

Les mille vertus de l'achillée millefeuille

par nos herboristes: Josette Clavien et Anne-Lise Meier

Achillea vient du nom grec Achille qui aurait découvert ses propriétés cicatrisantes en soignant une blessure provoquée par une flèche empoisonnée durant le siège de Troie. Il put ainsi soulager les maux de ses compagnons et depuis, on l'appelle «Herbe aux militaires».

En Sardaigne, on croit que laisser sécher un pied de «Sourcil de Vénus» à la tête du lit conjugal protège les amours du couple pendant une période de sept ans. On l'appelle encore: Herbe à la coupure, Herbe des charpentiers, Herbe de St-Joseph.

La reconnaître et l'admirer

Achillea millefolium, plante à feuilles découpées en fines dentelles, fait partie de la famille des Astéracées. Espèce très commune, originaire d'Europe, on la rencontre dans les prés, les champs et les flancs de coteaux secs. Blanche en plaine, rose en montagne, elle dégage une odeur aromatique proche de celle de la camomille.

Cette plante vivace, très résistante, fleurit de juin (Herbe de la St-Jean) à octobre et se compose de nombreuses inflorescences. Fleur parmi les fleurs, déesse de la chaleur puis de la lumière, elle



Photo KeyColor / E. Graemes

équilibre les forces des quatre éléments. Achillea vous touchera par la perfection de ses formes harmonieuses et accomplies.

Moderne et féminine

Les fleurs, les feuilles, la tige cueillies de préférence un jour de grand soleil, sur un terrain abrité de la pollution, sont utilisées dans les préparations. Réputée pour ses propriétés cicatrisantes et anti-hémorragiques, préparez-la en décoction que vous laisserez refroidir puis appliquez-la sur la blessure. Fortifiante de la circulation sanguine, elle favorise la fluidité des liquides entre le haut et le bas du corps, à mettre en parallèle avec la verticalité de sa tige. De plus, on peut en faire des infusions pour usage interne ou des compresses qui soigneront les varices et les hémorroïdes. Féminine, moderne, plante de la femme par excellence, elle facilite la venue des règles tout en calmant les douleurs. Pendant ou après la ménopause, les femmes se porteraient bien mieux si elles consommaient de temps en temps l'achillée. Très efficace contre les calculs rénaux, elle est aussi diurétique. Parmi bien d'autres vertus, on peut encore citer ses propriétés hépatiques et digestives. Précaution: l'Achillée pouvant être irritante, ne l'utilisez pas seule mais en mélange.

josetteclavien@hotmail.com

Pour stimuler le système digestif

Achillée millefeuille, Thym citronné, Marjolaine, Camomille, Anis, Menthe verte et un peu de Romarin; 2 cuillères à soupe rases pour un 1/2 litre d'eau, 3 tasses par jour avant ou après les repas.



Photo Claude Chamagne, www.afleurdepau.com