

Herb Art

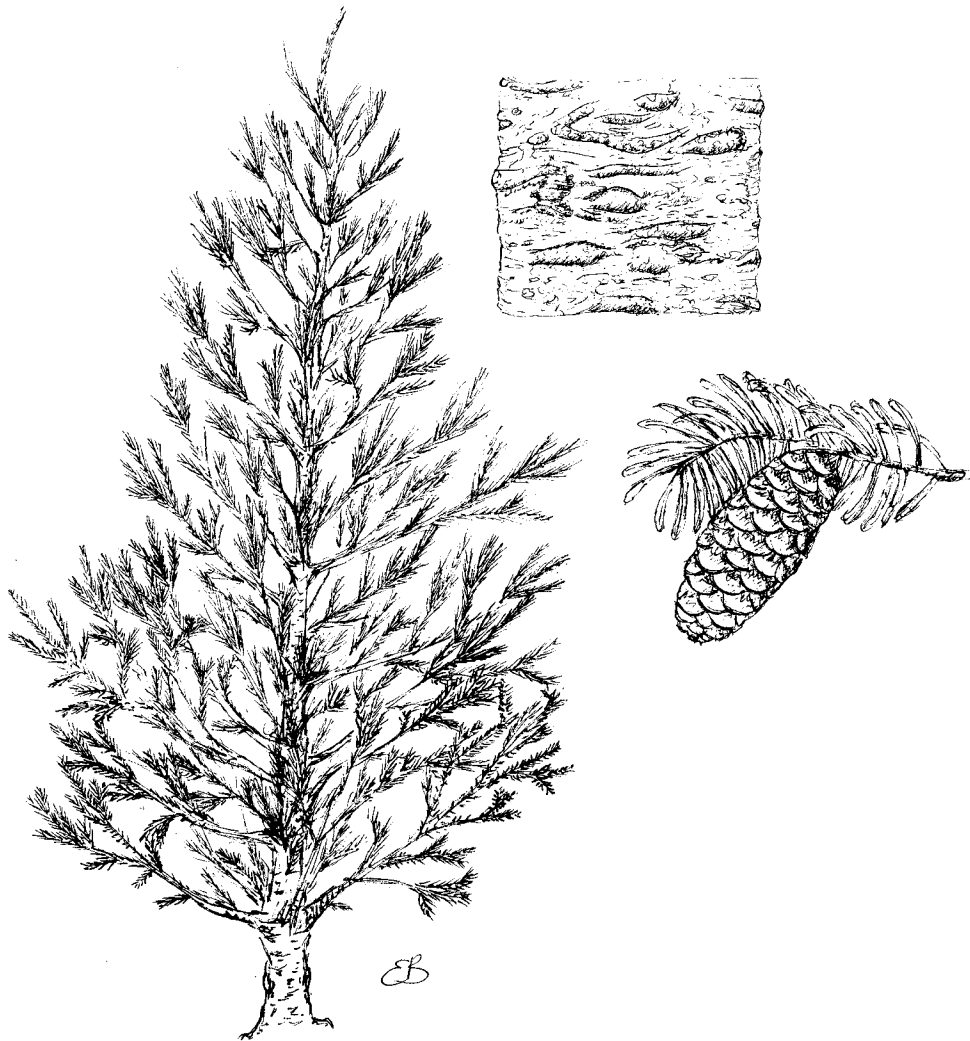
PLANTE MÉDICINALE



SAPIN

Abies balsamea (L.) Mill.

Herb Art
PLANTE MÉDICINALE



SAPIN
Abies balsamea (L.) Mill.

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
sauf no 1 Natacha Imbeault, no 2 Sylvie Bellay

© Aline Bérard, Amélie Bilodeau, Emmanuelle Bilodeau
pour les illustrations

Sapin
© 2010 L'Herbothèque

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

ISBN : 978-2-89486-270-4

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



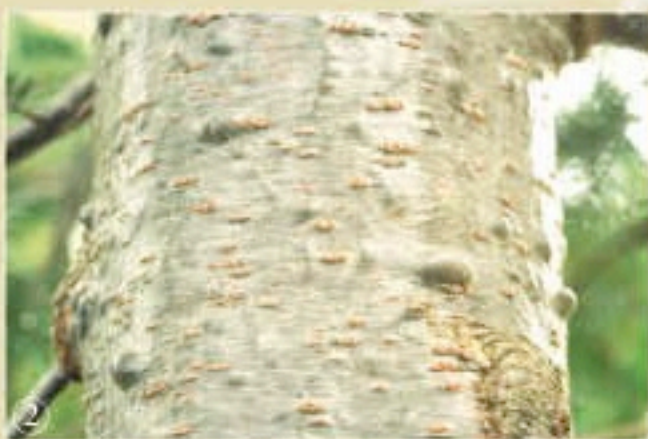
FSC
Sources Mixtes
Cert no. SW-COC-001501
© 1996 FSC



TABLE DES MATIÈRES

A. INTRODUCTION.....	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
RACINES.....	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.....	15
CULTURE COMMERCIALE	15
I. RÉCOLTE.....	16
LES BOURGEONS OU JEUNES POUSSES.....	16
LES AIGUILLES	16
LA RÉSINE OU GOMME DE SAPIN	16
LES GRAINES.....	16
J. TRANSFORMATION.....	17
TISANE.....	17

CONCENTRÉ LIQUIDE.....	17
SÉCHAGE.....	17
TÉRÉBENTHINE	17
CAPSULES.....	17
K. UTILISATIONS CULINAIRES	18
L. UTILISATIONS COSMÉTIQUES	19
M. AUTRES UTILISATIONS.....	20
ORNEMENTALE.....	20
DOMESTIQUES	20
AUTRES.....	20
N. UTILISATIONS MÉDICINALES	22
PROPRIÉTÉS.....	22
Propriétés prédominantes	22
PRÉCAUTIONS.....	22
POSOLOGIE	22
MÉTABOLISME.....	23
SYSTÈME TÉGUMENTAIRE.....	23
SYSTÈME MUSCULAIRE ET OSSEUX.....	23
SYSTÈME NERVEUX	23
ORGANES DES SENS	23
SYSTÈME GLANDULAIRE	23
SYSTÈME CIRCULATOIRE.....	23
SYSTÈME RESPIRATOIRE.....	23
Miel de sapin.....	24
Pastilles au miel et à l'infusion d'aiguilles de sapin.....	24
SYSTÈME DIGESTIF.....	25
SYSTÈME URINAIRE	25
SYSTÈME REPRODUCTEUR.....	25
PÉRINATALITÉ.....	25
O. ÉLIXIRS DE FLEURS	26
P. RECHERCHES	27
Q. INTERACTIONS.....	28
R. ANNEXE.....	29
TABLES DE CONVERSION	29
S. BIBLIOGRAPHIE	31
SITES INTERNET	31



Herbothèque
Institut de formation en herboristerie
et en médecine traditionnelle