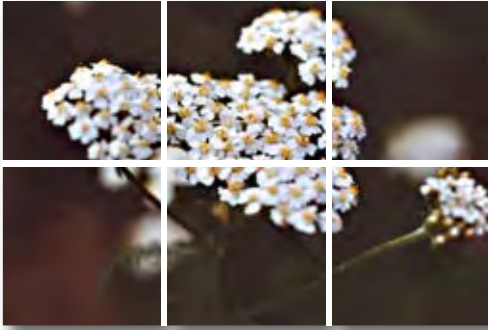


# Achillée millefeuille



*Achillea millefolium*

## Famille des Composées

**E**n Europe et en Amérique, cette plante est célèbre pour ses valeurs médicinales et elle fait partie de la pharmacopée populaire depuis des millénaires. Elle agirait comme vulnéraire, anti-spasmodique, anti-inflammatoire, diurétique, et que sais-je encore. De plus, les croyances folkloriques lui prêtent des vertus magiques. Imaginez seulement que le nom générique d'achillée prend ses racines dans la mythologie grecque, selon laquelle le héros de la guerre de Troie, Achille,

s'en serait servi pour panser les plaies de ses compagnons d'armes et les guérir à coup sûr.

Il y aurait trop à dire sur cette plante. L'achillée millefeuille regorge vraiment de ressources et elle est d'une utilité sans pareille pour l'être humain. C'est en juillet et en août, dans les champs, qu'on cueille les fleurs et qu'on les sèche pour les utiliser toute l'année durant.

À l'analyse, on trouve dans cette plante nombre de composés qui sont de puissants bactéricides. En fait, ce petit trésor de pharmacie dispose d'armes redoutables contre bactéries et virus. Ainsi, mes expériences m'ont amené à constater que, dans 75% des cas, en absorbant une tisane de fleurs d'achillée dès les premiers symptômes du rhume, on évite la maladie, alors que les abstinentes font la file devant la boîte de kleenex. J'ai aussi observé que les personnes qui boivent trois ou quatre tasses par jour de tisane de fleurs d'achillée pendant les épidémies







de gastroentérites sont rarement touchées par les maux qui courent (ou qui font courir!).

Combien de femmes ont témoigné avoir été vraiment soulagées des symptômes de la ménopause ou des troubles du cycle menstruel par l'absorption de deux tisanes par jour d'achillée millefeuille. On en fait même un bouillon comparable au bouillon de poulet, qu'on considère comme un tonique dans différents pays.

Et, si on se blesse en forêt, on peut toujours avoir recours à la plante fraîche, broyée puis appliquée sur la plaie pour stériliser et favoriser



la cicatrisation. Achille connaissait bien le truc! Quoiqu'il semble avoir oublié de s'en enduire le talon. Placez une fleur sous la lentille du microscope. On peut y voir de





minuscules cristaux de camphre blanc mélangés à d'autres composés terpéniques. Voilà pourquoi la plante est si efficace pour prévenir la grippe ou le rhume. Une analyse de l'huile essentielle et de l'eau florale témoigne également de la présence de tels composés. Mastiquez maintenant trois ou quatre jeunes feuilles d'achillée une trentaine de secondes. Vous ressentez comme des pétélements sur la langue, une propriété que l'achillée dispute à la racine d'échinacée.

Une infusion d'achillée oublié pendant 24 heures tourne au bleu, révélant ainsi la présence de chamazulène, un anti-inflammatoire puissant que la distillation isole de façon très surprenante : on met des fleurs blanches dans la cuve et, à la sortie du condenseur, on retrouve une belle huile bleu foncé qui remplace avantageusement le peroxyde et la teinture d'iode comme désinfectant. La concentration des composés bactéricides y constitue un cocktail foudroyant pour les microbes.

On y retrouve également un fort taux d'un composé anti-inflammatoire, ce qui explique que, lorsqu'on met de l'huile bleue sur un « bobo », la douleur disparaît presque instantanément. Voilà une cortisone naturelle qui laisse les cellules saines intactes, mais qui attaque féroce­ment la membrane des bactéries.

Auréolée d'une telle renommée, il n'est pas étonnant que cette plante soit connue sous une foule de noms différents, principalement en Europe où on la dit herbe militaire, millefeuille, herbe aux charpentiers, herbe à la coupure, herbe au cocher, etc. Au Québec, on la connaît très généralement sous la désignation d'herbe-à-dindes (herbe-à-dindons dans certains endroits).

Au printemps, la personne qui sait reconnaître les rosettes de feuilles d'achillée découvrira en elles un légume frais à ajouter aux omelettes, sauces, potages, soupes et sauces blanches pour accompagner les spaghettis.

L'achillée millefeuille, un trésor aux mille feuilles.

*Huile d'achillée*





# Airelle à feuilles étroites

(Bleuets)



*Vaccinium angustifolium*

Famille des Éricacées

J'étais au labo à hacher finement des racines de bleuets. La première idée qu'on a ordinairement, cela tombe sous le sens, c'est de déguster le fruit; au pire, de mâchouiller la tige. J'allais cette fois dédaigner les sentiers battus et me concocter une tisane de racines, histoire de mieux connaître la plante dans son entité, dans sa base, en quelque sorte. Et j'ai encore une fois eu une surprise qui m'a fait comprendre une série de phénomènes. Après quelques minutes de décoction, l'eau est devenue d'un beau rouge violet intense. Les anthocyanosides, molécules principalement ciblées comme antioxydants, sont donc synthétisés quelque part dans la racine, pour être ensuite transportés vers le fruit.

Et, à l'automne, j'ai porté une attention toute spéciale au paysage. La bleuetière est alors d'un beau rouge intense, tandis que les arbustes qui l'entourent sont pour la plupart dans les tons de jaune. Au printemps et en été, la chlorophylle donne une

teinte uniforme au paysage. Mais, une fois qu'elle s'est dégradée, on peut deviner pour une grande quantité de plantes, d'arbustes et d'arbres quels pigments sont dominants: les anthocyanosides (pigments rouges, bleus ou violets) ou les flavonoïdes (pigments jaunes). L'observation de la végétation en automne m'a permis d'anticiper de nombreuses découvertes, en ne me trompant que rarement dans mes prédictions.

À l'analyse, la feuille du bleuets s'est avérée tout aussi fascinante que sa racine ou son fruit.





Premier constat étonnant, c'était presque à croire qu'il se cachait un dépôt de manganèse dans le sous-sol où nous avons récolté les plants, tant cet élément était présent en grande concentration : 2500 ppm, ce qui est très rare pour une plante. Indispensable à l'activité des mitochondries (centrales énergétiques de la cellule) et au maintien des fonctions cérébrales, ce précieux oligoélément est très concentré dans les feuilles. C'est dire que la plante en est gourmande et qu'elle met toute son énergie à l'accumuler et à le concentrer dans ses feuilles. Ceux qui appréhendent lesdites feuilles en tisane ne peuvent que tirer avantage de leur propre gourmandise.

20

L'analyse révèle d'autres particularités. C'est parfois sous le nom d'insuline végétale qu'on désigne la plante. Des chercheurs ont découvert que, plus le taux de chrome est élevé dans le sang, plus les risques de diabète et de maladies cardiaques diminuent. Le chrome

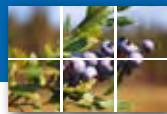
est un régulateur important du taux de sucre sanguin. Son rôle est déterminant dans la production d'insuline. Or, la feuille de bleuet en recèle des quantités importantes.

Secrétée par le pancréas, l'insuline sonne pour les cellules la cloche du dîner; elle rend leur membrane perméable et permet ainsi au glucose de pénétrer à l'intérieur pour les nourrir. Le glucose est le carburant des cellules. La myrtilline que contient la feuille, un composé du groupe des tanins, jouerait aussi un rôle pour normaliser le taux de sucre sanguin.

Dans un autre ordre d'idées, on a remarqué qu'il est très rare qu'une personne qui consomme

*Bleuets séchés*





des bleuets soit infectée par des colibacilles de la famille de *Escherichia coli* (mais oui! c'est bien l'*E. coli* qu'on connaît). C'est que les bleuets contiennent de l'arbutine, un composé aseptisant des voies urinaires, qui réprime la bactérie lors de son passage dans l'intestin et empêche sa prolifération.

Une fois de plus, les récentes recherches confirment le savoir ancestral des Amérindiens.

La littérature touchant le bleuet est

abondante. Si mes observations veulent y apporter une modeste contribution, il y a fort à parier que ce trésor de pharmacie a encore bien des secrets à livrer.

