

# *Herb Art*

## PLANTE MÉDICINALE



*AVOINE*  
*Avena sativa* L.

*Herb Art*  
PLANTE MÉDICINALE



*AVOINE*  
*Avena sativa* 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

**Avoine**  
© 2010 L'Herbothèque

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

**ISBN : 978-2-89486-282-7**

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

<b>A. INTRODUCTION.....</b>	<b>7</b>
<b>B. IDENTIFICATION BOTANIQUE .....</b>	<b>8</b>
FAMILLE.....	8
NOMS .....	8
ÉTYMOLOGIE.....	8
ORIGINE DE LA PLANTE .....	8
<b>C. HISTOIRE, FOLKLORE ET LÉGENDES.....</b>	<b>9</b>
<b>D. DESCRIPTION BOTANIQUE .....</b>	<b>11</b>
TYPE .....	11
ASPECT, HAUTEUR, VOLUME .....	11
RACINE .....	11
TIGE .....	11
FEUILLES .....	11
FLEURS.....	11
GRAINES .....	11
ODEUR .....	11
GOÛT .....	12
<b>E. PLANTES SEMBLABLES .....</b>	<b>13</b>
<b>F. PARTIES UTILISÉES.....</b>	<b>14</b>
<b>G. COMPOSITION .....</b>	<b>15</b>
<b>H. HABITAT NATUREL ET CULTURE .....</b>	<b>16</b>
BESOINS.....	16
SEMIS.....	16
PROPAGATION .....	16
COMPAGNONNAGE.....	16
CULTURE COMMERCIALE .....	16
<b>I. RÉCOLTE.....</b>	<b>18</b>
LES FLEURS.....	18
LES GRAINES.....	18
<b>J. TRANSFORMATION.....</b>	<b>19</b>
TISANE.....	19
CONCENTRÉ LIQUIDE.....	19
SÉCHAGE.....	20
<b>K. UTILISATIONS CULINAIRES .....</b>	<b>21</b>
Gruau « cru ».....	22

La galette des Écossais .....	22
Soupe reminéralisante.....	22
Croquette d'avoine et légumes.....	22
Granola de Johanne.....	23
<b>L. UTILISATIONS COSMÉTIQUES .....</b>	<b>24</b>
Pâte nettoyante pour le visage.....	24
Masque nourrissant pour le visage et le cou.....	24
Bain avenique.....	24
<b>M. AUTRES UTILISATIONS.....</b>	<b>25</b>
ORNEMENTALE.....	25
DOMESTIQUES .....	25
AUTRES.....	25
<b>N. UTILISATIONS MÉDICINALES .....</b>	<b>26</b>
PROPRIÉTÉS.....	26
Propriétés prédominantes .....	26
PRÉCAUTIONS.....	26
POSOLOGIE .....	26
MÉTABOLISME.....	27
SYSTÈME TÉGUMENTAIRE.....	27
Bain adoucissant aux flocons d'avoine .....	27
SYSTÈME MUSCULAIRE ET OSSEUX.....	27
Infusion calcium-top .....	28
SYSTÈME NERVEUX .....	28
Tonique nerveux.....	28
ORGANES DES SENS .....	28
SYSTÈME GLANDULAIRE .....	29
SYSTÈME CIRCULATOIRE.....	29
SYSTÈME RESPIRATOIRE.....	29
SYSTÈME DIGESTIF.....	29
SYSTÈME URINAIRE .....	29
SYSTÈME REPRODUCTEUR .....	29
PÉRINATALITÉ.....	30
Gruau anti-acidité .....	30
<b>O. ÉLIXIRS DE FLEURS .....</b>	<b>31</b>
<b>P. ASPECTS SBTILS .....</b>	<b>32</b>
MÉDECINE AYURVÉDIQUE .....	32

<b>Q. RECHERCHES</b> .....	<b>33</b>
<b>R. INTERACTIONS</b> .....	<b>34</b>
<b>S. ANNEXE</b> .....	<b>35</b>
TABLES DE CONVERSION .....	35
<b>T. BIBLIOGRAPHIE</b> .....	<b>37</b>
SITES INTERNET .....	37
CONFÉRENCE.....	38







**H**erbothèque  
Institut de formation en herboristerie  
et en médecine traditionnelle