

Herb Art

PLANTE MÉDICINALE



HYSOPE

Hyssopus officinalis L.

Herb Art

PLANTE MÉDICINALE



HYSOPE
Hyssopus officinalis 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

Hysope
© 2010 L'Herbothèque

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

ISBN : 978-2-89486-261-2

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
FRUITS	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
COMPAGNONNAGE.....	13
CULTURE COMMERCIALE	13
I. RÉCOLTE.....	15
LES SOMMITÉS FLEURIES	15
LES GRAINES.....	15
J. TRANSFORMATION.....	16
TISANE.....	16
CONCENTRÉ LIQUIDE.....	16
SÉCHAGE.....	16

K. UTILISATIONS CULINAIRES	17
RECETTES	17
Herbes de Provence	17
Rafraîchissement, cordial	17
Soupe à l'hysope et au zucchini	18
Poires pochées au vin blanc à l'hysope	18
L. UTILISATIONS COSMÉTIQUES	19
M. AUTRES UTILISATIONS.....	20
ORNEMENTALE.....	20
DOMESTIQUES	20
N. UTILISATIONS MÉDICINALES	21
PROPRIÉTÉS.....	21
Propriétés prédominantes	21
PRÉCAUTIONS.....	21
POSOLOGIE	21
MÉTABOLISME.....	22
SYSTÈME TÉGUMENTAIRE.....	22
SYSTÈME MUSCULAIRE ET OSSEUX	22
SYSTÈME NERVEUX	22
ORGANES DES SENS	22
SYSTÈME GLANDULAIRE	23
SYSTÈME CIRCULATOIRE.....	23
SYSTÈME RESPIRATOIRE.....	23
SYSTÈME DIGESTIF	23
SYSTÈME URINAIRE	23
SYSTÈME REPRODUCTEUR	23
O. ÉLIXIRS DE FLEURS	24
P. ASPECTS SUTBLS	25
Q. INTERACTIONS.....	26
R. ANNEXE.....	27
TABLES DE CONVERSION	27
S. BIBLIOGRAPHIE	29
SITES INTERNET	29



Herbothèque
Institut de formation en herboristerie
et en médecine traditionnelle