

# *Herb Art*

## OUTILS



## *INTRODUCTION I :*

*Les premiers gestes*

# Herb Art

## OUTILS



*Le monde des herbes est rempli de merveilles et de facettes toutes plus intéressantes les unes que les autres.*

*Dans notre monde moderne, nous recherchons souvent la facilité. Se pencher sur les herbes nous protège de l'aspect mécanique de la vie et de la santé.*

*Il y a toujours quelque chose de nouveau à apprendre, quelque chose de touchant à observer.*

## INTRODUCTION I :

*Les premiers gestes*

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 :** Natacha Imbeault, Danièle Laberge

**Révision de contenu :** Natacha Imbeault

**Relecture d'épreuves :** Lily Monier, Hélène Zaccardelli

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

© Danièle Laberge  
pour les photographies

© Aline Bérard  
pour les illustrations

**Introduction I : Les premiers gestes**

© 2010 L'Herbothèque

**L'Herbothèque inc.**

**Lantier**

**(Québec) Canada**

**(819) 326-4516**

**herbo@herbotheque.com**

**www.herbotheque.com**

**ISBN : 978-2-89486-233-9**

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



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



# TABLE DES MATIÈRES

<b>A. INTRODUCTION.....</b>	<b>5</b>
<b>B. LES THÉRAPIES DITES « DOUCES ».....</b>	<b>8</b>
HERBORISTERIE.....	8
PHYTOTHÉRAPIE.....	8
HOMÉOPATHIE.....	8
NATUROPATHIE.....	9
AUTRES.....	9
<b>C. LES PRÉPARATIONS À BASE D'HERBES.....</b>	<b>10</b>
PLANTE FRAÎCHE.....	10
PLANTE SÉCHÉE.....	10
SACHET DE TISANE.....	10
CAPSULE.....	10
COMPRIMÉS.....	10
CONCENTRÉ LIQUIDE, TEINTURE-MÈRE OU VINAIGRE MÉDICINAL.....	10
Concentré liquide simple.....	11
Composé de concentré liquide ou teinture-mère composée.....	11
HUILE DE PLANTES.....	11
ONGUENT.....	11
CRÈME.....	12
HERBARGILE.....	12
HUILE ESSENTIELLE.....	12
ÉLIXIR FLORAL.....	12
<b>D. LES DOSAGES.....</b>	<b>14</b>
POUR ADULTES.....	14
POUR ENFANTS.....	14
DANS LE BAIN.....	15
COMBIEN DE TEMPS ?.....	15
<b>E. LA LIMITE DES COMPÉTENCES.....</b>	<b>16</b>
LES BONS MOTS.....	16
MISE EN GARDE ET PRÉCAUTIONS.....	17
<b>F. LES BONNES HERBES AU SERVICE DE LA VIE.....</b>	<b>18</b>
LE RÔLE DES VÉGÉTAUX.....	18
Nourrir et restaurer la vie.....	18
LES SIMPLES.....	19
STATISTIQUES.....	22

LA PLANTE ENTIÈRE.....	23
INTERACTIONS, CONTRE-INDICATIONS ET COMPLÉMENTARITÉS PLANTES-MÉDICAMENTS .....	24
<b>G. SOURCES DE SAGESSE ET D'INSPIRATION .....</b>	<b>27</b>
S'IL N'Y AVAIT PLUS DE PLANTES.....	27
L'ART DE L'HERBORISTERIE.....	28
J'ai mal à l'herboristerie .....	28
L'espoir.....	28
Une vision scientifique .....	29
Et l'histoire.....	29
La force d'un égrégore .....	30
Promets-moi.....	34
<b>H. BIBLIOGRAPHIE .....</b>	<b>35</b>
SITES INTERNET .....	35



# Herbothèque

Institut de formation en herboristerie  
et en médecine traditionnelle