

Herb Art

PLANTE MÉDICINALE



AUNÉE

Inula helenium L.

Herb Art

PLANTE MÉDICINALE



AUNÉE
Inula helenium 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, Danièle Laberge, 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

Aunée
© 2010 L'Herbothèque

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

ISBN : 978-2-89486-260-5

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



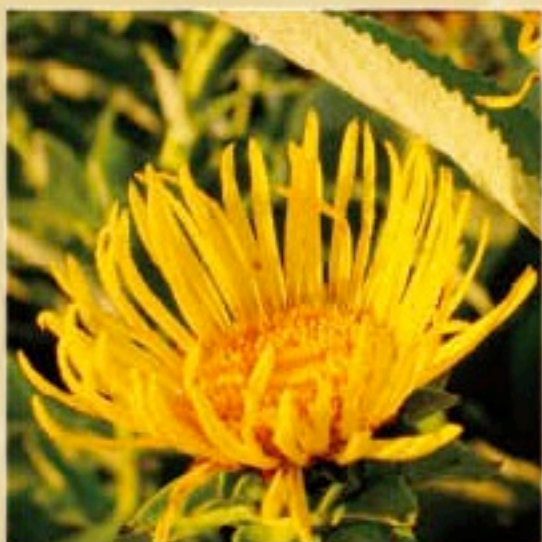
Sources Mixtes
Cert no. SW-COC-001501
© 1996 FSC



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
Sirop de Culpeper.....	9
D. DESCRIPTION BOTANIQUE	11
TYPE	11
ASPECT, HAUTEUR, VOLUME	11
RACINE	11
TIGE	11
FEUILLES	11
FLEURS.....	11
FRUITS	12
GRAINES	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
I. RÉCOLTE.....	18
LES TIGES ET LES FEUILLES.....	18
LES FLEURS.....	18
LES RACINES.....	18
J. TRANSFORMATION.....	19
TISANE.....	19
CONCENTRÉ LIQUIDE.....	19

SÉCHAGE.....	19
K. UTILISATIONS CULINAIRES	20
Aunée confite (et sirop d'aunée du même coup !).....	20
Bonbon d'aunée	20
Vermouth	21
L. UTILISATIONS COSMÉTIQUES	22
M. AUTRES UTILISATIONS.....	23
ORNEMENTALE.....	23
N. UTILISATIONS MÉDICINALES	24
PROPRIÉTÉS.....	24
Propriétés prédominantes	24
PRÉCAUTIONS.....	24
POSOLOGIE	24
MÉTABOLISME.....	25
SYSTÈME TÉGUMENTAIRE.....	25
Bain de pieds et de mains de Mességué.....	25
SYSTÈME MUSCULAIRE ET OSSEUX.....	25
SYSTÈME NERVEUX	25
ORGANES DES SENS	26
SYSTÈME GLANDULAIRE	26
SYSTÈME CIRCULATOIRE.....	26
SYSTÈME RESPIRATOIRE.....	26
Sirop pour la toux de Danièle Laberge	27
SYSTÈME DIGESTIF.....	27
Décoction qui se conserve de Danièle Laberge	28
SYSTÈME URINAIRE	28
Vin apéritif et diurétique	28
SYSTÈME REPRODUCTEUR.....	28
O. ÉLIXIRS DE FLEURS	29
P. ASPECTS SUTBLS	30
Q. RECHERCHES.....	31
R. INTERACTIONS	32
S. ANNEXE	33
TABLES DE CONVERSION	33
T. BIBLIOGRAPHIE	35
SITES INTERNET	35



 **Herbothèque**
Institut de formation en herboristerie
et en médecine traditionnelle