



**INITIATION À LA  
FABRICATION DE  
PRODUITS  
D'HERBORISTERIE**

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.

Les textes, photographies, dessins et illustrations du présent ouvrage sont protégés par la Loi sur le droit d’auteur.

Les représentations, reproductions, archivages, transmissions intégrales ou partielles, par quelque procédé que ce soit, sont strictement interdits.

L’Herbothèque autorise l’impression papier d’une seule copie du fichier PDF de ce cahier de cours, pour des fins de formation.

**Direction éditoriale et pédagogique :** Sandie Bouthillette et Natacha Imbeault

**Auteurs :** Collectif Herbothèque

**Correction orthographique :** Marie-Geneviève LeBrun

**Graphisme, photos et montage vidéo:** Amélie Bilodeau

**Illustrations :** Aline Bérard

**Initiation à la fabrication de produits d’herboristerie**

**© 2020 Herbothèque**

**Herbothèque inc.**

**Lantier**

**Québec, Canada**

**819 326-4516**

**herbo@herbotheque.com**

**www.herbotheque.com**

**ISBN : 978-2-89486-416-6**

# TABLE DES MATIÈRES

<b>INTRODUCTION .....</b>	<b>7</b>
Vidéo : Mot de bienvenue .....	7
<b>MISES EN GARDE .....</b>	<b>8</b>
Vidéo : Précautions générales.....	8
Précautions générales .....	8
Interactions .....	9
<b>QU'EST-CE QUE L'HERBORISTERIE? .....</b>	<b>11</b>
Vidéo : L'herboristerie traditionnelle, une médecine empirique .....	12
L'herboristerie, une médecine millénaire .....	12
L'herboristerie, une médecine accessible.....	13
Comment l'herboristerie se distingue des autres approches .....	13
Vidéo : Comment l'herboristerie se distingue .....	13
Phytothérapie.....	13
Naturopathie.....	14
Aromathérapie.....	14
Homéopathie .....	15
OMS —Organisation mondiale de la santé .....	15
Ce que peut apporter l'herboristerie.....	16
Vidéo : Aperçu du potentiel de l'herboristerie.....	16
Autonomie .....	16
Confiance .....	16
<b>MATIÈRE PREMIÈRE.....</b>	<b>19</b>
Qu'est-ce qu'une plante médicinale? .....	20
Vidéo : Plantes médicinales .....	20
Tous ont déjà expérimenté le pouvoir des plantes .....	20
Qu'est-ce qu'un principe actif? .....	20
La plante est un tout .....	21
Récolte .....	22
Vidéo : Récolte.....	22
La qualité commence au début.....	22
Gages de qualité .....	22
Cueillette sauvage.....	23

Quelques règles à suivre .....	23
Plantes menacées ou à statut précaire.....	24
Une bonne identification, c'est primordial!.....	24
Le meilleur moment pour récolter une plante.....	24
Récolte des racines.....	26
Récolte des feuilles .....	26
Récolte des sommités fleuries et des fleurs .....	27
Récolte des fruits .....	28
Récolte des graines .....	28
Étiquetage et entreposage — les règles de base .....	29
Vidéo : Étiquetage et entreposage .....	29
Identifier lors de la récolte .....	29
Renseignements à inscrire sur les étiquettes .....	29
Conditions d'entreposage .....	30
Matières premières complémentaires.....	31
<b>TYPES DE TRANSFORMATIONS .....</b>	<b>33</b>
Séchage.....	34
Trucs et astuces pour le séchage .....	34
Durée des produits séchés.....	36
Vidéo : Trucs de séchage.....	36
Transformations avec des solvants.....	37
Qu'est-ce qu'un solvant?.....	37
Qu'est-ce qu'une infusion? .....	37
Vidéo : Matériel pour une infusion.....	37
Notre façon préférée pour préparer une infusion. ....	37
Infusion digestive et calmante.....	38
Vidéo : Préparation d'une infusion .....	38
Qu'est-ce qu'une décoction? .....	40
Vidéo : Matériel pour une décoction .....	40
Décoction de guimauve officinale.....	41
Vidéo : Préparation d'une décoction.....	41
Calcul des ratios dans une recette .....	43
Vidéo : Calcul des parties .....	43
Vidéo : Mesurer avec la technique volume/volume .....	43
Qu'est-ce qu'un sirop? .....	43

Vidéo : Matériel pour un sirop .....	43
Sirop digestif .....	44
Vidéo : Préparation d'un sirop.....	44
<b>Qu'est-ce qu'un concentré liquide? .....</b>	<b>48</b>
Vidéo : Matériel pour un concentré liquide .....	48
Marche à suivre .....	48
Utilisation .....	50
Conservation.....	50
Vinaigre médicinal d'ail .....	50
Vidéo : Préparation d'un concentré liquide .....	50
<b>Qu'est-ce qu'un macérat huileux? .....</b>	<b>52</b>
Matériel pour un macérat huileux .....	52
Méthode avec des plantes séchées .....	52
Méthode avec des plantes fraîches.....	53
Huile de calendule.....	53
Vidéo : Préparation d'un macérat huileux.....	53
<b>Qu'est-ce qu'un onguent? .....</b>	<b>55</b>
Vidéo : Matériel pour un onguent .....	55
Onguent de plantain .....	55
Vidéo : Préparation d'un onguent.....	55
<b>DOSES ET DOSAGES .....</b>	<b>59</b>
Vidéo : Doses et dosages .....	60
<b>Que représente une dose?.....</b>	<b>60</b>
Commencer avec de petites quantités .....	60
Une plante à la fois.....	60
Dosage pour adulte .....	61
Dosage pour enfant .....	61
<b>Traitement préventif et curatif .....</b>	<b>62</b>
<b>Traitement en phase aiguë à très aiguë .....</b>	<b>63</b>
<b>BONUS .....</b>	<b>65</b>
Préparation d'un baume à lèvres .....	67
Recette de base de baume à lèvres.....	67
Vidéo : Préparation d'un baume à lèvres.....	67
<b>BIBLIOGRAPHIE.....</b>	<b>68</b>
Sites Internet.....	68



 **HERBOTHÈQUE**  
Institut d'herboristerie intégrative et de médecine traditionnelle