



# BEnutrition.

A. DADY THIBAudeau - NUTRITIONNISTE



Le **millepertuis** est connu pour son action sur les **dépressions saisonnières** chez l'adulte. Autrefois considéré comme une plante magique, un "chasse diable", il sert à repousser la mélancolie depuis près de 2'500 ans. Calmant, le millepertuis commun, ou millepertuis officinal, est aussi efficace contre l'insomnie, pour favoriser un sommeil réparateur et pour aider dans le sevrage du tabac.

### Le millepertuis : qu'est-ce que c'est ?

Le **millepertuis** est une plante couramment utilisée pour lutter contre la **dépression saisonnière** et les conditions qui vont parfois avec, comme la **fatigue** ou une **baisse de l'appétit**. Le millepertuis, plante herbacée vivace, d'odeur balsamique et de saveur aromatique, aux fleurs jaunes à cinq pétales asymétriques, se retrouve en abondance en Europe, en Asie occidentale et septentrionale, en Afrique du Nord, en Australie et en Amérique du Nord. Le **millepertuis** est commun dans les terrains secs et le long des routes et en lisière de bois. De manière générale, les extrémités fleuries sont la partie utilisée en phytothérapie. On la surnomme d'ailleurs "herbe de Saint-Jean", en référence à sa floraison et à l'apparition des sommités fleuries à la fin du mois de juin au moment du solstice d'été. C'est cette partie de la plante qui recèlent des flavonoïdes ou des composés phénoliques dont l'hyperforine, principal actif **antidépresseur**, qui sont utilisées.

### Millepertuis et dépression saisonnière : est-ce efficace ?

Reconnu par l'Organisation Mondiale de la Santé, le **millepertuis** est régulièrement utilisé comme **alternative** aux **médicaments**. De nombreuses études cliniques bien



# BEnutrition.

A. DADY THIBAudeau - NUTRITIONNISTE

documentées ont été réalisées. Une étude en double aveugle contre placebo à raison de 300 mg d'extrait de **millepertuis** par jour, a permis de montrer un effet statistiquement significatif sur la **dépression saisonnière** (évaluation du score de **l'échelle de Hamilton**). Deux études ont montré qu'un extrait de **millepertuis** était aussi efficace vis-à-vis des états **dépressifs** que la fluoxétine et la sertaline, les principaux actifs des **antidépresseurs** de synthèse. Enfin, le millepertuis augmente la durée du sommeil paradoxal chez les volontaires sains. L'efficacité et la sécurité d'emploi de cette plante ont ainsi fait l'objet d'observations portants sur plus de 5'000 patients.

### Pourquoi le millepertuis agit sur la dépression saisonnière ?

De nombreuses études, in vitro, ont mis en évidence les effets synergiques des principes actifs du **millepertuis** vis-à-vis des principaux récepteurs impliqués dans les troubles de l'humeur. Ces études ont conclu que l'extrait de **millepertuis** est plus efficace qu'un placebo et tout aussi efficace que les **antidépresseurs** de synthèse sans provoquer d'effets indésirables.

Les essais pharmacologiques ont permis de préciser ses voies d'action. Il inhibe la recapture de la sérotonine, de la dopamine et de la noradrénaline", ce qui est également le mode d'action des **antidépresseurs** de synthèse de deuxième et troisième génération parmi les plus prescrits. Les extraits de **millepertuis** agissent aussi sur la mélatonine, une hormone produite par le système nerveux central et impliquée dans la régulation de l'horloge interne (sommeil, rythme circadien).

Des extraits bruts de **millepertuis** et ses principaux principes actifs comme l'hypéricine, les phloroglucinols, l'hyperforine, l'adhyperforine, l'amentoflavone ont manifesté une activité sur plusieurs récepteurs impliqués dans la **dépression saisonnière**. Les extraits de **millepertuis** semblent être des inhibiteurs non spécifiques de la recapture des monoamines. Cette inhibition n'est pas compétitive contrairement à ce que l'on observe pour les **antidépresseurs** de synthèse.

Le **millepertuis** est actuellement l'antidépresseur le plus maniable, alliant efficacité et parfaite tolérance. Il est **l'antidépresseur** naturel le plus vendu dans de nombreux pays (Allemagne, Etats-Unis). L'efficacité du **millepertuis** dépend de la préservation de ces molécules actives, particulièrement sensibles à l'air, la lumière et la chaleur.