

# *Herb Art*

## OUTILS



### *J'HERBORISE I*

# *Herb Art*

## OUTILS



### *J'HERBORISE I*

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 :** Natacha Imbeault, avec la collaboration de Johanne Fontaine et Catherine Lalonde

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

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

© Danièle Laberge  
pour les photographies

© Aline Bérard  
pour les illustrations

**J'herborise I**  
© 2010 L'Herbothèque

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

**ISBN : 978-2-89486-236-0**

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>5</b>
<b>B. OUTILS.....</b>	<b>6</b>
GUIDE DE L'ÉTUDIANT I : PAR OÙ COMMENCER ? .....	7
INTRODUCTION I : LES PREMIERS GESTES .....	8
VOCABULAIRE DE L'HERBORISTE .....	12
AU FILS DES SAISONS .....	13
<b>C. PLANTES MÉDICINALES .....</b>	<b>35</b>
FICHE PLANTE NO 1 .....	36
FICHE PLANTE NO 2 .....	47
FICHE PLANTE NO 3 .....	58
FICHE PLANTE NO 4 .....	69
FICHE PLANTE NO 5 .....	80
FICHE PLANTE NO 6 .....	91
FICHE PLANTE NO 7 .....	102
VISITE DE JARDIN I : LES HERBES MÉDICINALES DU PREMIER NIVEAU.....	113
<b>D. VOIES DE GUÉRISON.....</b>	<b>114</b>
ATTITUDES ET ACTIONS .....	115
PHARMACIE NATURELLE ET PREMIERS SOINS.....	120
<b>E. SOURCES DE SAGESSE .....</b>	<b>140</b>
HERBORISTES D'HIER ET D'AUJOURD'HUI I .....	141
<b>F. CAHIERS COMPLÉMENTAIRES.....</b>	<b>143</b>
LE JARDINAGE BIO .....	143
L'IMMUNITÉ, UNE DÉCISION.....	151
<b>G. ÉTUDES DE CAS .....</b>	<b>157</b>





# Herbothèque

Institut de formation en herboristerie  
et en médecine traditionnelle