

Herb Art

PLANTE MÉDICINALE



ARTICHAUT

Cynara scolymus L.

Herb Art
PLANTE MÉDICINALE



ARTICHAUT
Cynara scolymus 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
sauf no 2 Sylvie Bellay

© Aline Bérard
pour les illustrations

Artichaut
© 2010 L'Herbothèque

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

ISBN : 978-2-89486-255-1

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	10
GRAINES	10
ODEUR	11
GOÛT	11
E. PLANTES SEMBLABLES	12
F. PARTIES UTILISÉES.....	13
G. COMPOSITION	14
H. HABITAT NATUREL ET CULTURE	16
BESOINS	16
SEMIS.....	16
TRANSPLANTATION.....	16
PROPAGATION	17
COMPAGNONNAGE.....	17
CULTURE COMMERCIALE	17
I. RÉCOLTE.....	18
LES FEUILLES	18
LES CAPITULES.....	18
LES RACINES.....	18
J. TRANSFORMATION.....	19
TISANE.....	19
CONCENTRÉ LIQUIDE.....	19

JUS FRAIS.....	19
SÉCHAGE.....	19
K. UTILISATIONS CULINAIRES	20
Comment choisir l'artichaut	20
La conservation	20
La préparation	20
RECETTES	21
L. AUTRES UTILISATIONS.....	23
ORNEMENTALE.....	23
DOMESTIQUES	23
M. UTILISATIONS MÉDICINALES.....	24
PROPRIÉTÉS.....	24
Propriétés prédominantes	24
PRÉCAUTIONS.....	24
POSOLOGIE	24
MÉTABOLISME.....	25
SYSTÈME TÉGUMENTAIRE.....	25
SYSTÈME MUSCULAIRE ET OSSEUX.....	25
SYSTÈME NERVEUX	25
ORGANES DES SENS	25
SYSTÈME GLANDULAIRE	26
SYSTÈME CIRCULATOIRE.....	26
SYSTÈME RESPIRATOIRE.....	26
SYSTÈME DIGESTIF.....	26
SYSTÈME URINAIRE	27
SYSTÈME REPRODUCTEUR.....	27
PÉRINATALITÉ.....	27
N. ÉLIXIRS DE FLEURS	28
O. RECHERCHES.....	29
P. INTERACTIONS	30
Q. ANNEXE	31
TABLES DE CONVERSION	31
R. BIBLIOGRAPHIE.....	33
SITES INTERNET	34



Herbothèque
Institut de formation en herboristerie
et en médecine traditionnelle