

# *Herb Art*

## SOURCES DE SAGESSE



### *HERBORISTES D'HIER ET D'AUJOURD'HUI II : Les herbes de l'Ayurveda*

*Deuxième année*

*Premier trimestre*

# *Herb Art*

## SOURCES DE SAGESSE



### *HERBORISTES D'HIER ET D'AUJOURD'HUI II :*

*Les herbes de l'Ayurveda*

Ce cahier de formation a été assemblé en partie avec du matériel écrit par Danièle Laberge pour la formation HerbArt, édition de 1995.

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

**Auteurs :** Danièle Laberge, Catherine Lalonde, 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

## **Herboristes d'hier et d'aujourd'hui II : Les herbes de l'Ayurveda**

© 2010 L'Herbothèque

**L'Herbothèque inc.**

**Lantier**

**(Québec) Canada**

**(819) 326-4516**

**herbo@herbotheque.com**

**www.herbotheque.com**

**ISBN: 978-2-89486-280-3**

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



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



# TABLE DES MATIÈRES

<b>A. LES FONDEMENTS.....</b>	<b>5</b>
LA MANIFESTATION DE LA CONSCIENCE AU TRAVERS DES PLANTES.....	5
AYUS : VIE ET VEDA : CONNAISSANCE.....	8
UNE AUTRE APPROCHE.....	8
UNE CONNAISSANCE GLOBALE.....	10
<b>B. UNE SCIENCE QUI VOYAGE .....</b>	<b>12</b>
UNE LONGUE ROUTE.....	12
AU DÉBUT DU XX <sup>E</sup> SIÈCLE .....	13
LES CLINIQUES AYURVÉDIQUES.....	13
TOUTE SOUFFRANCE EST MALADIE.....	14
UNE MÉDECINE DE PRÉVENTION .....	15
<b>C. LES DÉFINITIONS DE BASE .....</b>	<b>16</b>
LE SYSTÈME DE GUÉRISON .....	18
LE TEST POUR CONNAÎTRE VOTRE OU VOS <i>DOSHAS</i> ? .....	20
LES TROIS <i>DOSHAS</i> DANS LE RÈGNE VÉGÉTAL.....	22
LES MALADIES PEUVENT ÊTRE RELIÉES AUX <i>DOSHAS</i> .....	<b>22</b>
<b>D. LES CONSTITUTIONS .....</b>	<b>24</b>
LES HUMAINS SONT DIFFÉRENTS LES UNS DES AUTRES.....	24
10 COMBINAISONS POSSIBLES DES TROIS <i>DOSHAS</i> .....	<b>25</b>
L'ÉQUILIBRE ADÉQUAT.....	27
CE QUI PEUT PERTURBER L'ÉQUILIBRE.....	27
<b>E. AUTRES CONCEPTS .....</b>	<b>31</b>
VPK ET HEURES DE LA JOURNÉE .....	31
VPK ET SAISONS .....	31
VPK ET LIEUX.....	31
PRINCIPES ALIMENTAIRES DE BASE.....	31
VPK ET LES COULEURS .....	31
SIÈGES DES VPK .....	32
LES SIX GOÛTS (RASA) DE L'AYURVEDA.....	33
<b>F. PROPRIÉTÉS GÉNÉRALES DES HERBES.....</b>	<b>42</b>
<b>G. MÉTHODES D'UTILISATION DES HERBES .....</b>	<b>45</b>
LES PRINCIPALES MÉTHODES.....	45
D'AUTRES MÉTHODES UTILISÉES .....	45
DOSAGES .....	45
TISANES DE PRÉDILECTION POUR LES TROIS <i>DOSHAS</i> .....	<b>46</b>

<b>H. QUELQUES HERBES DE L'INDE.....</b>	<b>48</b>
LES PLUS SACRÉES.....	48
UNE SÉLECTION DE PLANTES .....	50
LES PLANTES CULINAIRES .....	53
<b>I. CARACTÉRISTIQUES AYURVÉDIQUES DE NOS PLANTES .....</b>	<b>58</b>
<b>J. BIBLIOGRAPHIE.....</b>	<b>67</b>





# Herbothèque

Institut de formation en herboristerie  
et en médecine traditionnelle