

Herb Art

PLANTE MÉDICINALE



ACHILLÉE MILLEFEUILLE

Achillea millefolium L.

Herb Art
PLANTE MÉDICINALE



ACHILLÉE MILLEFEUILLE
Achillea millefolium L.

Ce document rassemble des informations transmises selon la tradition des herboristes d'hier et d'aujourd'hui.

Les informations contenues dans ce document n'excluent en aucun cas le recours préalable à un diagnostic établi par un professionnel de la santé et ne peuvent remplacer celui-ci.

Malgré tout le soin apporté à la recherche et à la rédaction concernant ce document, une erreur aura pu s'y glisser. L'éditeur et toutes les personnes ayant travaillé au présent document ne pourront être tenus responsables des conséquences ou résultats, quels qu'ils soient, ou d'une interprétation erronée.

Tous les textes, photographies, dessins et illustrations du présent ouvrage sont protégés par la Loi sur le droit d'auteur.

Toutes représentations, reproductions, archivages, transmissions intégrales ou partielles, par quelque procédé que ce soit, sont strictement interdits.

Direction éditoriale et pédagogique : Natacha Imbeault

Auteurs : Danièle Laberge, Johanne Fontaine

Révision de contenu : Natacha Imbeault

Relecture d'épreuves : Lily Monier, Hélène Zaccardelli

Mise en page : Sylvie Bellay, Nicolas Bilodeau

© Danièle Laberge pour les photographies

sauf #2 © Sylvie Bellay

© Aline Bérard

pour les illustrations

Achillée Millefeuille

© 2010 L'Herbothèque

L'Herbothèque inc.

Lantier

(Québec) Canada

(819) 326-4516

herbo@herbotheque.com

www.herbotheque.com

ISBN : 978-2-89486-204-9

Pour protéger l'environnement, ce livre est imprimé sur du papier « Rolland Hitech 50 » de Cascades qui a les spécifications suivantes :

- Contient 50 % de fibres postconsommation et 50 % de fibres vierges certifiées FSC

- Certifié ÉcoLogo et FSC Sources Mixtes

- Fabriqué à partir d'énergie biogaz



Sources Mixtes
Cert no. SW-COC-001501
© 1996 FSC



TABLE DES MATIÈRES

A. INTRODUCTION.....	5
B. IDENTIFICATION BOTANIQUE	6
FAMILLE.....	6
NOMS	6
ÉTYMOLOGIE.....	6
ORIGINE DE LA PLANTE	7
C. HISTORIQUE, FOLKLORE ET LÉGENDES	8
D. DESCRIPTION BOTANIQUE	10
TYPE	10
ASPECT, HAUTEUR, VOLUME	10
RACINE	10
TIGE	10
FEUILLE.....	10
FLEUR	11
FRUIT	11
GRAINE.....	11
ODEUR	12
GOÛT	12
E. PLANTES SEMBLABLES	13
F. PARTIES UTILISÉES.....	14
G. COMPOSITION	15
H. HABITAT NATUREL ET CULTURE	17
BESOINS.....	17
SEMIS.....	17
TRANSPLANTATION.....	18
COMPAGNONNAGE.....	18
CULTURE COMMERCIALE	19
I. RÉCOLTE.....	20
LES SOMMITÉS FLEURIES	20
LES GRAINES.....	20
J. TRANSFORMATION.....	21
TISANE.....	21
SÉCHAGE.....	21
MACÉRATION DANS L'HUILE	22
K. UTILISATIONS CULINAIRES	23

RECETTES	23
Salade de champignons, fèves germées et achillée	23
Omelette roulée à l'achillée et aux fleurs de ciboulette.....	23
L. UTILISATIONS COSMÉTIQUES	25
Masque à l'argile et l'achillée	25
M. AUTRES UTILISATIONS.....	26
ORNEMENTALE.....	26
DOMESTIQUE.....	26
AUTRES.....	26
N. UTILISATIONS MÉDICINALES	27
PROPRIÉTÉS.....	27
Propriétés prédominantes	27
Systèmes de prédilection.....	27
PRÉCAUTIONS.....	27
POSOLOGIE	28
MÉTABOLISME.....	28
Détoxification du Dr John Christopher (<i>Cold Sheet Treatment</i>)	29
SYSTÈME TÉGUMENTAIRE.....	29
SYSTÈME MUSCULAIRE ET OSSEUX.....	29
SYSTÈME NERVEUX	29
ORGANES DES SENS	29
SYSTÈME GLANDULAIRE	29
SYSTÈME CIRCULATOIRE.....	29
SYSTÈME RESPIRATOIRE.....	30
SYSTÈME DIGESTIF.....	31
SYSTÈME URINAIRE	31
SYSTÈME REPRODUCTEUR	31
PÉRINATALITÉ.....	32
O. ÉLIXIR DE FLEUR	33
P. ASPECTS SUBTILS.....	35
VISION ANTHROPOSOPHIQUE, OBSERVATION GETHÉENNE	35
Q. RECHERCHES.....	36
S. ANNEXE	37
TABLES DE CONVERSION	37
T. BIBLIOGRAPHIE	39
SITES INTERNET	40

