

La plante des héros

L'achillée soignait déjà les blessures des héros. Aujourd'hui, elle aide surtout en cas de troubles digestifs et menstruels.

En avril, le temps fait ce qui lui plaît: il pleut, puis il neige avant que les rayons du soleil ne pointent le bout de leur nez. Tout ce que l'achillée n'aime pas. C'est pourquoi elle fleurit de juin à octobre. Mais elle illumine ensuite d'une pluie de fleurs blanches les bords des chemins et les prairies.

L'achillée avait déjà bonne réputation pendant l'Antiquité. Le héros grec Achille soignait ses blessures avec cette plante. C'est d'ailleurs de là que lui vient son nom latin, «*Achillea millefolium*». «*Millefolium*» décrit les folioles finement découpés de la plante (folium = feuille). On l'appelait aussi herbe militaire parce que les soldats l'utilisaient jusqu'à la fin du 19^e siècle pour arrêter le sang des blessures, prévenir l'infection des plaies et en accélérer la cicatrisation.

Bonne pour les troubles digestifs

L'achillée est avant tout connue pour ses propriétés amères. Utilisée avant le repas, elle ouvre l'appétit. Et si on la prend après le repas, elle prévient les troubles digestifs spasmodiques. L'achillée millefeuille peut en outre être utilisée en cas de troubles féminins de tout type. Un vieil adage dit que l'achillée fait du bien à toute femme. Elle soulage par exemple les troubles menstruels spasmodiques

et régule le cycle menstruel. Utilisée seule ou combinée avec d'autres plantes médicinales, elle peut rendre de précieux services.

Pour les médicaments, on utilise toute la plante ou seulement les fleurs. La tisane d'achillée est tout bonnement le classique de l'utilisation interne. Mais les teintures mères et les essences spagyriques sont de plus en plus présentes. En utilisation externe, elle sert aux décoctions, aux enveloppements mais aussi aux bains.

La quantité fait le poison

Attention: des réactions cutanées inflammatoires ou des démangeaisons avec formation de vésicules peuvent apparaître chez les personnes sensibles ou les

personnes qui souffrent d'hypersensibilité aux astéracées. Elles feraient mieux d'éviter d'utiliser cette plante. De manière générale, la règle est que la quantité fait le poison. Une surdose d'achillée peut provoquer des vertiges et des maux de tête. Si on l'utilise de manière ciblée en respectant les recommandations, on dispose d'un remède adapté à une quantité de troubles

Texte: Nicole Blatter / trad: mh
Illustration: ldd



Fiche signalétique

Nom français: achillée

Nom latin: *Achillea millefolium*

Pousse: dans toute l'Europe jusqu'à 2500m

Effets: cholagogue (favorisant la production de bile), antibactérien, astringent, antispasmodique, carminatif (antiflatulences), stimulant l'appétit, hémostatique, régulant les saignements menstruels

Indications: légers troubles gastro-intestinaux et biliaires spasmodiques, manque d'appétit, diminution de la sécrétion biliaire, mauvaise cicatrisation des plaies, troubles menstruels