

Herb Art

PLANTE MÉDICINALE



CHOU

Brassica oleracea L.

Herb Art
PLANTE MÉDICINALE



Aline Bérard
'95

CHOU
Brassica oleracea 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 : Nicolas Bilodeau, Sylvie Bellay

© Danièle Laberge pour les photographies

sauf #1 © Natacha Imbeault

© Aline Bérard

pour les illustrations

Chou

© 2010 L'Herbothèque

L'Herbothèque inc.

Lantier

(Québec) Canada

(819) 326-4516

herbo@herbotheque.com

www.herbotheque.com

ISBN : 978-2-89486-202-5

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	6
C. HISTORIQUE, FOLKLORE ET LÉGENDES	7
D. DESCRIPTION BOTANIQUE	8
TYPE	8
ASPECT, HAUTEUR, VOLUME	8
RACINE	8
TIGE	8
FEUILLE.....	8
FLEUR	8
FRUIT	9
GRAINE.....	9
ODEUR	9
GOÛT	9
E. PLANTES SEMBLABLES	10
F. PARTIES UTILISÉES.....	12
G. COMPOSITION	13
H. HABITAT NATUREL ET CULTURE	15
BESOINS	15
SEMIS.....	15
TRANSPLANTATION.....	15
PROPAGATION	16
COMPAGNONNAGE.....	16
CULTURE COMMERCIALE	16
I. RÉCOLTE.....	17
J. TRANSFORMATION.....	18
SÉCHAGE.....	18
K. UTILISATIONS CULINAIRES	19
RECETTES	19
Jus de chou et carotte	19
Soupe aux petits choux.....	19

Salade de chou.....	20
Chou vert braisé au fenouil	20
La choucroute.....	20
L. UTILISATIONS COSMÉTIQUES	22
Masque facial avocat et chou	22
M. AUTRES UTILISATIONS.....	23
ORNEMENTALE.....	23
DOMESTIQUE.....	23
N. UTILISATIONS MÉDICINALES	24
PROPRIÉTÉS.....	24
Propriétés prédominantes	24
PRÉCAUTIONS.....	24
MÉTABOLISME.....	24
SYSTÈME TÉGUMENTAIRE.....	25
SYSTÈME MUSCULAIRE ET OSSEUX.....	25
SYSTÈME NERVEUX	26
ORGANES DES SENS	26
SYSTÈME GLANDULAIRE	26
SYSTÈME CIRCULATOIRE.....	26
SYSTÈME RESPIRATOIRE.....	26
SYSTÈME DIGESTIF.....	27
Cure pour ulcères d'estomac, du duodénum ou de l'œsophage.....	27
SYSTÈME URINAIRE	27
SYSTÈME REPRODUCTEUR.....	27
PÉRINATALITÉ.....	27
O. ÉLIXIR DE FLEUR	29
P. ASPECTS SUBTILS.....	30
Q. RECHERCHES.....	31
R. INTERACTIONS	32
S. ANNEXE	33
TABLES DE CONVERSION	33
T. BIBLIOGRAPHIE	35
SITE INTERNET	35

