

Herb Art

PLANTE MÉDICINALE



TRÈFLE ROUGE

Trifolium pratense L.

Herb Art
PLANTE MÉDICINALE



TRÈFLE ROUGE
Trifolium pratense L.

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 : Johanne Fontaine

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

Trèfle rouge
© 2010 L'Herbothèque

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

ISBN : 978-2-89486-227-8

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

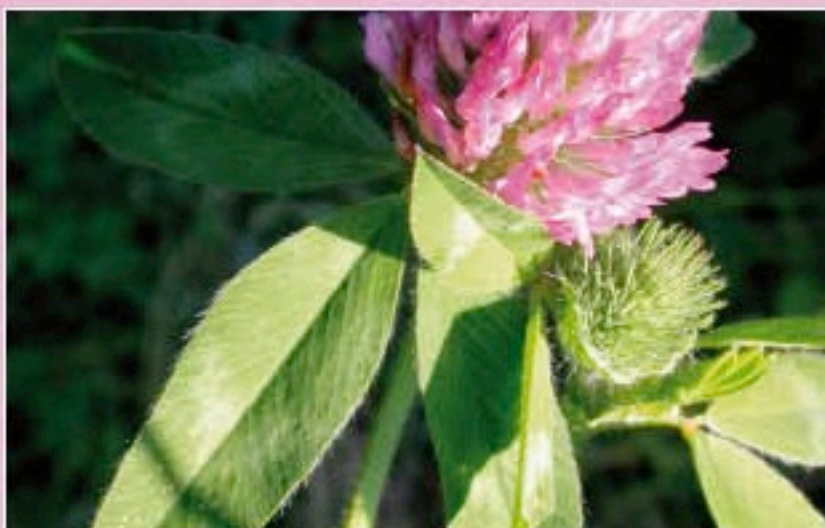


TABLE DES MATIÈRES

A. INTRODUCTION.....	7
B. IDENTIFICATION BOTANIQUE	8
FAMILLE.....	8
NOMS	8
ÉTYMOLOGIE.....	8
ORIGINE DE LA PLANTE	8
C. HISTORIQUE, FOLKLORE ET LÉGENDES	9
LÉGENDE	9
D. DESCRIPTION BOTANIQUE	11
TYPE	11
ASPECT, HAUTEUR, VOLUME	11
RACINE	11
TIGE	11
FEUILLE.....	11
FLEUR.....	11
FRUIT	11
GRAINE.....	12
ODEUR	12
GOÛT	12
E. PLANTES SEMBLABLES	13
F. PARTIES UTILISÉES.....	14
G. COMPOSITION	15
H. HABITAT NATUREL ET CULTURE	16
BESOINS.....	16
SEMIS.....	16
TRANSPLANTATION.....	16
PROPAGATION	16
COMPAGNONNAGE.....	16
CULTURE COMMERCIALE	16
I. RÉCOLTE.....	18
LES FLEURS.....	18
J. TRANSFORMATION.....	19
TISANE.....	19
CONCENTRÉ LIQUIDE.....	19
SÉCHAGE.....	19

MACÉRATION DANS L'HUILE	19
K. UTILISATIONS CULINAIRES	20
RECETTES	20
Courgettes aux fleurs de trèfle	20
Potage de trèfle à la chinoise	20
L. UTILISATIONS COSMÉTIQUES	22
Rince pour cheveux	22
Rince pour pellicules	22
M. AUTRES UTILISATIONS.....	23
ORNEMENTALE.....	23
DOMESTIQUE.....	23
N. UTILISATIONS MÉDICINALES	24
PROPRIÉTÉS.....	24
Propriétés prédominantes	24
PRÉCAUTIONS.....	24
POSOLOGIE	24
MÉTABOLISME.....	25
SYSTÈME TÉGUMENTAIRE.....	25
Tisane de Rosemary Gladstar pour croûtes de lait	25
Bain de pieds pour pied d'athlète de Jeanne Rose.....	26
SYSTÈME MUSCULAIRE ET OSSEUX.....	26
Vinaigre minéralisant de Susun Weed.....	26
SYSTÈME NERVEUX	27
ORGANES DES SENS	27
SYSTÈME GLANDULAIRE	27
SYSTÈME CIRCULATOIRE.....	27
Tisane pour le système lymphatique et les seins.....	27
SYSTÈME RESPIRATOIRE.....	28
Tonique pour le système respiratoire de Rosemary Gladstar	28
SYSTÈME DIGESTIF.....	28
SYSTÈME URINAIRE	28
SYSTÈME REPRODUCTEUR.....	28
PÉRINATALITÉ.....	29
O. ÉLIXIR DE FLEUR	30
P. ASPECTS SUBTILS.....	31
Q. RECHERCHES.....	32

S. ANNEXE	34
TABLES DE CONVERSION	34
T. BIBLIOGRAPHIE	36
SITES INTERNET	37



Herbothèque
Institut de formation en herboristerie
et en médecine traditionnelle