

Herb Art

PLANTE MÉDICINALE



PISSENLIT

Taraxacum officinale F.H. Wigg. aggr.

Herb Art

PLANTE MÉDICINALE



PISSENLIT

Taraxacum officinale F.H. Wigg. aggr.

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 : Danièle Laberge, Johanne Fontaine

Révision de contenu : Natacha Imbeault

Relecture d'épreuves : Lily Monier, Hélène Zaccardelli

Mise en page : Sylvie Bellay, Nicolas Bilodeau

© Danièle Laberge
pour les photographies

© Aline Bérard
pour les illustrations

Pissenlit
© 2010 L'Herbothèque

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

ISBN : 978-2-89486-201-8

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.....	7
B. IDENTIFICATION BOTANIQUE	8
FAMILLE.....	8
NOMS	8
ÉTYMOLOGIE.....	8
ORIGINE DE LA PLANTE	9
C. HISTORIQUE, FOLKLORE ET LÉGENDES	10
Des chiffres de 1907.....	10
Plus au sud, on retrouve aussi le pissenlit.....	10
D. DESCRIPTION BOTANIQUE	13
TYPE	13
ASPECT, HAUTEUR, VOLUME	13
RACINE	13
TIGE	13
FEUILLE.....	13
FLEUR	14
FRUIT	14
GRAINE.....	14
ODEUR	14
GOÛT	15
E. PLANTES SEMBLABLES	16
F. PARTIES UTILISÉES.....	17
G. COMPOSITION	18
H. HABITAT NATUREL ET CULTURE	20
BESOINS.....	20
SEMIS.....	20
TRANSPLANTATION.....	21
PROPAGATION	21
COMPAGNONNAGE.....	21
CULTURE COMMERCIALE	22
À partir de la graine.....	22
À partir des racines.....	22
I. RÉCOLTE.....	23
LES FEUILLES	23
LES FLEURS.....	23

LES RACINES.....	23
Comment reconnaître les jeunes plants ?	23
Les récoltes commerciales de racine	24
J. TRANSFORMATION.....	25
TISANE.....	25
CONCENTRÉ LIQUIDE.....	25
SÉCHAGE.....	25
MACÉRATION DANS L'HUILE	26
K. UTILISATIONS CULINAIRES	27
RECETTES	27
Salade printanière	27
Vinaigrette.....	27
Soupe d'herbes sauvages du printemps	28
Sandwich aux feuilles de pissenlit	28
Pâte feuilletée aux fromages et pissenlit	29
Boutons de pissenlit marinés	29
Le sirop de fleurs de pissenlit de Maria Treben	29
Biscuits aux fleurs de pissenlit.....	30
Café de pissenlit	30
Vin de pissenlit.....	30
L. UTILISATIONS COSMÉTIQUES	32
M. AUTRES UTILISATIONS.....	33
ORNEMENTALE.....	33
DOMESTIQUE.....	33
AUTRES.....	33
N. UTILISATIONS MÉDICINALES	34
PROPRIÉTÉS.....	34
Propriétés prédominantes	34
Systèmes de prédilection.....	34
PRÉCAUTIONS.....	34
POSOLOGIE	35
MÉTABOLISME.....	35
Bain amincissant.....	36
SYSTÈME TÉGUMENTAIRE.....	36
SYSTÈME MUSCULAIRE ET OSSEUX.....	37
SYSTÈME NERVEUX	37

ORGANES DES SENS	37
SYSTÈME CIRCULATOIRE.....	37
SYSTÈME RESPIRATOIRE.....	38
SYSTÈME DIGESTIF.....	38
Petite cure facile à la tisane de fleurs.....	38
Sirop tonique du foie	38
SYSTÈME URINAIRE	39
SYSTÈME REPRODUCTEUR.....	39
PÉRINATALITÉ.....	39
Cure printanière, 3 feuilles par jour pendant 3 semaines	40
Cure de tiges.....	40
L'eau jaune (une cure facile à faire)	40
Formule utile.....	40
O. ÉLIXIR DE FLEUR	41
SUR LE CORPS PHYSIQUE.....	41
SUR LA COLONNE VERTÉBRALE	41
SUR LE CORPS MENTAL ET LE CORPS ÉMOTIONNEL.....	41
SUR LE CENTRE ÉNERGÉTIQUE DE L'INTESTIN GRÊLE.....	41
STIMULE L'ABSORPTION DES MINÉRAUX ET VITAMINES	41
JEÛNE DE GUÉRISON.....	42
P. ASPECTS SUBTILS.....	43
DOCTRINE DES SIGNATURES	43
MÉDECINE AYURVÉDIQUE	43
ORACLE	43
Q. RECHERCHE	44
R. INTERACTIONS	46
S. ANNEXE	47
TABLES DE CONVERSION	47
T. BIBLIOGRAPHIE	49
SITES INTERNET	49



Herbothèque
Institut de formation en herboristerie
et en médecine traditionnelle