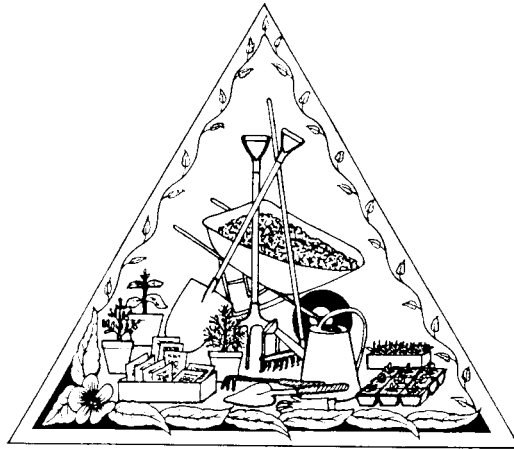


Transformations médicinales



ET TENUE D'UN DISPENSAIRE

Transformations médicinales



Aline Bérard '95



Aline Bérard '95



Aline Bérard '95

ET TENUE D'UN DISPENSAIRE

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

Auteurs : Danièle Laberge, Natacha Imbeault

Recherche et rédaction : Cylvie Fréchette, Catherine Lalonde, Moïra O'Reilly, Johanne Fontaine

Révision de contenu : Natacha Imbeault

Lecture et correction : Lily Monier

Mise en page : Nicolas Bilodeau, Sylvie Bellay

© Danièle Laberge
pour les photographies

© Aline Bérard
pour les illustrations

Transformations médicinales et tenue d'un dispensaire

© 2009 L'Herbothèque

© 2011 Seconde édition

© 2012 Troisième édition

© 2015 Quatrième édition

L'Herbothèque inc.

Lantier

(Québec) Canada

(819) 326-4516

herbo@herbotheque.com

www.herbotheque.com

ISBN : 978-2-89486-371-8

Pour protéger l'environnement, ce livre est imprimé sur du papier « Rolland Hitech » de Cascades qui a les spécifications suivantes :

- Contient 30 % de fibres postconsommation et 70 % de fibres vierges certifiées
- Certifié FSC® et ÉcoLogo
- Fabriqué à partir de biogaz, une énergie renouvelable



La marque de la gestion forestière responsable

TABLE DES MATIÈRES

A. INTRO : L'ART DE LA TRANSFORMATION EN HERBORISTERIE TRADITIONNELLE.....	7
UN ART, UNE SCIENCE.....	7
UNE BONNE MANIÈRE DE FAIRE ?	7
B. LA QUALITÉ DES PLANTES : ESSENTIELLE POUR RÉUSSIR	9
TOUJOURS S'ASSURER D'AVOIR BIEN IDENTIFIÉ LA PLANTE	9
RÉCOLTER LA BONNE PARTIE DE LA PLANTE, AU BON MOMENT	9
Mélange protecteur pour les arbres	11
CUEILLETTE SAUVAGE RESPONSABLE : LES CINQ RÈGLES D'OR	13
CONSERVATION	15
C. PROBLÈMES LES PLUS FRÉQUENTS.....	17
D. EXTRACTION	19
QUE SE PASSE-T-IL PENDANT L'EXTRACTION ?	19
EXTRACTION DES DIVERS « PRINCIPES ACTIFS »	20
E. LES SOLVANTS NOBLES	26
EAU	26
ALCOOL	30
POUVOIR D'EXTRACTION DE L'ALCOOL	32
VINAIGRE	35
GLYCÉRINE VÉGÉTALE	38
VIN, CIDRE ET HYDROMEL	41
HUILE	42
MIEL	45
MÉLANGE DES SOLVANTS	47
F. LES AUTRES MATIÈRES PREMIÈRES.....	49
HUILES ET BEURRES.....	49
PRODUITS DE LA RUCHE	54
HUILES ESSENTIELLES	56
HYDROLATS	62
GEL D'ALOÈS	64
ARGILES	64
SELS	67
CACAO	68
FARINES	68
LANOLINE	69
AGENTS DE CONSERVATION	69
G. PRODUITS, SOLVANTS ET FABRICATIONS NON TRADITIONNELS.....	72

SOLVANTS NON TRADITIONNELS	73
PROCÉDÉS INDUSTRIELS.....	75
FORMULATION	80
H. POSOLOGIE	82
DIFFÉRENTES STRATÉGIES DE DOSAGE.....	82
QUELQUES LIGNES DIRECTRICES	84
DOSAGE.....	86
DURÉE DU TRAITEMENT	91
PRÉCAUTIONS.....	92
I. FAIRE DES MÉLANGES ADÉQUATS.....	93
LES DIFFÉRENTS RÔLES À JOUER DANS UN MÉLANGE	93
QUELQUES ERREURS À ÉVITER LORS DE LA PRÉPARATION D'UN COMPLEXE D'HERBES	94
COMMENT CHOISIR LES PLANTES APPROPRIÉES ?	95
EST-IL OBLIGATOIRE DE METTRE TOUS CES ÉLÉMENTS DANS UNE FORMULE ?	96
LA SYNERGIE OU L'ART DE COMPOSER DES BOUQUETS D'HERBES THÉRAPEUTIQUES	97
CONVENANT À CHAQUE INDIVIDU	97
J. PRÉCAUTIONS ET MISES EN GARDE	105
TOXICITÉ.....	105
PHOTOSENSIBILITÉ	105
DERMATITES DE CONTACT OU AUTRES RÉACTIONS CUTANÉES	106
AUTRES FACTEURS.....	106
K. LA LOI ET LES THÉRAPEUTES.....	107
L. BONNES PRATIQUES POUR LA TRANSFORMATION DES PLANTES MÉDICINALES	109
INTRODUCTION	109
NORMES D'HYGIÈNE.....	109
LES LOCAUX.....	113
LES CONTENANTS.....	114
ENTREPOSAGE	115
M. TRAÇABILITÉ DES PRODUITS À BASE DE PLANTES MÉDICINALES	116
ÉTIQUETAGE	118
INVENTAIRE ET DATE D'EXPIRATION	120
N. RECONNAISSANCE ORGANOLEPTIQUE DES PRODUITS MÉDICINAUX.....	122
ANALYSE ORGANOLEPTIQUE D'UNE PLANTE SÈCHE OU D'UN PRODUIT	122
O. OUTILS POUR FAIRE LES TRANSFORMATIONS.....	124
P. DIFFÉRENTES FAÇONS DE MESURER.....	126
LES MÉTHODES TRADITIONNELLES.....	126
LA MÉTHODE « SCIENTIFIQUE » OU MESURÉE.....	127

LE PROCÈS DE LA STANDARDISATION.....	127
Q. TYPES DE TRANSFORMATION.....	128
SÉCHAGE.....	128
PRÉPARATIONS À BASE D'EAU.....	130
Décoction pour adoucir et équilibrer la peau.....	135
Infusion quotidienne pour la santé des surrénales.....	136
Soupe d'astragale et de fines herbes	137
CONCENTRÉS LIQUIDES	140
HUILE DE MACÉRATION.....	149
SIROPS	155
Sirop de sureau, une base simple	160
Sirop expectorant et émollient contre la toux	161
Sirop tonique de fer.....	162
Sirop adaptogène, sans sucre.....	162
Sirop pour la digestion	163
Sirop « ménage du printemps ».....	163
MIEL D'HERBES	164
OXYMELS ET « ÉLIXIRS DE MIEL ET D'ALCOOL ».....	165
Oxymel de lobélie du docteur William H. Cook.....	166
Oxymel de pin.....	167
Élixir de sureau, de Kiva Rose	167
ONGUENTS, BAUMES ET BEURRES	167
Onguent à la calendule.....	171
Baume à lèvres noisette-orange	171
Baume antirides.....	171
Baume analgésique	172
Baume décongestionnant.....	172
Beurre pour les mains et les pieds négligés.....	173
CRÈMES ET ÉMULSIONS	173
Crème régénérante pour le visage et tout le corps.....	177
Crème anti-inflammatoire, analgésique et décongestionnante.....	178
Crème pour cellulite, jambes lourdes.....	178
SUPPOSITOIRES ET PESSAIRES.....	179
Suppositoires pour la congestion (pour adulte).....	181
Suppositoires utiles lors d'hémorroïdes	181
Pessaires utiles lors de vaginite tenace	181
« Pessaire » à l'ail : infaillible lors de vaginite	182

COMPRIMÉS, PASTILLES ET BONBONS	182
Les pastilles à l'orme rouge	183
Comprimés pour améliorer l'haleine et la digestion	183
« Bonbons » aux herbes, une recette de Rosemary Gladstar	184
CAPSULES	184
GOUDRON DE CONSOUDE ET AUTRES PLANTES	186
MÉLANGE DES HERBES AVEC DIVERS INGRÉDIENTS	188
R. APPLICATIONS EXTERNES DIVERSES.....	190
LINIMENT	190
Liniment contre les courbatures, névralgies et douleurs articulaires ou musculaires	190
Liniment de Jethro Kloss	191
CATAPLASME	191
Masque pour soigner les mains gercées	192
Cataplasme rafraîchissant.....	192
COMPRESSE.....	192
ENVELOPPLEMENT	193
BAINS.....	194
Bain pour enfants nerveux.....	195
Bain d'élimination.....	196
Bain de pieds pour les pieds gonflés en fin de journée	197
Sel de bain.....	198
EXFOLIATION	198
Lait divin.....	199
DOUCHES VAGINALES	200
Douche vaginale antiseptique et antilevure	200
INHALATION.....	201
Inhalation lors de congestion.....	201
Bain de vapeur pour nettoyer le visage à fond.....	201
S. CONCLUSION.....	202
T. ANNEXES	203
PLANTES À STATUT ÉCOLOGIQUE PRÉCAIRE OU EN VOIE DE DISPARITION.....	203
LISTE DE GUIDES D'IDENTIFICATION	204
VENDRE DES PRODUITS SUR LE MARCHÉ : LISTE DE RÉFÉRENCES	205
TABLES DE CONVERSION	206
BIBLIOGRAPHIE ET SITES DE RÉFÉRENCES	207



Herbothèque

Institut de formation en herboristerie
et en médecine traditionnelle