

Herb Art

PLANTE MÉDICINALE



PENSÉE SAUVAGE

Viola tricolor L.

Herb Art

PLANTE MÉDICINALE



PENSÉE SAUVAGE
Viola tricolor 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

Pensée sauvage
© 2010 L'Herbothèque

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

ISBN : 978-2-89486-285-8

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	9
TYPE	9
ASPECT, HAUTEUR, VOLUME	9
RACINE	9
TIGE	9
FEUILLES	9
FLEURS.....	9
FRUITS	10
GRAINES	10
ODEUR	10
GOÛT	10
E. PLANTES SEMBLABLES	11
F. PARTIES UTILISÉES.....	12
G. COMPOSITION	13
H. HABITAT NATUREL ET CULTURE	14
BESOINS	14
SEMIS.....	14
TRANSPLANTATION.....	14
PROPAGATION	14
COMPAGNONNAGE.....	14
I. RÉCOLTE.....	15
LES FLEURS.....	15
LA PARTIE AÉRIENNE.....	15
J. TRANSFORMATION.....	16
TISANE.....	16
CONCENTRÉ LIQUIDE.....	16
SÉCHAGE.....	16
MACÉRATION DANS L'HUILE	16

K. UTILISATIONS CULINAIRES	17
Glaçons aux fleurs de pensées	17
Pensées en cantaloup	17
Poires et pensées au vin rouge.....	17
L. UTILISATIONS COSMÉTIQUES	18
M. AUTRES UTILISATIONS.....	19
ORNEMENTALE.....	19
AUTRES.....	19
N. UTILISATIONS MÉDICINALES	20
PROPRIÉTÉS.....	20
Propriétés prédominantes	20
PRÉCAUTIONS.....	20
POSOLOGIE	20
MÉTABOLISME.....	21
SYSTÈME TÉGUMENTAIRE.....	21
SYSTÈME MUSCULAIRE ET OSSEUX.....	21
SYSTÈME NERVEUX	21
ORGANES DES SENS	22
SYSTÈME GLANDULAIRE	22
SYSTÈME CIRCULATOIRE.....	22
SYSTÈME RESPIRATOIRE.....	22
SYSTÈME DIGESTIF	23
SYSTÈME URINAIRE	23
SYSTÈME REPRODUCTEUR.....	23
PÉRINATALITÉ.....	23
O. ÉLIXIRS DE FLEURS	24
P. RECHERCHES	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