

# *Herb Art*

## PLANTE MÉDICINALE



*BASILIC*

*Ocimum basilicum* L.

# *Herb Art*

## PLANTE MÉDICINALE



***BASILIC***  
*Ocimum basilicum* 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

**Recherche et rédaction :** 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

© Aline Bérard  
pour les illustrations

**Basilic**  
© 2010 L'Herbothèque

**L'Herbothèque inc.**  
**Lantier**  
**(Québec) Canada**  
**(819) 326-4516**  
**herbo@herbotheque.com**  
**www.herbotheque.com**

**ISBN : 978-2-89486-194-3**

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

<b>A. INTRODUCTION.....</b>	<b>7</b>
<b>B. IDENTIFICATION BOTANIQUE .....</b>	<b>8</b>
FAMILLE.....	8
NOMS .....	8
ÉTYMOLOGIE.....	8
ORIGINE DE LA PLANTE .....	8
<b>C. HISTORIQUE ET LÉGENDE.....</b>	<b>9</b>
<b>D. DESCRIPTION BOTANIQUE .....</b>	<b>10</b>
TYPE .....	10
ASPECT, HAUTEUR, VOLUME .....	10
RACINE .....	10
TIGE .....	10
FEUILLE.....	10
FLEUR .....	10
FRUIT .....	11
GRAINE.....	11
ODEUR .....	11
GOÛT .....	11
<b>E. PLANTES SEMBLABLES .....</b>	<b>12</b>
<b>F. PARTIES UTILISÉES.....</b>	<b>13</b>
<b>G. COMPOSITION .....</b>	<b>14</b>
<b>H. HABITAT NATUREL ET CULTURE .....</b>	<b>15</b>
BESOINS.....	15
SEMIS.....	15
TRANSPLANTATION.....	15
PROPAGATION .....	16
COMPAGNONNAGE.....	16
CULTURE COMMERCIALE .....	16
<b>I. RÉCOLTE.....</b>	<b>17</b>
<b>J. TRANSFORMATION.....</b>	<b>18</b>
TISANE.....	18
CONCENTRÉ LIQUIDE.....	18
SÉCHAGE.....	18
CONGÉLATION .....	19
MACÉRATION DANS L'HUILE .....	19

<b>K. UTILISATIONS CULINAIRES .....</b>	<b>20</b>
RECETTES .....	20
Santa Lucia (entrée italienne) .....	20
Soupe minestrone .....	21
Pesto .....	21
Huile de basilic .....	22
Sorbet fraises et basilic .....	22
<b>L. UTILISATIONS COSMÉTIQUES .....</b>	<b>23</b>
<b>M. AUTRES UTILISATIONS.....</b>	<b>24</b>
ORNEMENTALE.....	24
DOMESTIQUE.....	24
AUTRES .....	24
<b>N. UTILISATIONS MÉDICINALES .....</b>	<b>25</b>
PROPRIÉTÉS.....	25
Propriétés prédominantes .....	25
PRÉCAUTIONS.....	25
POSOLOGIE .....	25
MÉTABOLISME.....	26
SYSTÈME TÉGUMENTAIRE.....	26
SYSTÈME MUSCULAIRE ET OSSEUX.....	26
SYSTÈME NERVEUX .....	26
Tisane calmante.....	27
ORGANES DES SENS .....	27
SYSTÈME GLANDULAIRE .....	27
SYSTÈME CIRCULATOIRE.....	27
SYSTÈME RESPIRATOIRE.....	27
Tisane antitussive.....	28
SYSTÈME DIGESTIF .....	28
SYSTÈME URINAIRE .....	28
SYSTÈME REPRODUCTEUR .....	28
PÉRINATALITÉ.....	28
<b>O. HISTOIRES DE CAS .....</b>	<b>29</b>
<b>P. ÉLIXIR DE FLEUR.....</b>	<b>30</b>
<b>Q. ASPECTS SUBTILS .....</b>	<b>31</b>
MÉDECINE AYURVÉDIQUE .....	31
<b>R. RECHERCHES .....</b>	<b>32</b>

<b>S. INTERACTIONS</b> .....	<b>33</b>
<b>T. ANNEXE</b> .....	<b>34</b>
TABLES DE CONVERSION .....	34
<b>U. BIBLIOGRAPHIE</b> .....	<b>36</b>
SITES INTERNET .....	36





