

Herb Art

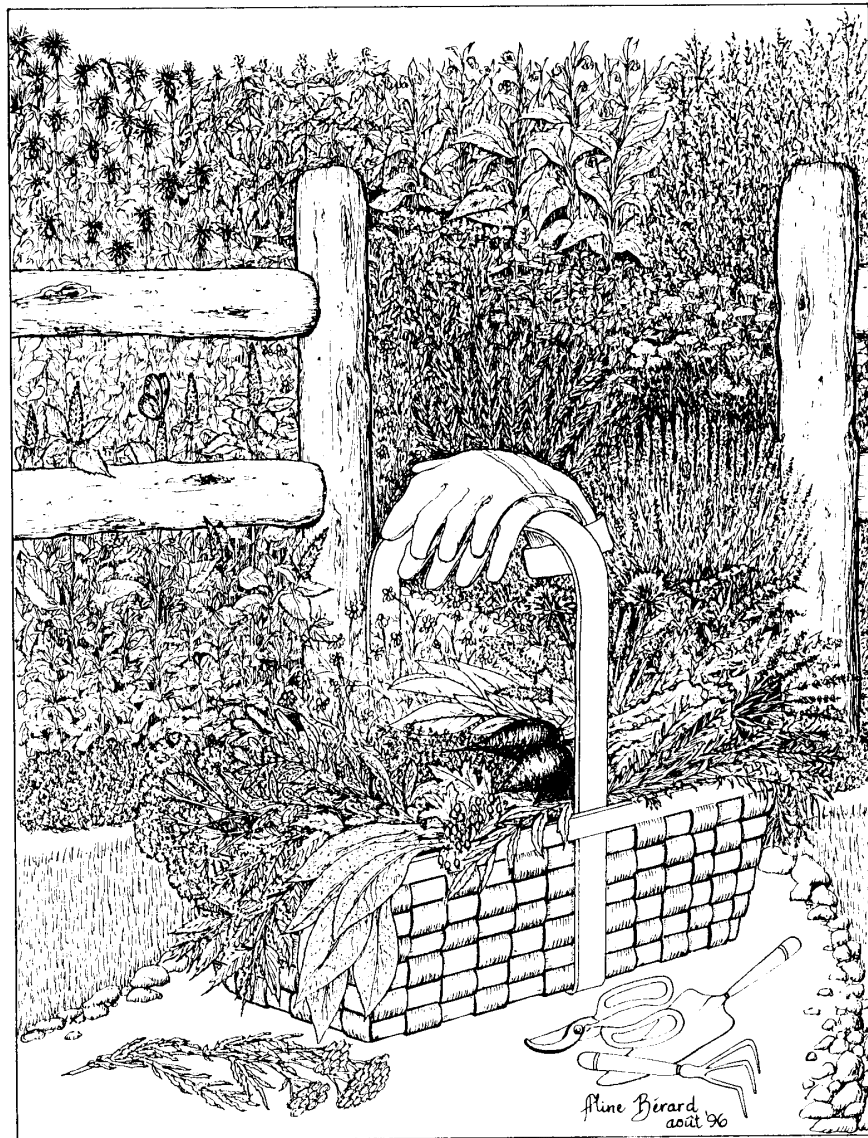
OUTILS



GRIMOIRE DE L'HERBORISTE II

Herb Art

OUTILS



GRIMOIRE DE L'HERBORISTE II

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 : Natacha Imbeault, Johanne Fontaine

Relecture d'épreuves : Lily Monier, Hélène Zaccardelli, Nathalie Larose

Mise en page : Nicolas Bilodeau, Sylvie Bellay

© Danièle Laberge
pour les photographies

© Aline Bérard
pour les illustrations

Grimoire de l'herboriste II
© 2010 L'Herbothèque

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

ISBN : 978-2-89486-296-4

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

A. INTRODUCTION.....	9
B. MON CALENDRIER MENSUEL	10
C. FICHE GRAINE.....	59
D. FICHE TRANSFORMATION.....	106
E. FICHE PROPRIÉTÉ ET COMPOSITION	139
ABORTIF.....	140
ADAPTOGÈNE.....	140
ALCALINISANT	140
ALLERGÈNE	141
ALTÉRATIF	141
AMAIGRISSANT	141
AMER.....	142
ANALGÉSIQUE OU ANTALGIQUE OU ANESTHÉSIQUE	142
ANAPHRODISIAQUE.....	142
ANODIN.....	143
ANTIACIDE.....	143
ANTIALLERGIQUE.....	143
ANTIANÉMIQUE.....	144
ANTIARTHRITIQUE OU ANTIRHUMATISMAL.....	144
ANTIASTHMATIQUE	144
ANTIBACTÉRIEN	145
ANTICANCER.....	145
ANTICATARRHAL.....	145
ANTICOAGULANT	146
ANTIDÉPRESSEUR.....	146
ANTIDIABÉTIQUE.....	146
ANTIDIARRHÉIQUE	147
ANTIDOTE.....	147
ANTIECCHYMOTIQUE	147
ANTIÉMÉTIQUE OU ANTIVOMITIF.....	148
ANTIFONGIQUE OU ANTIMYCOSIQUE	148
ANTIGALACTOGÈNE.....	148
ANTIGOUTTEUX.....	149
ANTIHISTAMINIQUE.....	149
ANTIHYPERTENSEUR OU HYPOTENSIF	149

ANTI-INFECTIEUX.....	150
ANTI-INFLAMMATOIRE OU ANTIPHLOGISTIQUE.....	150
ANTILITHIASIQUE OU ANTILITHIQUE OU LITHOTRIQUE	150
ANTIMICROBIEN.....	151
ANTINÉVRALGIQUE.....	151
ANTICÉDÉMATEUX	151
ANTIOXYDANT	152
ANTIPALUDÉEN, ANTIPALUDIQUE OU ANTIMALARIQUE.....	152
ANTIPARASITAIRE.....	152
ANTIPRURIGINEUX.....	153
ANTIPUTRIDE.....	153
ANTISCLÉROTIQUE	153
ANTISCORBUTIQUE.....	154
ANTISEPTIQUE.....	154
ANTISPASMODIQUE OU SPASMOLYTIQUE	154
ANTISTRESS.....	155
ANTISUDORAL	155
ANTITOXIQUE	155
ANTIULCÉREUX	156
ANTIVIRAL	156
ANXIOLYTIQUE.....	156
APÉRITIF	157
APHRODISIAQUE.....	157
AROMATIQUE	157
ASTRINGENT	158
BACTÉRICIDE.....	158
BACTÉRIOSTATIQUE	158
BALSAMIQUE	159
BÉCHIQUE OU ANTITUSSIF.....	159
BRONCHODILATATEUR.....	159
CARDIOTONIQUE.....	160
CARMINATIF.....	160
CHOLAGOGUE.....	160
CHOLÉRÉTIQUE.....	161
CICATRISANT.....	161
DÉCONGESTIONNANT	161

DÉODORANT.....	162
DÉPURATIF.....	162
DIAPHORÉTIQUE OU SUDORIFIQUE.....	162
DIGESTIF OU EUPEPTIQUE.....	163
DIURÉTIQUE.....	163
ÉMÉTIQUE OU VOMITIF.....	163
EMMÉNAGOGUE.....	164
ÉMOLLIENT OU ADOUCISSANT.....	164
EXCITANT.....	164
EXPECTORANT.....	165
FÉBRIFUGE OU ANTIPYRÉTIQUE.....	165
FONGICIDE.....	165
GALACTOGÈNE OU GALACTAGOGUE.....	166
HÉMOSTATIQUE OU STYPTIQUE.....	166
HÉPATIQUE.....	166
HÉPATOPROTECTEUR.....	167
HYPERTENSIF.....	167
HYPNOTIQUE.....	167
HYPOCHOLESTÉROLÉMIANT OU CHOLESTÉROLYTIQUE.....	168
HYPOGLYCÉMIANT.....	168
IMMUNOMODULATEUR.....	168
IMMUNOSTIMULANT.....	169
LAXATIF.....	169
MUCOLYTIQUE.....	169
NARCOTIQUE.....	170
NERVIN.....	170
NUTRITIF.....	170
OCYTOCIQUE.....	171
ŒSTROGÉNIQUE.....	171
OPHTALMIQUE.....	171
PARASITICIDE.....	172
PECTORAL.....	172
PRÉBIOTIQUE OU BIFIDOGÈNE.....	172
PROGESTÉRONIQUE.....	173
PURGATIF OU DRASTIQUE.....	173
RAFRAÎCHISSANT.....	173

RÉGÉNÉRATEUR.....	174
REMINÉRALISANT	174
RÉSOLUTIF	174
RUBÉFIANT OU RÉVULSIF	175
SÉDATIF OU CALMANT OU RELAXANT	175
SIALAGOGUE.....	175
SOPORIFIQUE	176
STERNUTATOIRE	176
STIMULANT	176
STOMACHIQUE	177
TONIQUE.....	177
VASOCONSTRICTEUR	177
VASODILATATEUR	178
VERMIFUGE OU ANTHELMINTIQUE OU TÉNIFUGE.....	178
VÉSICANT.....	178
VULNÉRAIRE.....	179
CHOLINE	180
GLUCIDES	180
INOSITOL	180
LIPIDES	181
PROTÉINES	181
VITAMINE A ET CAROTÈNES (BÉTACAROTÈNE, ALPHACAROTÈNE, LUTÉINE, LYCOPÈNE, ETC.)	181
VITAMINE B1 (THIAMINE)	182
VITAMINE B2 (RIBOFLAVINE)	182
VITAMINE B3 (NIACINE).....	182
VITAMINE B5 (ACIDE PANTOTHÉNIQUE)	183
VITAMINE B6 (PYRIDOXINE)	183
VITAMINE B9 (ACIDE FOLIQUE)	183
VITAMINE B12 (COBALAMINE).....	184
VITAMINE C.....	184
VITAMINE D	184
VITAMINE E.....	185
VITAMINE K.....	185
BORE (B)	185
CALCIUM (CA)	186
CHLORE (CL).....	186

CHROME (CR)	186
CUIVRE (CU)	187
FER (FE)	187
FLUOR (F).....	187
IODE (I).....	188
MAGNÉSIUM (MG).....	188
MANGANÈSE (MN).....	188
MOLYBDÈNE (MO).....	189
NICKEL (NI)	189
PHOSPHORE (P)	189
POTASSIUM (K)	190
SÉLÉNIUM (SE).....	190
SILICIUM (SI)	190
SODIUM (NA)	191
SOUFRE (S)	191
ZINC (ZN).....	191
F. MON PROGRAMME DE SANTÉ	192
MES BUTS DE SANTÉ PERSONNELS.....	193
ALIMENTATION.....	194
PENSÉES.....	195
HABITUDES DE VIE.....	196
MOUVEMENT ET EXERCICE.....	197
PLANTES MÉDICINALES APPROPRIÉES	198
CHANGEMENTS DANS MON ENVIRONNEMENT.....	199
PREMIER BILAN TRIMESTRIEL (APRÈS TROIS MOIS)	200
DEUXIÈME BILAN TRIMESTRIEL (APRÈS SIX MOIS).....	201
TROISIÈME BILAN TRIMESTRIEL (APRÈS NEUF MOIS).....	202
QUATRIÈME BILAN TRIMESTRIEL (APRÈS DOUZE MOIS).....	203
G. MA PLANTE TONIQUE ET FORTIFIANTE	204
SEMAINE 1	205
SEMAINE 2	205
SEMAINE 3	205
SEMAINE 4.....	206
SEMAINE 5	206
SEMAINE 6	206
SEMAINE 7	207

SEMAINE 8	207
SEMAINE 9	207
SEMAINE 10	208
SEMAINE 11	208
SEMAINE 12	208
H. ÉTUDES DE CAS	209
PREMIER TRIMESTRE - ÉTUDE DE CAS 1	210
PREMIER TRIMESTRE - ÉTUDE DE CAS 2	212
PREMIER TRIMESTRE - ÉTUDE DE CAS 3	214
DEUXIÈME TRIMESTRE - ÉTUDE DE CAS 1	216
DEUXIÈME TRIMESTRE - ÉTUDE DE CAS 2	218
DEUXIÈME TRIMESTRE - ÉTUDE DE CAS 3	220
TROISIÈME TRIMESTRE - ÉTUDE DE CAS 1	222
TROISIÈME TRIMESTRE - ÉTUDE DE CAS 2	224
TROISIÈME TRIMESTRE - ÉTUDE DE CAS 3	226
QUATRIÈME TRIMESTRE - ÉTUDE DE CAS 1	228
QUATRIÈME TRIMESTRE - ÉTUDE DE CAS 2	230
QUATRIÈME TRIMESTRE - ÉTUDE DE CAS 3	232



Herbothèque

Institut de formation en herboristerie
et en médecine traditionnelle