

# *Herb Art*

## VOIES DE GUÉRISON



### *SOINS DU SYSTÈME TÉGUMENTAIRE*

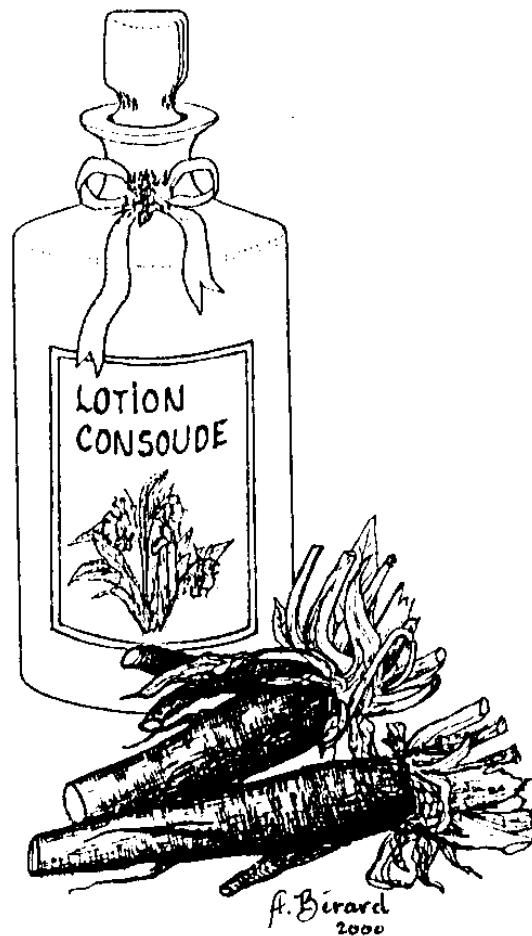
*Volume 1*

*Deuxième année*

*Troisième trimestre*

# *Herb Art*

## VOIES DE GUÉRISON



### *SOINS DU SYSTÈME TÉGUMENTAIRE*

*Volume 1*

Ce document rassemble l'information transmise selon la tradition des herboristes d'hier et d'aujourd'hui.

Les renseignements contenus 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.

L'ensemble des textes, photographies, dessins et illustrations du présent ouvrage est protégé par la Loi sur le droit d'auteur.

Toutes représentations, reproductions, transmissions intégrales ou partielles, par quelque procédé que ce soit, et tout archivage sont strictement interdits.

**Direction éditoriale et pédagogique :** Natacha Imbeault

**Recherche et rédaction :** Marie, Choquette, Johanne fontaine, Natacha Imbeault, Danièle Laberge, Julie Lemieux, Anny Schneider

**Révision de contenu :** Natacha Imbeault

**Relecture d'épreuves :** Nathalie Larose, Hélène Zaccardelli

**Mise en page :** Nicolas Bilodeau, Sylvie Bellay

© Danièle Laberge  
pour les photographies

© Aline Bérard  
pour les illustrations

**Soins du système tégumentaire, volume 1**

© 2010 L'Herbothèque

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

**ISBN : 978-2-89486-304-6**

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

<b>A. LES CAHIERS : SOINS DES SYSTÈMES .....</b>	<b>7</b>
<b>B. INTRODUCTION.....</b>	<b>9</b>
<b>C. LE CONCEPT DE BEAUTÉ DANS L'HISTOIRE .....</b>	<b>10</b>
LE XX <sup>E</sup> SIÈCLE ET SES MODES CHANGEANTES .....	14
<b>D. ANATOMIE ET PHYSIOLOGIE EN BREF.....</b>	<b>15</b>
LES FONCTIONS DU SYSTÈME TÉGUMENTAIRE .....	15
LES TISSUS CUTANÉS.....	16
PARTICULARITÉS DE LA PEAU .....	19
GLANDES DE LA PEAU.....	20
POILS .....	21
ONGLES.....	22
<b>E. LA NOURRITURE DE LA PEAU.....</b>	<b>23</b>
LES CARESSES .....	23
LES ALIMENTS .....	23
LES SUPPLÉMENTS ALIMENTAIRES .....	23
L'EAU.....	24
HYGIÈNE ET SOINS DU CORPS.....	28
Recette d'huile « Doux body » d'Anny Schneider.....	29
Recette d'huile désodorisante d'Anny Schneider.....	30
LE SOLEIL .....	30
Crème protectrice solaire, légèrement chasse-moustiques.....	36
<b>F. LES ENNEMIS DE LA PEAU .....</b>	<b>39</b>
LES RADICAUX LIBRES .....	39
LE VIEILLISSEMENT.....	39
<b>G. LES SOINS DE LA PEAU.....</b>	<b>40</b>
LE SOIN DES PIEDS.....	42
LE SOIN DES MAINS .....	43
<b>H. LA SANTÉ DES ONGLES .....</b>	<b>46</b>
CONSTITUTION ET BESOINS DE BASE .....	46
CONSEILS D'ENTRETIEN GÉNÉRAL.....	46
CRÈME ET HUILE.....	47
LES SIGNES SUR LES ONGLES ET LEURS SIGNIFICATIONS.....	47
<b>I. LA SANTÉ DES POILS ET DES CHEVEUX.....</b>	<b>49</b>
DES CHEVEUX QUI BRILLEN DE SANTÉ .....	49
HYGIÈNE ET PRÉCAUTIONS DE BASE.....	49

QUELQUES RECETTES APPROPRIÉES .....	49
DES SUPPLÉMENTS ALIMENTAIRES .....	50
<b>J. LES CAUSES PSYCHOBIOLOGIQUES ET ASPECTS SUBTILS .....</b>	<b>51</b>
LA VISION ANTHROPOSOPHIQUE .....	51
LE DIAGNOSTIC FACIAL .....	65
<b>K. DÉFINITION DE LÉSIONS - DE SYMPTÔMES.....</b>	<b>67</b>
<b>L. LES HERBES POUR LE SYSTÈME TÉGUMENTAIRE.....</b>	<b>70</b>
POUR LA PEAU .....	70
POUR LES CHEVEUX.....	80
POUR LES GLANDES .....	83
<b>M. GLANDES SÉBACÉES .....</b>	<b>85</b>
ACNÉ.....	85
COMÉDON, POINT NOIR.....	95
PEAU GRASSE OU SÉBORRHÉE.....	99
Masque à la fraise .....	103
<b>N. GLANDES SUDORIPARES .....</b>	<b>104</b>
TRANSPIRATION EXCESSIVE, HYPERHIDROSE.....	104
Poudre désodorisante .....	109
Bains contre la transpiration excessive.....	109
Poudre de Rosemary Gladstar.....	110
TRANSPIRATION NAUSÉABONDE .....	111
<b>O. POILS ET CHEVEUX.....</b>	<b>112</b>
ALOPÉCIE, CALVITIE, CHUTE OU PERTE DE CHEVEUX, PELADE.....	112
CHEVEUX GRAS, SÉBORRHÉE.....	121
Shampooing d'argile.....	125
CHEVEUX SECS .....	126
PELLICULES .....	130
Lotion capillaire ou rince à la sauge.....	133
TEIGNE.....	134
<b>P. ONGLES.....</b>	<b>139</b>
MYCOSE DE L'ONGLE OU ONYCHOMYCOSE .....	141
ONGLE INCARNÉ .....	146
PANARIS .....	150
<b>Q. ANNEXE .....</b>	<b>154</b>
TABLES DE CONVERSION .....	154
<b>R. BIBLIOGRAPHIE.....</b>	<b>156</b>







# Herbothèque

Institut de formation en herboristerie  
et en médecine traditionnelle