

Herb Art

PLANTE MÉDICINALE



ARNICA

Arnica montana L.

Herb Art

PLANTE MÉDICINALE



ARNICA
Arnica montana 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, Catherine Lalonde

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

Arnica
© 2010 L'Herbothèque

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

ISBN : 978-2-89486-271-1

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.....	5
B. IDENTIFICATION BOTANIQUE	6
FAMILLE.....	6
NOMS	6
ÉTYMOLOGIE.....	6
ORIGINE DE LA PLANTE	7
C. HISTOIRE, FOLKLORE ET LÉGENDES.....	8
D. DESCRIPTION BOTANIQUE	10
TYPE	10
ASPECT, HAUTEUR, VOLUME	10
RACINE	10
TIGE	10
FEUILLES	10
FLEURS.....	10
FRUITS	11
GRAINES	11
ODEUR	11
GOÛT	11
E. PLANTES SEMBLABLES	12
F. PARTIES UTILISÉES.....	13
G. COMPOSITION	14
H. HABITAT NATUREL ET CULTURE	15
BESOINS	15
SEMIS.....	15
TRANSPLANTATION.....	15
PROPAGATION	16
CULTURE COMMERCIALE	16
I. RÉCOLTE.....	17
LES FLEURS.....	17
LES RACINES.....	17
J. TRANSFORMATION.....	18
TISANE.....	18
CONCENTRÉ LIQUIDE.....	18
SÉCHAGE.....	18
MACÉRATION DANS L'HUILE	18

HOMÉOPATHIE.....	18
K. UTILISATIONS CULINAIRES	20
L. UTILISATIONS COSMÉTIQUES	21
M. AUTRES UTILISATIONS.....	22
ORNEMENTALE.....	22
N. UTILISATIONS MÉDICINALES	23
PROPRIÉTÉS.....	23
Propriétés prédominantes	23
PRÉCAUTIONS.....	23
POSOLOGIE	24
MÉTABOLISME.....	24
SYSTÈME TÉGUMENTAIRE.....	24
SYSTÈME MUSCULAIRE ET OSSEUX.....	25
SYSTÈME NERVEUX	26
ORGANES DES SENS	26
SYSTÈME GLANDULAIRE	26
SYSTÈME CIRCULATOIRE.....	26
SYSTÈME RESPIRATOIRE.....	27
SYSTÈME DIGESTIF.....	27
SYSTÈME URINAIRE	27
SYSTÈME REPRODUCTEUR.....	27
PÉRINATALITÉ.....	27
O. ÉLIXIRS DE FLEURS	28
P. ASPECTS SUBTILS	29
MÉDECINE AYURVÉDIQUE.....	29
Q. RECHERCHES.....	30
R. HISTOIRES DE CAS.....	31
S. INTERACTIONS.....	32
T. ANNEXE	33
TABLES DE CONVERSION	33
U. BIBLIOGRAPHIE.....	35
SITES INTERNET.....	35



Herbothèque
Institut de formation en herboristerie
et en médecine traditionnelle