

# ACHILLÉE MILLEFEUILLE



*Achillea millefolium*, Linné

Astéracées



PARTIES UTILISÉES

FLEURS ET FEUILLES. RACINES



## PROPRIÉTÉS MÉDICINALES

PRIMAIRES	SECONDAIRES
<ul style="list-style-type: none"><li>• Diaphorétique</li><li>• Astringent/styptique/</li><li>• hémostatique</li><li>• Emménagogue</li><li>• Hépatique</li><li>• Progestéronique</li><li>• Tonique veineux</li><li>• Anti-inflammatoire</li><li>• Amer/cholérétique</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Hypotenseur / Antihypertenseur</li><li>• Diurétique (léger)</li><li>• Fluidifiant sanguin</li><li>• Galactophobe</li><li>• Antiseptique urinaire</li><li>• Bactéricide</li><li>• Antispasmodique</li><li>• Vulnéraire</li><li>• Légèrement laxatif</li><li>• Carminative</li><li>• Vasodilatateur périphérique</li></ul>



## INDICATIONS

---

### SYSTÈME REPRODUCTEUR FÉMININ

L'achillée est une merveilleuse plante pour la femme; elle aide à régulariser le cycle menstruel. Elle contient des phytostérols qui semblent avoir un effet PROGESTÉRONIQUE. Grâce à sa fonction hépatique elle aide à réduire l'excès d'œstrogène en circulation permettant d'améliorer les conditions associées à un trop haut taux d'œstrogène: fibrome, endométriose, kyste ovarien...

#### MENSTRUATIONS ABONDANTES, RETARD DES MENSTRUATIONS

L'achillée est une superbe astringente qui peut arrêter les saignements partout dans le corps, y compris dans l'utérus. Elle est particulièrement efficace en pré-ménopause, lorsque les menstruations sont quelquefois hémorragiques. Si elle peut les diminuer, elle peut aussi les déclencher, car l'achillée est emménagogue.

#### PATHOLOGIES OÙ L'ACHILLÉE EXCELLE:

- tachetures, leucorrhées
- douleurs menstruelles
- endométriose
- inflammation des ovaires
- congestion utérine
- fibromes
- SPM
- ptôse utérine
- aménorrhée
- ménorrhagie
- bouffées de chaleur (en infusion froide)

### SYSTÈME URINAIRE

L'achillée est un bon antiseptique urinaire, puisqu'elle favorise l'excrétion des toxines, anti-inflammatoire et astringente, tout en étant un diurétique léger et sans danger.

- Inflammation de la vessie et de l'urètre
- Cystites

### SYSTÈME CARDIO-VASCULAIRE

Plusieurs constituants de l'achillée ont une action bénéfique sur ce système. Ses flavonoïdes tonifient les vaisseaux sanguins, plus particulièrement les veines; ses coumarines ont des propriétés anti-inflammatoire et de fluidifiant sanguin (?), alors que l'achilléine, un alcaloïde, prévient la formation de caillots et arrête les hémorragies. De plus, en dilatant les vaisseaux sanguins périphériques, l'achillée baisse la pression artérielle. On l'utilise pour traiter les pathologies suivantes:

- thrombose cérébrale/coronaire
- varices
- phlébite
- hémorroïdes
- hypertension

## SYSTÈME DIGESTIF

Grâce à son amertume, l'achillée stimule l'appétit, améliore l'absorption des nutriments. Comme toute bonne hépatique, elle aide à la digestion des gras et améliore les fonctions générales du foie. Son action astringente traite les diarrhées et arrête les saignements. En plus, l'achillée diminue toutes les inflammations au niveau du tube digestif.

- dysentérie
- colique biliaire
- hyperméabilité intestinale
- spasmes gastriques
- colon irritable
- ulcère gastrique
- hémorroïdes
- ptôse du rectum
- gastroentérite

## AUTRES

### FIÈVRE

L'achillée une excellente diaphorétique. On l'utilise en début d'infection, quand la peau est sèche. Elle permet l'évacuation des toxines et arrête le processus infectieux, si elle est prise au tout début. On l'utilise aussi pour traiter les fièvres périodiques associées à la malaria, au choléra et à la fièvre typhoïde, ou encore dans les cas de maladies associées à une éruption cutanée, comme la rougeole et la varicelle. Boire une infusion chaude ou prendre de la teinture dans de l'eau chaude.

### RHUME DES FOINS

Comme la camomille, l'achillée est efficace en bain de vapeur pour décongestionner les sinus. Ses chamazulènes sont anti-allergiques/antihistaminiques et anti-inflammatoires.

### GRIPPE, RHUME

### DOULEURS RHUMATISMALES

### PROBLÈMES DE GENCIVES OU DENTAIRES

Mâcher une racine d'achillée qui a macéré dans du whiskey ou du rhum (MM)

## UTILISATIONS EXTERNES

En tisane, cataplasme, huile ou onguent, etc.

- plaie, abrasion, coupure... (c'est ouvert et ça saigne !)
- brûlure
- inflammation cutanée
- ulcères
- varices
- saignements
- epistaxis



## CONTRE-INDICATIONS ET TOXICITÉ

Ne pas utiliser durant la GROSSESSE (empirique) et L'ALLAITEMENT (spéculatif) - du moins pas en grandes quantités à cause des huiles essentielles contenant de la thuyone.

Ne pas utiliser avec des FLUIDIFIANTS SANGUINS.

Peut causer une ALLERGIE chez certains individus (en externe dans études cliniques).  
Marie Provost suggère de NE PAS utiliser l'achillée pour faire baisser la FIÈVRE lorsque celle-ci dépasse 102°F.

L'achillée peut causer de la PHOTSENSIBILITÉ, ces cas sont très rares et le dosage utilisé devait être assez grand.

Les feuilles peuvent irriter la peau lors de la récolte.

Consommée en grandes quantités, elle pourrait donner des maux de tête (Bartram)



## SOLVANTS, MODES D'UTILISATION ET DOSAGES

Selon Michael Moore il est important de ne pas trop couper l'achillée lors de la récolte et de ne pas la garder dans un sac en papier, sinon elle perd ses huiles essentielles.

### INFUSION

Selon Michael Moore, ce serait la meilleure méthode de consommation

½ à 1 tasse, 2 à 3 fois par jour.

Fièvre: infusion chaude, quelques gorgées prises régulièrement.

Bouffée de chaleur: infusion froide.

Bartram : infuser 1 cu. à thé par tasse pendant 10 mn.

1 tasse 3x/jour (chronique) ou 1 tasse toutes les deux heures en phase aigue.

#### TEINTURE (ALCOOL 40 % À 50%)

0.5 à 1.5 mL, 1 à 3 fois par jour.

Bones : alcool 45%, 1 :2, 2-6 mL/jour

Bartram : alcool 25%, 1 :5, 2-4 mL/jour

Moore : alcool 70%

#### VINAIGRE

1 c. à thé, 2 à 3 fois par jour.

#### HUILE DE FLEURS D'ACHILLÉE

L'achillée est aussi intéressante en huile infusée sur les traumatismes, ecchymoses et coupures.

Susun S. Weed la recommande pour traiter le cancer du sein, pour soulager les seins ou les mamelons endoloris. L'achillée semble inhiber la formation de nouveaux vaisseaux sanguins qui pourraient nourrir les tumeurs.

Appliquer au besoin - peut causer une sensibilité chez certains individus.

#### BAIN DE SIÈGE

Pour le système reproducteur: fibromes, congestion utérine, ptôse utérine.

#### BAIN DE VAPEUR

Pour décongestionner et pour les problèmes de peau.

#### DOUCHE VAGINALE

Pour les leucorrhées.

#### FEUILLE FRAÎCHE

Placée dans les narines arrête les saignements de nez.

Placée sur le front pour enlever un mal de tête.

#### CATAPLASME

De feuilles mâchées arrête les saignements.

#### BAIN

Bartram : pour diminuer douleur et inflammation, 1 poignée de feuilles ou fleurs, sèches ou fraîches, 500 mL d'eau bouillante. Laisser infuser 15 mn et mettre dans le bain.

Moore : pour varices récentes, inflammation au niveau des articulations, arthrite rhumatoïde ou autres affections des articulations, 1 oz de plantes dans 2 quarts d'eau, laisser infuser et ajouter à l'eau du bain.



## COMBINAISONS

---

FIBROME : igname, alchémille, prêle, vitex;

FIÈVRE : cataire, menthe poivrée, sureau;

HAUTE PRESSION : aubépine, tilleul.



## CONSTITUANTS RÉPERTORIÉS

---

HUILES ESSENTIELLES: 1,8-cinéole, pinène, cinéal, thuyone, azulènes (chamazulène et guajazulène), sabinène, eugénol, camphène, cétones, lactones, ocimène, bornéol, camphre, caryophyllène, limonène, menthol, myrcène;

ALCALOÏDES: achilléine, bétaïne, trigonélline, bétonicine, stachydrine;

Tanins;

ACIDES: succinique, salicylique, caféique, cérotinique, formique;

GLUCIDES / POLYSACCHARIDES: galactose, inuline, mannitol;

PHYTOSTÉROLS / SAPONOSIDES: stigmastérol, sitostérol, asparagine;

LACTONES SESQUITERPÉNIQUES: achilline, millefine, déacétylmatricarine;

FLAVONOÏDES: anthocyane, quercétol, quercitrine, kaempférol, apigénine, lutéoline, rutine, asparagine;

ACIDES GRAS: linoléique, oléique, palmitique, butyrique, myristique;

VITAMINES: acide ascorbique (C), bêta-carotène (pro-A), choline (B7), acide folique (B9), niacine (B3), riboflavine (B2), thiamine (B1);

MINÉRAUX: potassium (K), calcium (Ca), magnésium (Mg), phosphore (P), sodium (Na);

OLIGO-ÉLÉMENTS: fer (Fe), silicium (Si), chrome (Cr), manganèse (Mn), sélénium (Se), zinc (Zn);

Hydroxycoumarines;

Glucosides cyanogéniques;

Résines - astringentes et antiseptiques;

Chlorophylle;

Protéine;

Autres: inositol.



## NOMS

LATIN	FRANÇAIS	ANGLAIS	ALLEMAND	ITALIEN	RUSSE
Achillea, de la légende d'Achille; millefolium: mille feuilles, car ses feuilles sont très segmentées.	Achillée Millefeuille Herbe à dinde Herbe à la coupure	Yarrow Milfoil Thousand-leaf Soldier's woundwort Nosebleed	Shafgarde Schafrippe	Achillea	Nastoika



## DESCRIPTION BOTANIQUE

CYCLE : Herbacée, vivace rhizomateuse.

HAUTEUR : 1 mètre.

TIGE : Angulaire, dressée et dure.

FEUILLE : Finement segmentée, pointue, longue et molle.

FLEUR : Blanche en capitule aplati.

FLORAISON : De juin à septembre.

FRUIT : Akène blanchâtre.

## ESPÈCE VOISINE

Dans l'ouest, on retrouve *Achillea lanulosa*



## ORIGINE ET DISTRIBUTION

Europe pour l'*Achillea millefolium*. Par contre, en Amérique du Nord, il y a de l'*Achillea lanulosa* qui est essentiellement identique. Retrouvée en champs et pâturages.



On récolte les sommités fleuries au début de la floraison.

## L'HISTOIRE ÉCRITE

---

Son nom fait référence au dieu Achille, car on dit que sa mère l'a trempé dans un bain d'achillée millefeuille pour le rendre invincible. Comme elle le tenait par son talon, cette partie de son corps n'a pas pu devenir invincible.

Tout comme Achille avait fait avec ses soldats après la guerre de Troie, les soldats du temps de l'Empire Romain et ceux de la deuxième guerre mondiale étanchaient leurs plaies avec de l'achillée, ce qui arrêtaient les saignements et stimulait la guérison.

En Chine, on utilisait la tige sèche d'achillée pour tirer le I-Ching.

L'achillée était utilisée dans les oreillers pour enlever la mélancolie.

## ÉLIXIR FLORAL (MCINTYRE)

---

Utilisée pour protéger contre les influences extérieures négatives et pour former une armure psychique, offrant l'invulnérabilité d'Achille. Elle aide à clarifier les frontières entre les gens: très utile pour les personnes facilement influencées et drainées par leur entourage, pour les personnes qui absorbent facilement les influences négatives et peuvent avoir des tendances aux allergies et aux maladies environnementales. En resserrant («*astringing*») les frontières et en empêchant l'écoulement («*bleeding*») de leur énergie dans l'environnement, elle fortifie et solidifie le Soi, l'Essence, facilitant et augmentant ainsi la capacité de chaque personne de guérir, d'enseigner, de conseiller ou de suivre leur cheminement.

## AUTRES UTILISATIONS

---

### COSMETIQUE

L'achillée est réputée comme étant un tonique pour les peaux grasses et irritées, elle est aussi utilisée en rince pour stimuler la pousse des cheveux.

### AUTRE

On peut utiliser l'achillée pour décourager les moustiques de nous vider de notre sang, en frottant les feuilles sur notre linge ou en plaçant des tiges et des feuilles dans le feu de camp.

On peut utiliser l'achillée comme substitut au houblon pour fabriquer de la bière