

Herb Art

PLANTE MÉDICINALE

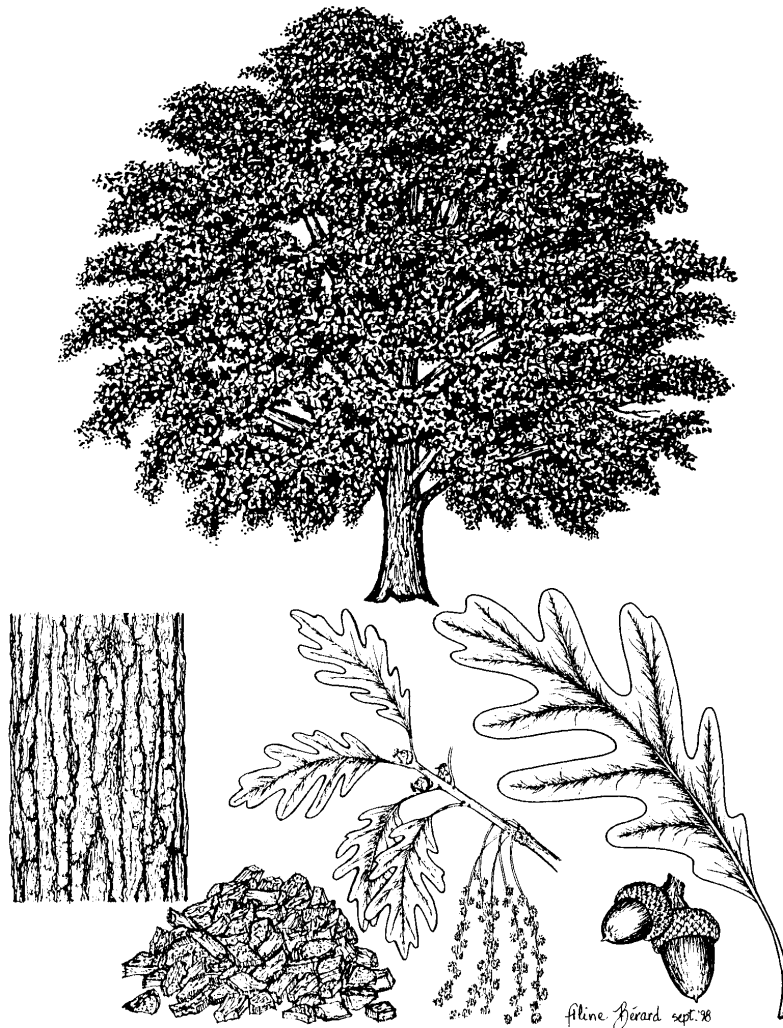


CHÊNE BLANC

Quercus alba L.

Herb Art

PLANTE MÉDICINALE



CHÊNE BLANC

Quercus alba 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

Chêne blanc
© 2010 L'Herbothèque

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

ISBN : 978-2-89486-275-9

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.....	7
B. IDENTIFICATION BOTANIQUE	8
FAMILLE.....	8
NOMS	8
ÉTYMOLOGIE.....	8
ORIGINE DE LA PLANTE	8
C. HISTOIRE, FOLKLORE ET LÉGENDES.....	9
D. DESCRIPTION BOTANIQUE	11
TYPE	11
ASPECT, HAUTEUR, VOLUME	11
RACINE	11
TIGE	11
BOURGEONS.....	12
FEUILLES	12
FLEURS.....	13
FRUITS	13
GRAINES	13
ODEUR	14
GOÛT	14
E. PLANTES SEMBLABLES	15
F. PARTIES UTILISÉES.....	16
G. COMPOSITION	17
H. HABITAT NATUREL ET CULTURE	18
BESOINS.....	18
SEMIS.....	18
TRANSPLANTATION.....	19
COMPAGNONNAGE.....	19
I. RÉCOLTE.....	20
LES JEUNES BRANCHES.....	20
LES FEUILLES	20
L'ÉCORCE.....	20
LES GLANDS	20
J. TRANSFORMATION.....	21
TISANE.....	21
CONCENTRÉ LIQUIDE.....	21

SÉCHAGE.....	21
MACÉRATION DANS L'HUILE	21
K. UTILISATIONS CULINAIRES	22
Purée de glands.....	22
Pâté de glands.....	23
Tarte aux glands.....	23
Pain à la farine de glands et de maïs	23
Noix à l'érable (bonbons)	24
Sauce d'accompagnement pour truite	24
L. UTILISATIONS COSMÉTIQUES	25
M. AUTRES UTILISATIONS.....	26
ORNEMENTALE.....	26
DOMESTIQUES	26
ARTISANALES	26
BIODYNAMIE	27
N. UTILISATIONS MÉDICINALES	28
PROPRIÉTÉS.....	28
Propriétés prédominantes	28
PRÉCAUTIONS.....	28
POSOLOGIE	28
MÉTABOLISME.....	29
SYSTÈME TÉGUMENTAIRE.....	29
Pommade pour eczéma.....	29
SYSTÈME MUSCULAIRE ET OSSEUX.....	30
SYSTÈME NERVEUX	30
ORGANES DES SENS	30
SYSTÈME GLANDULAIRE	30
SYSTÈME CIRCULATOIRE.....	30
Bain de siège pour hémorroïdes	31
Onguent pour varices	31
SYSTÈME RESPIRATOIRE.....	31
SYSTÈME DIGESTIF.....	31
Infusion lors de diarrhée du Dr Christopher	32
SYSTÈME URINAIRE	32
SYSTÈME REPRODUCTEUR	32
PÉRINATALITÉ.....	32

O. ÉLIXIRS DE FLEURS	33
P. ASPECTS SUBTILS	34
MÉDECINE AYURVÉDIQUE	34
OBSERVATION GOETHÉENNE SELON PELIKAN	34
Q. RECHERCHES.....	36
R. INTERACTIONS	37
S. ANNEXE	38
TABLES DE CONVERSION	38
T. BIBLIOGRAPHIE	40
SITES INTERNET	40



Herbothèque
Institut de formation en herboristerie
et en médecine traditionnelle