

Herb Art

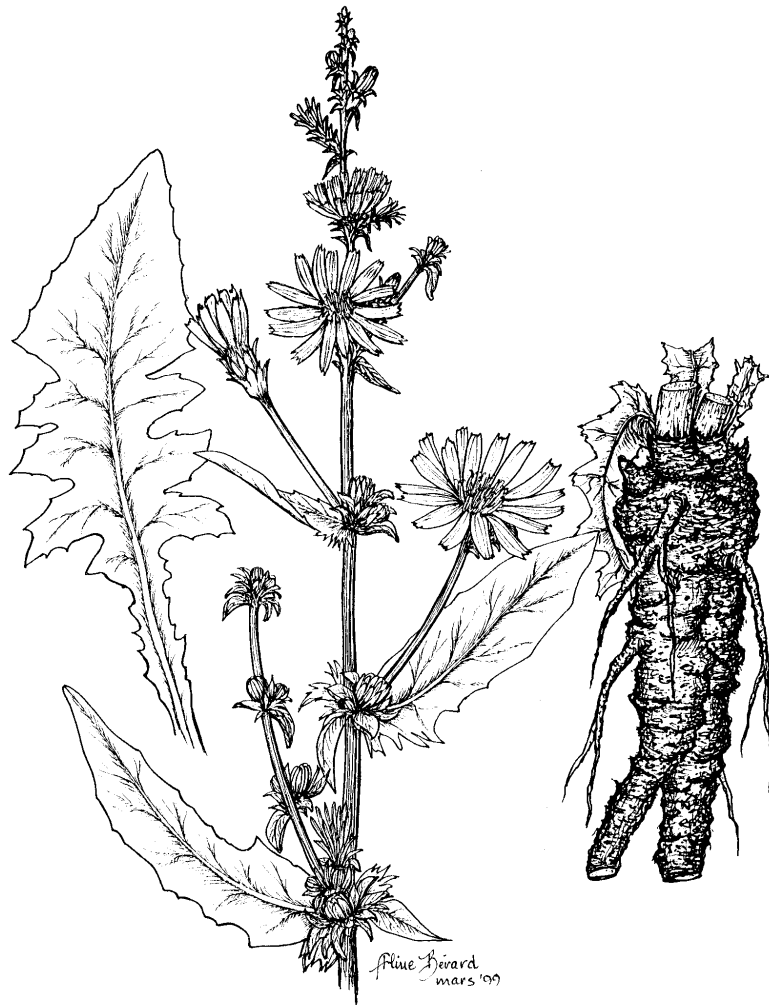
PLANTE MÉDICINALE



CHICORÉE
Cichorium intybus L.

Herb Art

PLANTE MÉDICINALE



CHICORÉE
Cichorium intybus 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

Chicorée
© 2010 L'Herbothèque

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

ISBN : 978-2-89486-263-6

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.....	7
B. IDENTIFICATION BOTANIQUE	8
FAMILLE.....	8
NOMS	8
ÉTYMOLOGIE.....	8
ORIGINE DE LA PLANTE	9
C. HISTOIRE, FOLKLORE ET LÉGENDES.....	10
D. DESCRIPTION BOTANIQUE	13
TYPE	13
ASPECT, HAUTEUR, VOLUME	13
RACINE	13
TIGE	13
FEUILLES	13
FLEURS.....	13
FRUITS	14
GRAINES	14
ODEUR	14
GOÛT	14
E. PLANTES SEMBLABLES	15
F. PARTIES UTILISÉES.....	16
G. COMPOSITION	17
H. HABITAT NATUREL ET CULTURE	19
BESOINS	19
SEMIS.....	19
COMPAGNONNAGE.....	19
CULTURE COMMERCIALE	19
I. RÉCOLTE.....	20
LES FEUILLES	20
LES FLEURS.....	20
LES RACINES.....	20
J. TRANSFORMATION.....	21
TISANE.....	21
CONCENTRÉ LIQUIDE.....	21
SÉCHAGE.....	21
K. UTILISATIONS CULINAIRES	22

RECETTES	22
Salade verte aux fleurs de chicorée	22
Salade de scarole	22
Café à la chicorée.....	23
Canapés à la chicorée.....	23
L. UTILISATIONS COSMÉTIQUES	24
M. AUTRES UTILISATIONS.....	25
DOMESTIQUES	25
N. UTILISATIONS MÉDICINALES	26
PROPRIÉTÉS.....	26
Propriétés prédominantes	26
PRÉCAUTIONS.....	26
POSOLOGIE	26
MÉTABOLISME.....	27
Tisane pour le foie, la circulation, les reins et les nerfs.....	27
SYSTÈME TÉGUMENTAIRE.....	27
SYSTÈME MUSCULAIRE ET OSSEUX.....	27
SYSTÈME NERVEUX	28
ORGANES DES SENS	28
SYSTÈME GLANDULAIRE	28
SYSTÈME CIRCULATOIRE.....	28
SYSTÈME RESPIRATOIRE.....	28
SYSTÈME DIGESTIF.....	29
Pour stimuler les glandes gastriques et les organes digestifs.....	29
Tonique pour le foie.....	30
Sirop de chicorée	30
SYSTÈME URINAIRE	30
SYSTÈME REPRODUCTEUR	30
PÉRINATALITÉ.....	30
O. ÉLIXIRS DE FLEURS	31
P. ASPECTS SBTILS	32
VISION ANTHROPOSOPHIQUE DU RÔLE DIGESTIF.....	32
Q. RECHERCHES.....	33
R. INTERACTIONS	34
S. ANNEXE	35
TABLES DE CONVERSION	35

T. BIBLIOGRAPHIE	37
SITES INTERNET	38



Herbothèque
Institut de formation en herboristerie
et en médecine traditionnelle