

# *Herb Art*

## OUTILS



## *J'HERBORISE III*

# *Herb Art*

## OUTILS



### *J'HERBORISE III*

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, Catherine Lalonde et Capucine Chartrand

**Relecture d'épreuves :** Lily Monier

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

© Danièle Laberge  
pour les photographies

© Aline Bérard  
pour les illustrations

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

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

**ISBN : 978-2-89486-250-6**

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. PLANTES MÉDICINALES .....</b>	<b>6</b>
FICHE PLANTE NO 1 .....	7
FICHE PLANTE NO 2.....	18
FICHE PLANTE NO 3.....	29
FICHE PLANTE NO 4.....	40
FICHE PLANTE NO 5.....	51
FICHE PLANTE NO 6.....	62
FICHE PLANTE NO 7.....	73
PROMENADE AVEC DANIELÈ .....	84
<b>C. VOIES DE GUÉRISON.....</b>	<b>85</b>
ENCYCLOPÉDIE DES DÉSDORDRES DE SANTÉ II.....	86
Études de cas.....	93
ALIMENTATION I : ALLERGIES ALIMENTAIRES.....	98
TESTS ET AUTO-OBSERVATION POUR DÉTECTER LES ALLERGIES .....	108
SANTÉ ENVIRONNEMENTALE : UN CORPS SAIN DANS UN ENVIRONNEMENT SAIN.....	118
<b>D. SOURCES DE SAGESSE.....</b>	<b>123</b>
VISION HOLISTIQUE II : ODEURS, GOÛTS ET AROMATES.....	124
<b>E. ÉTUDES DE CAS.....</b>	<b>127</b>





# Herbothèque

Institut de formation en herboristerie  
et en médecine traditionnelle