

- Zoom plantes -

L'ACHILLÉE MILLEFEUILLE

Achillea millefolium

Famille : **Astéracées**


Strate : **Herbacée** < 50 cm

Exposition : **Soleil**

Floraison : **Juin - octobre**

Parties comestibles : **Jeunes pousses, fleurs, feuilles**

Usages : **Médecine, jardin, agriculture, cosmétique, ornement...**



Mille feuilles et mille usages pour cette délicate plante dont la fleur, d'un blanc crème lumineux, parfois rosé, égaye nos bords de chemins et prairies durant les mois d'été. Dans son habitat, des terrains dégagés riches et secs, il n'est pas rare qu'elle se mélange à d'autres fleurs champêtres telles que les mauves, les ombellifères... Attention, au premier regard elle pourrait d'ailleurs se confondre avec ces dernières.

L'*achillée millefeuille* est une plante de la très grande famille des *asteracées* (pissenlit, tournesol, artichaut...). Ses inflorescences sont appelées « corymbes » (et non pas « ombelles » comme pour les apiacées) et renvoient à une inflorescence en grappes plates. Son feuillage plumeux est doté de feuilles étroites et finement découpées. D'où le terme « millefeuille » : on pourrait avoir l'impression qu'il y en a mille là où il n'y en a en fait qu'une seule.

Herbe au charpentier ; Herbe de Saint Jean ; Herbe aux militaires ; Saigne-nez ; sourcils de Vénus ; Herbe aux coupures ; Ortie du diable ; Camomille des montagnes... De nombreux surnoms qui peuvent déjà laisser deviner les multiples vertus qui lui sont reconnues.

Son nom, *Achillée*, provient d'ailleurs d'*Achille*, qui, selon la mythologie grecque, aurait découvert et utilisé la plante pour guérir les blessures de ses soldats pendant la guerre de Troie. Des vertus anti-inflammatoires et cicatrisantes qui lui permettent de soigner des plaies légères, et utilisée encore aujourd'hui.

Ses jeunes pousses, ses fleurs et ses feuilles sont comestibles. Elle dégage une saveur *amère* et *intense*. Elle peut être utilisée comme condiment dans les salades, les soupes ou les omelettes. En *infusion*, elle peut également soulager les douleurs menstruelles ainsi que les douleurs abdominales digestives.

Côté jardin, elle peut être fauchée et fournir un paillage généreux. En *décoction*, elle accélère la formation du compost. Enfin, *diluée*, elle fait office de traitement anti-fongique. Se propageant par ses racines traçantes et par ses graines qui se ressement facilement, elle peut être utilisée en guise de couvre-sol dans les allées par exemple, voir servir d'alternative au gazon car elle supporte le piétinement.

Tandis que ses fleurs attirent les pollinisateurs (abeilles, syrphes, papillons...), son odeur âcre repousse certains prédateurs. Elle a donc toute sa place en bordure des cultures potagères, aux pieds des fruitiers ou encore simplement mélangée à d'autres vivaces !

