



Attendre la maturité de la plante pour que les microcapsules, incorporées dans les pétales des fleurs, contiennent suffisamment d'essence. Les fleurs sont à détacher des tiges feuillues.

- **Huile végétale de première pression à froid (PPF)** bio de préférence. Vous avez le choix entre l'huile d'olive (utilisée traditionnellement mais dont l'odeur n'est pas appréciée par tous), ou l'huile de noisette (que nous préférons, avec une excellente pénétration cutanée et une odeur très discrète et agréable), ou encore d'autres huiles végétales comme l'huile de noyau d'abricot, de sésame, de colza...etc.

A notre avis le meilleur choix reste l'huile de noisette. Prévoir 1 Litre pour 0,6 Litre de macérât au final.

- **Ethanol ou "Alcool à 90° "** non dénaturé. Vous pouvez vous le procurer chez votre pharmacien. Ne pas utiliser l'alcool dit dénaturé qui contient un parfum désagréable pour empêcher l'utilisation alimentaire. Prévoir 100 ml pour un bocal de 1 Litre.

L'éthanol n'est pas indispensable, mais le solvant alcool permet d'extraire du végétal des principes actifs insolubles à l'huile végétale, et de ce fait le macérât est plus efficace.

Matériel :

- 1 bocal en verre d'environ 1 litre avec une large ouverture et un couvercle hermétique.
- Des ciseaux pour couper les bouquets floraux sur site et pour couper ensuite les fleurs proprement.
- Un entonnoir inox ou plastique diam 15 cm minimum (plus petit la filtration est bien plus lente et fastidieuse).
- Du coton hydrophile pour filtrer

Un agitateur bois nu ou inox pour remuer les fleurs dans le bocal.

Des flacons verre de préférence jaune-ambré pour une meilleure conservation, avec si possible un compte-goutte spécial huile végétale. Contenance selon vos besoins : 15, 30, 100 ml, et des étiquettes.

Procédure :

Cueillir le millepertuis sur un site à l'abri des pollutions. Ne pas arracher la racine, couper uniquement les bouquets terminaux (sur 20 cm environ)

Choisir les pieds les plus toniques.

Laisser au minimum un pied sur trois pour la régénération de la flore.

Conditions et horaires de récolte :

En France du Nord et du centre, à basse altitude, le millepertuis arrive en général à maturité vers la troisième semaine de juin.

Il faut que le temps soit sec depuis au moins 48 h avant de le récolter. La plante doit-être bien sèche. Cueillir de préférence l'après-midi entre 15 et 17 heures.

Le plus vite possible après la cueillette des bouquets terminaux de Millepertuis, étaler sur une table, dans un endroit sec et très propre, les bouquets de millepertuis afin de les trier avec soin. Vérifier qu'il s'agit bien de millepertuis. Eliminer les plantes salies ou abimées.

Couper avec des ciseaux les fleurs jaunes et éliminer le maximum de feuilles.

Introduire les fleurs dans le bocal. Ne pas les laver.



Pour obtenir au final 0,6 litre de macérât (évaporation, absorption, et perte au filtrage) il faut remplir au 4/5 le bocal de 1 Litre en verre avec les fleurs de millepertuis et tasser mais sans excès.

Verser l'huile végétale dans le flacon de façon à recouvrir les fleurs, soit environ 0,75 Litre.

Ajouter ensuite 100 ml (1/10 litre) d'éthanol dans le bocal.

Avec une fourchette en inox, ou une tige de bois très propre (sans vernis ni peinture) remuer doucement l'ensemble fleurs/huile/éthanol.

Fermer le bocal et poser le dans un endroit sécurisé, en extérieur, afin qu'il soit au soleil au moins une grande partie de la journée.

Environ 1 h plus tard, un liseré rouge grenat apparaît à la partie supérieure de l'huile : l'essence de millepertuis commence à migrer des capsules des pétales vers les solvants huile et éthanol.

Laisser le bocal en place jusqu'en mi-septembre exposé au soleil et à la lune.

Pendant la première semaine, une fois par jour, ouvrir le bocal et remuer avec une baguette les fleurs dans l'huile et l'éthanol (1 minute suffit). Refermer ensuite.

Pendant les deux mois suivants, idem, une ou 2 fois par semaine.

A partir de septembre, après 2 mois de macération, laisser le bocal ouvert 2 à 3 heures par jour et remuer le contenu 30 secondes chaque jour. Mettre un linge sur l'ouverture pour protéger le contenu des poussières et des insectes, et pour laisser échapper les vapeurs d'alcool. Quinze jours plus tard tout l'alcool aura disparu par évaporation.

Votre macérât doit être de couleur grenat.



Après 2 heures au soleil

Filtration et mise en flacons

Dans un endroit propre, avec des vêtements qui ne craignent pas les taches, effectuer un premier filtrage du contenu du bocal dans une passoire fine.

Avec des mains propres, et/ou avec des gants, malaxer et presser les fleurs imbibées d'huile, afin d'en extraire un maximum de matière.

Deuxième filtrage. Introduire dans le goulot d'un entonnoir de diamètre environ 15 cm, un peu de coton hydrophile, sans trop tasser. Verser le premier filtrat dans l'entonnoir et recueillir le macérât filtré dans un bocal en verre, ou un récipient en inox.

L'opération de filtrage à travers le coton peut durer 2 heures pour un contenu d'entonnoir. Il faut parfois changer le coton en cours de filtrage. Vous pourriez aussi utiliser des filtres de chimie ou des filtres à café, mais c'est plus long.

Répartir ensuite le macérât dans les flacons selon vos besoins. Flacons en verre teinté de préférence, que vous conserverez fermés, le plus possible à l'abri des rayons directs solaires. Prévoir des bouchons compte-gouttes spécial huile (pour faciliter l'écoulement).

Etiqueter vos flacons.

Idéalement, pour un usage non commercial, voici le libellé de l'étiquette :



Indications et utilisation du macérât lipidique de millepertuis

Macérât : utilisation uniquement en usage externe.

Coups de soleil : ne pas appliquer (à titre préventif) sur la peau, moins de 3 h avant une exposition au soleil (une peau huilée augmente la profondeur de pénétration des rayons UV). En cas de brûlures solaires : application du macérât sur une peau sèche et propre. Répéter l'application le lendemain et les jours suivants si besoin, et éviter l'exposition au soleil. Une brûlure solaire grave concerne le médecin.

Brûlures cutanées légères : appliquer le macérât sur la brûlure. Si la zone atteinte est importante, s'il y a plaie ou cloques, consulter un médecin.

Radiothérapie : en application sur la zone irradiée qui a été brûlée, au minimum deux heures après la séance de radiothérapie. Ne pas appliquer moins de 6 heures avant l'irradiation.

Peau irritée suite prurit, démangeaisons : applications le soir sur la zone irritée.

Sciaticque : massage délicat et prolongé avec le macérât sur le trajet nerveux.

Autres produits à base de millepertuis

- Huile essentielle

Obtenu par distillation à la vapeur d'eau. Huile rare et coûteuse - origine Auvergne. H.E anti-inflammatoire et anti-traumatique. S'utilise en "onction" (Voir Touch light thérapie et les techniques d'onction) sur des points d'impact énergétiques ou ostéopathiques.

- Elixir floral de millepertuis

Macération solaire de fleurs "porteuses énergétiques" de millepertuis.



- Indications selon Brigitte du Castel :

Recommandé aux enfants sujet aux rêves agités. Pour se libérer des peurs reliées aux terreurs nocturnes : peur de l'obscurité, peur de mourir, "peur du puits" dans lequel ils tombent en rêve.

- Millepertuis en gélules

Poudre de plante ou extrait sec concentré. Intéressant dans les états dépressifs, mais les dosages actuels autorisés en hypericine et autres composants du millepertuis ne permettent pas une action vraiment efficace.

Selon certains auteurs le millepertuis serait antidépresseur, anti-anxiolytique, sédatif, anti-infectieux (?), anti-viral (?).

- Teinture-mère de millepertuis

Macération de plusieurs jours des fleurs et feuilles broyées dans une solution hydro-alcoolique. Filtration ensuite. Utilisation en voie interne, idem en gélules.

Attention : le millepertuis est photo sensibilisant.