

# DIY – Huile de Saint Jean (Coup de soleil)

Bonjour à toutes et tous

Quand j'arrive à me dégager un peu de temps, je continue d'assimiler des connaissances sur les plantes et fleurs sauvages. Au détour des livres spécialisés ou des livres de remèdes de grand mère, il est possible de trouver des pépites pour les petits bobos du quotidien. Ces pépites sont le plus souvent réalisables avec des plantes courantes et facilement reconnaissables.

En début d'été, une de mes préparation favorite est la (célèbre) « **huile de Saint Jean** » ou « **macérât de millepertuis perforé** ». C'est une huile aux vertus cicatrisantes, antiseptiques et anti-inflammatoires, particulièrement recommandée en remède naturel pour les coups de soleil. Je l'ai testé pour la première fois il y a déjà plusieurs années et son efficacité m'a séduite. Si vous avez un coup de soleil, c'est parfait le soir pour apaiser et reconstituer. Même plus efficace que ce que l'on trouve en pharmacie. Cette huile est devenue un incontournable de nos étés.



Millepertuis perforé en fleur, Juin

Bref, le **millepertuis perforé** fleurissant en début d'été et poussant à foison dans les prairies, j'ai lancé la fournée 2024. Je voulais profiter de l'occasion pour partager l'idée de cette huile de saint Jean avec vous. Franchement je conseille. ;). Vous trouverez toutes les informations pour reconnaître ce millepertuis [sur mon herbier photo](#)(lien). J'espère que cela vous sera utile. Bonne journée !

- DIY : HUILE DE SAINT JEAN -  
(COUPS DE SOLEIL)



## Tutoriel : Huile de Saint Jean

Saison : Juin – Aout (selon les régions)

### Matériel

- Fleurs de millepertuis perforé
- Huile de tournesol ou d'olive bio.
- Vitamine E (conservateur) (cf. 1)

### Réalisation

- Partez dans les champs et les chemins pour cueillir des fleurs de millepertuis perforé. Quelques astuces pour le reconnaître:
  - Il pousse préférentiellement en bordure de chemins et dans les prairies
  - C'est une plante à petites fleur jaunes d'or en étoile, très nombreuses sur tiges. ([photos ici](#))
  - Quand vous prenez une de ses feuilles et la regardez en laissant la lumière la traverser, vous pouvez voir de nombreux petits trous (d'où le nom « perforé »).
- Faites sécher les fleurs une demi journée.
- Disposez les fleurs dans un bocal en verre lavé/ébouillanté, puis couvrez d'huile de manière à recouvrir toutes les fleurs.
- Laissez mariner au moins 3 semaines à l'abri de la lumière, mais si possible au chaud (terrasse, véranda). Agitez le bocal tout les jours pendant la macération pour éviter que les fleurs ne stagnent. Au fur et à mesure de la macération, le liquide doit prendre une teinte brune-rouge.
- Après macération, filtrez l'huile à l'aide d'une passoire très fine ou un linge, puis ajoutez de la vitamine E à raison d'une goutte de vitamine pour 10 ml d'huile.

**Utilisation** : Utilisez sur les brûlures ou coup de soleil, préférentiellement en soirée. L'huile étant photosensible, ne sortez pas au soleil après usage.

**Conservation** : Conservez à l'abri de la lumière, 1 an

**Astuces** :

- Pour la vitamine E, je me fournis chez « aroma zone »
  - Ne cueillez les fleurs qu'au juste nécessaire de vos besoins pour les laisser aux pollinisateurs. Habituellement, je ne prépare pas plus d'un demi petit pot (cf. photo), ce qui nous suffit largement pour passer l'été.
-