

Herb Art

PLANTE MÉDICINALE



BRUNELLE
Prunella vulgaris L.

Herb Art

PLANTE MÉDICINALE



BRUNELLE
Prunella vulgaris 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

Brunelle
© 2010 L'Herbothèque

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

ISBN : 978-2-89486-292-6

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	6
C. HISTOIRE, FOLKLORE ET LÉGENDES.....	7
D. DESCRIPTION BOTANIQUE	8
TYPE	8
ASPECT, HAUTEUR, VOLUME	8
RACINE	8
TIGE	8
FEUILLES	8
FLEURS.....	8
GRAINES	9
ODEUR	9
GOÛT	9
E. PLANTES SEMBLABLES	10
F. PARTIES UTILISÉES.....	11
G. COMPOSITION	12
H. HABITAT NATUREL ET CULTURE	13
BESOINS.....	13
SEMIS.....	13
TRANSPLANTATION.....	13
PROPAGATION	13
I. RÉCOLTE.....	14
J. TRANSFORMATION.....	15
TISANE.....	15
CONCENTRÉ LIQUIDE.....	15
SÉCHAGE	15
MACÉRATION DANS L'HUILE	15
K. UTILISATIONS CULINAIRES	16
Limonade rafraîchissante de fleurs de brunelle et de vinaigrier	16
L. AUTRES UTILISATIONS.....	17
ORNEMENTALE.....	17

M. UTILISATIONS MÉDICINALES.....	18
PROPRIÉTÉS.....	18
Propriétés prédominantes	18
PRÉCAUTIONS.....	18
POSOLOGIE	18
MÉTABOLISME.....	19
SYSTÈME TÉGUMENTAIRE.....	19
SYSTÈME MUSCULAIRE ET OSSEUX.....	19
SYSTÈME NERVEUX	20
ORGANES DES SENS	20
SYSTÈME GLANDULAIRE	20
SYSTÈME CIRCULATOIRE.....	20
SYSTÈME RESPIRATOIRE.....	20
SYSTÈME DIGESTIF.....	20
SYSTÈME URINAIRE	20
SYSTÈME REPRODUCTEUR.....	21
PÉRINATALITÉ.....	21
N. ÉLIXIRS DE FLEURS	22
O. RECHERCHES.....	23
P. INTERACTIONS	24
Q. ANNEXE	25
TABLES DE CONVERSION	25
R. BIBLIOGRAPHIE.....	27
SITES INTERNET	27



Herbothèque
Institut de formation en herboristerie
et en médecine traditionnelle