

# *Herb Art*

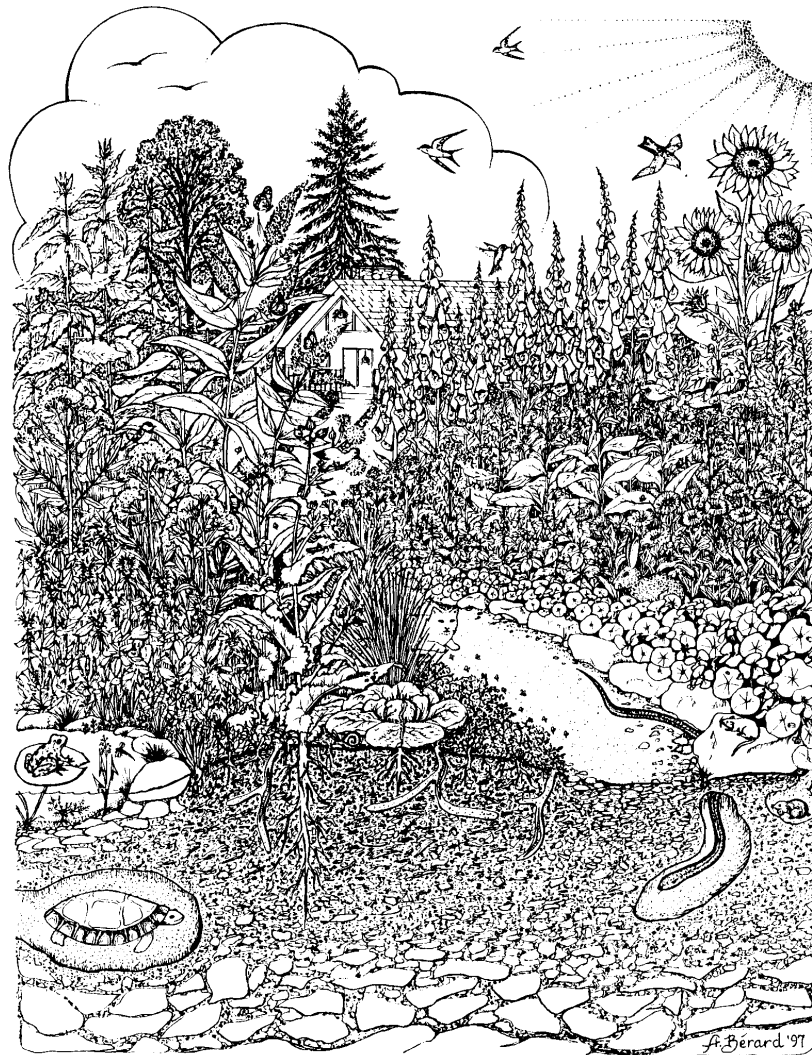
## VOIES DE GUÉRISON



*SANTÉ ENVIRONNEMENTALE :*  
*Un corps sain dans un environnement sain*

# *Herb Art*

## VOIES DE GUÉRISON



*SANTÉ ENVIRONNEMENTALE :*  
*Un corps sain dans un environnement sain*

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 :** Nataly Ferland, Capucine Chartrand, Catherine Lalonde

**Révision de contenu :** Natacha Imbeault

**Relecture d'épreuves :** Lily Monier

**Mise en page :** Nicolas Bilodeau, Sylvie Bellay

© Danièle Laberge  
pour les photographies

© Aline Bérard pour les illustrations  
sauf page 19.

**Santé environnementale : un corps sain dans un environnement sain**

© 2010 L'Herbothèque

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

**ISBN : 978-2-89486-248-3**

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. CE QUI NOUS EST PROPOSÉ PAR L'INDUSTRIE .....</b>	<b>11</b>
POUR LA LESSIVE .....	11
PRODUITS INTÉRIEURS ET EXTÉRIEURS .....	13
Les composés organiques volatils (COV) .....	13
Matériaux .....	14
Peintures et solvants.....	15
Champs électromagnétiques et micro-ondes .....	15
Dans la maison : produits à considérer .....	17
Pour le terrain et le jardin .....	20
Effets des métaux lourds sur la santé.....	23
POUR LE CORPS.....	26
Qu'est-ce que le marché nous propose pour les soins corporels ? .....	27
Qu'est-ce que le marché nous propose pour les cosmétiques ? .....	30
Pour l'alimentation .....	31
Les contenants ont aussi un impact sur l'alimentation.....	34
EAU : SOURCE DE VIE .....	36
L'eau sur Terre.....	36
Répartition inégale .....	37
Pollution et protection de l'eau.....	39
Quelques écosystèmes aquatiques de chez nous .....	40
Autres utilisations .....	41
À boire !.....	46
<b>C. DES SOLUTIONS APPLICABLES AU QUOTIDIEN.....</b>	<b>55</b>
EAU .....	55
Les solutions de rechange .....	55
L'eau distillée.....	55
L'osmose inversée .....	56
La filtration avec du charbon .....	57
La lumière ultraviolette.....	57
POUR LA MAISON .....	58
Dans l'armoire de l'éco-ménage.....	59
Nettoyeur dégivrant pour fenêtre.....	59
Nettoyeur pour fenêtres et gros travaux .....	60
Nettoyeur tout-usage à base d'ammoniaque.....	60

Nettoyeur pour les vitres à l'ammoniaque.....	60
Nettoyeur tout-usage à triple action (dégraisse, ré cure, désodorise).....	60
Détachant en pâte pour les murs .....	61
Nettoyeur à vitres au vinaigre.....	63
La lessive.....	64
Blanchiment au peroxyde.....	65
Adoucisseur de tissus au bicarbonate de soude.....	65
Adoucisseur de tissus au vinaigre .....	65
À chaque tache sa solution.....	65
À chaque matière sa méthode de lavage .....	70
Le grand ménage .....	73
Nettoyeur pour l'aluminium.....	74
Débouche-tuyau au bicarbonate de soude et crème de tartre .....	77
Débouche-tuyaux non caustique.....	77
POUR CONSTRUIRE LA MAISON : SOLUTIONS ÉCOLOGIQUES ET APPLICABLES .....	82
Matériaux .....	82
Peinture à la caséine.....	83
Détrempe à l'œuf.....	84
Champs électromagnétiques .....	84
Micro-ondes .....	85
Autres objets offensifs ou inoffensifs pour la maison.....	86
POUR LE TERRAIN.....	87
Une belle pelouse sans produits chimiques .....	87
Comment se débarrasser des insectes .....	87
Appâts pour coquerelles.....	87
Appât pour fourmis .....	88
Repousse mites .....	88
Chasse-moustiques.....	89
Shampooing à poux.....	89
Une poudre raticide.....	90
Pâte raticide.....	90
POUR LE CORPS.....	90
Les soins du visage comportent quatre étapes .....	91
Les produits d'hygiène pour le corps .....	92
Peau satinée .....	95
Peau grasse.....	95

Peau ridée .....	96
Recettes pour le visage .....	98
Recette pour le corps .....	99
Recette pour les cheveux .....	99
Hygiène buccale .....	100
POUR L'ALIMENTATION.....	100
<b>D. CONCLUSION.....</b>	<b>102</b>
Les planètes habitables sont rares !.....	102
<b>E. ANNEXES.....</b>	<b>104</b>
ANNEXE 1 .....	104
ANNEXE 2 .....	112
<b>F. BIBLIOGRAPHIE.....</b>	<b>114</b>
SITES INTERNET .....	115
NOTES .....	115





# Herbothèque

Institut de formation en herboristerie  
et en médecine traditionnelle