

**Achillea millefolium Millefeuille, achillée, herbe aux coupures Millefolii herba**

Scharfgarbe Milfoil Famille: Asteraceae

<b>Origine/Habitat</b>	Plante originaire d'Europe. Aime les prés, bords des chemins, des voies ferrées. Pousse jusqu'à 2'500m
<b>Histoire</b>	Plante connue depuis des millénaires, son nom de millefeuille lui vient de l'aspect de ces feuilles. Selon la légende Achille ayant appris du centaure Chiron les vertus thérapeutique de la plante, s'en servit au cours d'une bataille pour panser un roi blessé. La cueillette du millefeuille était entourée de rite religieux chez les Celtes.
<b>Botanique</b>	Plante herbacée vivace, aromatique, cosmopolite, pouvant atteindre 70cm de haut, possédant des feuilles sessiles horizontalement étalées d'une dizaine de cm de long, alternes oblongues, pennatiséquées, et dont le limbe est finement divisé en 40 à 50 lobes disposés sur des plans différents : les capitules floraux, de petite taille, comportant environ 5 fleurs gamopétales, ligulées, blanches ou roses à l'extérieur, pouvant être prises pour des pétales, et quelques fleurs tubulaires jaunes, sont réunis en corymbes serrés, les fruits sont des akènes blanchâtres.
<b>Principe actif</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Huile essentielle</li> <li>❖ Azulène</li> <li>❖ Lactones</li> <li>❖ Proazulène</li> <li>❖ Acides organiques</li> </ul>
<b>Propriétés</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Cholérétique</li> <li>❖ Antibactérien</li> <li>❖ Astringent</li> <li>❖ Spasmolytique</li> <li>❖ Carminatif</li> <li>❖ Hémostatique</li> </ul>
<b>Indications</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Troubles digestifs</li> <li>❖ Inappétence</li> <li>❖ Crampes gastro-intestinales</li> <li>❖ Coupures</li> </ul>
<b>Contre-indications</b>	Hypersensibilité aux astéracées
<b>Effets Secondaires</b>	Allergie de contact
<b>Interaction</b>	Aucune
<b>Galénique</b>	Tisane, teinture-mère
<b>Utilisation</b>	Tisane : une càc par tasse, laisser infuser 5min Teinture-mère : 30 gouttes dans un peu d'eau.

