

# PORTEFOLIO D'ACCREDITATION PARCOURS ACADEMIQUE

HERBORISTE-THÉRAPEUTE  
ACCREDITÉ.E

---

GUILDE DES HERBORISTES  
2024



Dernière révision: février 2024

Bonjour,

Merci de votre intérêt pour le processus d'accréditation comme herboriste-thérapeute. Vous trouverez dans cette trousse les liens et documents nécessaires pour votre accréditation. C'est grâce à beaucoup de travail, de discussions, de bénévolat et de vision que ce processus d'accréditation a vu le jour et se bonifie.

Voici donc ce que comporte cet envoi :

2. Le document préparatoire;
3. Un lien pour remplir le portfolio;
4. Le document informatif en vue de la pratique;
5. Une fiche de présentation à compléter, en une seule copie (ce document est le seul qui porte votre nom - pour l'administration);
6. Une copie à signer de la fiche Déclarations et engagements.

Vous devrez retourner le tout avec un chèque de 75\$ non remboursable fait au nom de La Guilde des herboristes.

Après cette étape, vous serez convoquée par courriel pour une entrevue.

Nous vous souhaitons bonne chance et au plaisir de vous compter parmi nos membres !

Le comité HTA



# DOCUMENT PRÉPARATOIRE

---

**DANS CE DOCUMENT VOUS  
TROUVEREZ TOUTES LES  
INFORMATIONS NÉCESSAIRES  
À VOTRE PROCESSUS  
D'ACCRÉDITATION**

Notez que, dans ce document, le  
féminin implique le masculin.

## DEVOIRS DE L'HERBORISTE THÉRAPEUTE ACCRÉDITÉ.E

Voici ce qu'il faut savoir avant de commencer le processus d'accréditation.

En tant qu'herboriste thérapeute accréditée, vous devrez :

1. Adhérer à la Charte et la Mission de la Guilde ainsi qu'à la mission et aux objectifs du comité des herboristes thérapeutes accréditées (HTA).
2. Vous conformer à l'encadrement de la pratique.
3. Poursuivre des formations continues.
4. Participer aux formations partage.

# TABLE DES MATIÈRES

## I-DEVOIRS DE L'HERBORISTE THÉRAPEUTE ACCRÉDITÉE

### 1. Adhérer à la Charte et la Mission de la Guilde ainsi qu'à la mission et aux objectifs du comité HTA

- Mission de la Guilde des herboristes p. 2
- Charte de la Guilde des herboristes p. 3
- Mission et objectifs du comité HTA p. 4

### 2. Se conformer à l'encadrement de la pratique

- Encadrement de la pratique p. 5
- Champ de pratique p. 6-7
- Code de bonne pratique p. 8-9
- Lire, connaître, avoir sous la main et garder à la disposition de ses clients le code de déontologie (voir document informatif)

### 3. Poursuivre une formation continue

- Exigences p. 10

### 4. Participer à la journée formation partage

- Exigences p. 10

## II-NORMES DE QUALITÉ DES PRODUITS D'HERBORISTERIE TRADITIONNELLE DE FABRICATION ARTISANALE

- La qualité de la matière première p. 12-13
- La qualité et l'hygiène de la transformation p. 14
- La conservation des produits transformés p. 15

## III-GLOSSAIRE DES PRÉPARATIONS D'HERBORISTERIE p. 17-18

## TABLE DES MATIÈRES

### IV-PRÉCAUTIONS ENTOURANT LA PRATIQUE DE L'HERBORISTERIE

#### 1. Principes généraux régissant les interactions entre les plantes et les médicaments p. 20

- Effets pharmacodynamiques p. 21
- Effets pharmacocinétiques p. 22 à 24
- Références utiles p. 25

#### 2. Contre-indications majeures

- Plantes contre-indiquées durant la grossesse p. 26 à 28
- Plantes déconseillées pour les enfants (ou pendant l'allaitement) p. 29
- Plantes médicinales à utiliser avec précaution p. 30

#### 3. Plantes à bien connaître

- Plantes toxiques du Québec p. 31-32
- Plantes toxiques pouvant être confondues avec des plantes médicinales p. 33 à 35
- Attention aux erreurs d'identification botanique p. 36 à 38



# PARTIE I

---

DEVOIRS DE  
L'HERBORISTE  
THÉRAPEUTE ACCRÉDITÉE

## MISSION DE LA GUILDE DES HERBORISTES

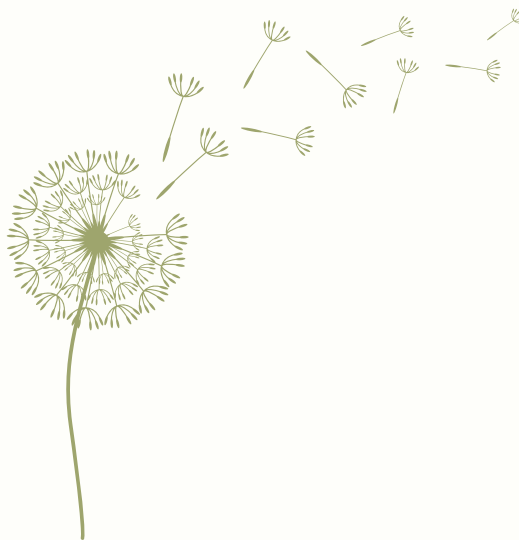
La Guilde des herboristes est un organisme sans but lucratif qui regroupe des professionnelles de l'herboristerie traditionnelle et un grand nombre de personnes simplement amoureuses des plantes médicinales.

Fondée en 1995, suite au grand désir d'herboristes québécoises de se retrouver, de partager et d'assurer la continuité de cet art de guérir millénaire qu'est l'herboristerie traditionnelle, la Guilde compte maintenant des centaines de membres.

Celles-ci – thérapeutes, enseignantes, consommatrices, jardinières, étudiantes – ont en commun le désir de préserver le droit à l'accès et à l'utilisation de plantes médicinales.

La Guilde des herboristes se donne comme mission de faire rayonner l'herboristerie et d'être un lieu d'échange, de partage et de rencontre. Elle se veut une association professionnelle qui soutient et encadre la profession de thérapeute, tout en étant gardienne de la tradition spécifique de l'herboristerie francophone, au Québec et ailleurs, afin de sauvegarder ce riche héritage.

Au-delà de nos professions et de nos champs de pratique, nous partageons un amour des plantes médicinales, un souci de mieux-être pour nous-même, nos proches, nos communautés et la planète. Les notions de respect et d'entraide sous-tendent ces principes de vie et constituent la base de cette philosophie.





# CHARTRE DE LA GUILDE DES HERBORISTES

## **L'herboristerie traditionnelle : un droit ancestral**

- Nous considérons que le savoir sur les plantes médicinales est un héritage collectif, qu'il découle du droit intrinsèque de chaque être humain, et nous estimons fondamental de sauvegarder cette accessibilité pour tous.
- Nous pensons que la richesse de l'herboristerie traditionnelle réside dans la diversité des pratiques.
- Nous croyons que l'herboristerie est un art et une science vivante et qu'elle doit évoluer et demeurer à l'image contemporaine de la population qu'elle sert.

## **Respect de la personne et de son droit de choisir**

- Nous croyons au pouvoir d'autoguérison de la personne et du corps humain et nous inscrivons les plantes médicinales comme soutien à ce processus.
- Nous croyons en l'autonomie totale de chaque personne face à son corps, à son droit au respect de son rythme (d'apprentissage, d'évolution...) et de toutes les décisions qui en découlent.
- Nous estimons que l'accessibilité aux matières premières (plantes), aux produits d'herboristerie traditionnelle, aux soins ainsi qu'aux choix de chaque personne en matière de santé doit être protégée.

## **Santé des plantes et de leurs milieux**

- Nous croyons en l'importance de la qualité et de la vitalité des plantes médicinales et que leur pouvoir guérisseur est favorisé lorsqu'elles poussent dans un milieu sain et vivant.
- Nous croyons à l'importance de la santé des sols et des espèces végétales. Dans cette optique, nous préconisons la culture biologique.
- Nous croyons au maintien et à la sauvegarde de l'intégrité de l'environnement, de la biodiversité et des habitats naturels. Dans cette optique, nous préconisons la cueillette responsable en milieu naturel.
- Tout ceci a pour but d'assurer la continuité de la tradition et de l'accès aux plantes pour les générations actuelles et celles à venir.

## MISSION ET OBJECTIFS DU COMITÉ HTA



Le comité HTA de la Guilde des herboristes est né en 1999. Il vise avant tout la promotion de la pratique thérapeutique de l'herboristerie.

Il s'assure auprès de ses membres de la compréhension et de la connaissance des risques liés à la pratique de l'herboristerie afin de protéger le public.

Le comité s'appuie également sur des critères nationaux et des normes pancanadiennes reliés à la profession.

L'équipe d'accréditation du comité HTA évalue de nombreux aspects concernant les connaissances et la pratique des candidates qui déposent leur dossier afin d'être accréditées. Nous exigeons l'acquisition d'une formation et/ou une expérience substantielle en herboristerie thérapeutique ou clinique, le respect d'une éthique professionnelle, un très bon niveau de connaissances en anatomie, physiologie et nutrition, une excellente maîtrise des actions thérapeutiques des plantes médicinales et des contre-indications, ainsi que l'adhésion à la charte de la Guilde des herboristes qui préconise le lien avec le vivant et le respect de l'environnement.

### **Les objectifs du comité HTA sont les suivants :**

- Promouvoir la profession d'herboriste comme thérapeute, apportant une contribution sociale reconnue;
- Œuvrer à la sauvegarde de la pratique traditionnelle de l'herboristerie;
- Soutenir les candidates issues de parcours diversifié autant qu'académique;
- Favoriser le perfectionnement de la pratique et de l'enseignement de l'herboristerie au Québec;
- Offrir à ses membres des ateliers de perfectionnements en lien avec la profession d'herboriste thérapeute;
- Guider les écoles dans l'élaboration de leur curriculum en vue de l'accréditation des étudiantes;
- Faciliter l'adhésion des thérapeutes en herboristerie en tant que membres accréditées, en leur procurant des outils clairs pour compléter leur curriculum et en leur offrant, entre autres, un suivi personnalisé expliquant le processus d'accréditation;
- Accroître le nombre d'herboristes thérapeutes accréditées;
- Favoriser un sentiment d'appartenance et un réseau de partage.

## ENCADREMENT DE LA PRATIQUE

**L'herboriste thérapeute accréditée doit se conformer à l'encadrement de la pratique.**

Les documents qui suivent sont le fruit de la réflexion du comité HTA à partir des documents créés par le CCAH. Le CCAH est le Conseil canadien des associations d'herboristerie. Il a vu le jour, entre autres, dans le but d'établir des normes nationales concernant la profession d'herboriste. Ainsi, nous travaillons conformément à l'association des herboristes pancanadiennes pour plus d'uniformité et de cohésion à travers le pays.

Nous vous recommandons d'imprimer une copie du code de bonne pratique et du code de déontologie, dont vous trouverez les originaux dans cette trousse, pour les laisser disponible dans vos bureaux. Ainsi, vos clients pourront les consulter à leur convenance. C'est aussi une exigence des associations qui nous accréditent afin de nous permettre d'émettre des reçus.



# CHAMP DE PRATIQUE

## 1. Rôle

Pour l'herboriste professionnelle, assumer pleinement son rôle suppose qu'elle doive avoir les formations nécessaires et faire preuve de compétences continues par sa capacité à :

1. être à l'écoute du client afin de mieux répondre aux besoins de celui-ci;
2. bien comprendre les enjeux visant la santé du client;
3. prendre en considération la personne ainsi que sa famille, sa communauté et son environnement, afin d'avoir une vision globale de la situation;
4. faire la prévention des maladies et la promotion de la santé;
5. proposer des pistes de solutions naturelles à toute personne lui en faisant la demande dans le cadre d'une consultation;
6. planifier et mettre en route une suggestion à base de plantes et orienter le client dans sa démarche de santé;
7. comprendre les interactions entre plantes et médicaments et les contre-indications;
8. communiquer et collaborer avec d'autres professionnels de la santé;
9. entretenir une saine gestion de sa clientèle et de sa clinique.

## 2. Principes

A- L'herboriste professionnelle travaille en collaboration avec son client en renforçant le concept d'autonomie en matière de santé, tout en apportant son support et son expertise en herboristerie.

B- Au moment de prendre en note la condition générale de son client, l'herboriste professionnelle tient compte de l'interdépendance des facteurs émotionnels, sociaux, spirituels et environnementaux avec le corps humain. L'état de santé optimal d'une personne réside dans l'équilibre entre tous les processus inhérents à un système ou une fonction de l'organisme.

C- La démarche philosophique de l'herboriste professionnelle consiste à viser la prévention et l'amélioration de la santé par une approche holistique respectant et valorisant une utilisation des plantes médicinales fondée sur des siècles de tradition et de connaissances empiriques tout en poursuivant l'observation des plantes et des maladies humaines dans leur contexte scientifique moderne.

## CHAMP DE PRATIQUE (SUITE)

### 3. Observations

Les moments privilégiés vécus en consultation privée sont l'occasion d'observer les différents paramètres qui aideront à comprendre la santé du client et ainsi élaborer un plan de soutien. L'anamnèse est un des outils servant à recueillir ses observations.

### 4. Plan de soutien

L'herboriste professionnelle combine les données subjectives fournies par le client à ses propres données objectives et en fait l'analyse afin d'élaborer un plan de soutien. Il importe que l'herboriste conserve un rapport détaillé des diverses consultations au dossier du client pour consultation ultérieure.

Tout renseignement obtenu doit rester strictement confidentiel à moins d'un consentement écrit du client.

### 5. Ce qui est exclu du champ de pratique de l'herboriste professionnelle :

- les examens;
- les prélèvements;
- les prises de sang;
- les injections;
- la chirurgie;
- le diagnostic médical, incluant les outils servant à poser un diagnostic (par exemple on peut étudier l'iridologie, mais on ne peut pas s'en servir pour poser un diagnostic.)

### 6. Dispositions particulières

Étant donné que l'herboriste professionnelle ne doit jamais suggérer à son client la modification ou l'arrêt d'une quelconque médication (réf. code de déontologie 7.7), elle encouragera son client à consulter son médecin ou son pharmacien pour cette démarche.

L'herboriste professionnelle veille à établir une procédure lui permettant de consigner tout effet indésirable d'un produit de santé dont un client lui aurait fait part.

## CODE DE BONNE PRATIQUE



**Le code de bonne pratique est avant tout un rappel des lignes directrices dont nous nous sommes dotées pour donner le meilleur de nous-même et faire rayonner notre métier. Il appuie et complète notre code de déontologie.**

Pour ce faire, et dans ces différents domaines, **l'herboriste professionnelle est invitée à :**

### 1. Plantes

1.1 Respecter et appliquer les normes les plus élevées dans sa pratique de l'herboristerie.

1.2 Posséder une connaissance approfondie des plantes (herbes, arbres, algues et champignons) constituant son officine, à savoir de leur goût, arôme, texture et apparence, tant sous leur forme fraîche ou sèche qu'une fois qu'elles sont transformées.

1.3 Utiliser des produits de la plus haute qualité possible, soigneusement identifiés et préparés.

1.4 Éviter à tout prix l'utilisation des plantes ou des produits à base de plantes sauvages à statut précaire; favoriser plutôt la culture de ces espèces, lorsqu'elle est possible.

1.5 S'informer sur la façon dont les plantes utilisées ont été cultivées et récoltées et s'assurer qu'elles ont fait l'objet de pratiques écologiques conformes, en plus d'être non issues du génie génétique (OGM).

1.6 Choisir ses plantes et ses produits à base de plantes en tenant compte de la question de l'expérimentation et de la recherche sur les animaux.

### 2. Clients

2.1 S'engager à sensibiliser ses clients à l'importance de prendre leur santé en main.

2.2 S'abstenir de déformer la nature même de la pratique de l'herboristerie, dont celle de promettre une guérison.



## CODE DE BONNE PRATIQUE

2.3 Reconnaître le droit de ses clients à s’interroger sur le bien-fondé d’un plan de soutien ou à refuser en partie ou en entier ce dernier.

2.4 Fournir de façon précise les indications nécessaires à la préparation et la prise adéquate des produits recommandés.

2.5 Présenter au client qui décide d’ignorer les recommandations émises par l’herboriste professionnelle ou tout autre praticienne des soins de santé et dont la décision pose un risque sérieux de santé un formulaire de renonciation stipulant qu’il a pris cette décision de son propre gré.

2.6 Tenir un registre rigoureux en ce qui a trait aux renseignements du client, au plan de soutien entrepris, aux recommandations faites; et le conserver sept ans à la suite de la dernière consultation (ou selon la réglementation en vigueur). Les dossiers qui sont sur le nuage doivent être protégés par un logiciel de sécurité.

2.7 Supprimer les anciens fichiers de façon sécuritaire (brûler ou déchiqueter) après 7 ans. La loi exige de conserver tous les noms des clients dont le dossier a été supprimé et de garder une preuve de la destruction (par exemple : une facture de la compagnie de déchiquetage).

### 3. Rayonnement

3.1 Valoriser l’herboristerie et la profession d’herboriste en y apportant sa contribution et en sensibilisant le public à cette profession.

3.2 Favoriser l’échange d’idées et d’informations avec les autres herboristes et/ou autres professionnels de la santé.

3.3 Transmettre aux futurs herboristes ses connaissances, son savoir-faire ainsi que les principes et pratiques éthiques de la profession.

3.4 Respecter et honorer la Terre et sensibiliser le public quant à l’importance de sa sauvegarde et de sa régénération.

3.5 Poursuivre sa formation afin d’approfondir ses connaissances et ses compétences.



# FORMATION CONTINUE ET JOURNÉE PARTAGE

## Formation continue

Nous exigeons de nos membres professionnelles 45 heures de formation aux 3 ans. Toutes les formations devront être accomplies dans la période en cours. Pour les membres accréditées dans les deux années précédant l'année de justification, vous devez présenter 30 ou 15 heures, au prorata du temps passé comme HTA.

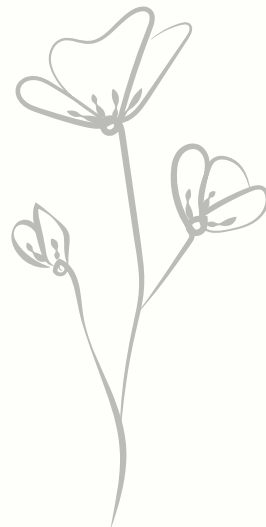
**IMPORTANT:** Vous trouverez toutes les modalités en consultant votre lien qui accompagnait ce document. Aucune question ne sera posée à ce sujet lors de l'examen; ces informations sont nécessaires APRÈS l'accréditation.

## Formation partage

Le comité HTA de la Guilde organise, à chaque année, des formations partage gratuitement pour les herboristes thérapeutes accréditées.

Le lieu et le thème sont choisis par les membres et le comité, et sont en lien avec la pratique de l'herboristerie. Vous recevrez les informations par courriel.

Nous exigeons que vous assistiez à ces formations à raison de 6 heures aux 3 ans. Nous vous recommandons fortement d'y être présente tous les ans puisqu'elles sont spécifiquement conçues pour vous aider à faire fleurir votre pratique.







## **PARTIE II**

---

NORMES DE QUALITÉ  
DES PRODUITS  
D'HERBORISTERIE  
TRADITIONNELLE  
DE FABRICATION  
ARTISANALE

## **NORMES DE QUALITÉ DES PRODUITS D'HERBORISTERIE TRADITIONNELLE DE FABRICATION ARTISANALE**

Les normes de qualité proposées par la Guilde des herboristes ont pour but d'assurer la qualité des produits d'herboristerie fabriqués localement et par les thérapeutes pour leurs clients(e)s à des fins thérapeutiques. Comme les produits vendus par un thérapeute à sa clientèle ne sont pas régis par la réglementation des produits de santé naturelle, la Guilde a développé ces normes comme outil de base pour les membres HTA. Cette méthodologie favorise une qualité de produit digne de l'herboristerie traditionnelle et contemporaine. La qualité d'un produit d'herboristerie dépend de plusieurs facteurs dont la qualité de la matière première, le procédé de transformation et le mode de conservation. Voici, dans les grandes lignes, ce que l'on entend pour chacun de ces items :

### **La qualité de la matière première**

Pour s'assurer de la qualité de la matière première, l'herboriste veille à :

1. S'assurer de bien identifier l'espèce végétale à récolter;
2. Sélectionner le milieu où la cueillette sera effectuée. Les milieux suivants sont recommandés :
  - Jardin de culture biodynamique ou biologique;
  - Jardin de culture écologique sans aucun pesticide, insecticide, ni engrais de synthèse;
  - Jardin où l'amendement organique (purin de plantes et compost), la rotation et la diversité des cultures favorisent la vie du sol et rendent les plantes plus saines;
  - Milieu naturel loin des routes, des voies de chemin de fer, des usines, de la vie urbaine ou des terres cultivées de façon industrielle.
3. Choisir le moment de la cueillette qui peut être régi par les principes de la biodynamie;
4. Si désiré, prendre un moment, avant la cueillette, pour se connecter avec la plante et, de ce fait, avoir une attitude de calme, de gratitude et de bienveillance envers le règne végétal et l'espèce qui sera récoltée pour des fins thérapeutiques;
5. Cueillir à la main, en s'assurant que celles-ci, les gants et tous les instruments de récolte (ciseau, sécateur, etc.) soient propres et hygiéniques;

## LA QUALITÉ DE LA MATIÈRE PREMIÈRE

6. Cueillir, pour fin de transformation, que des plants de haute qualité, exempts de maladies, de champignons ou d'insectes visibles, au bon stade de maturité (selon l'espèce et le choix de la partie utilisée) et, si possible, après deux jours d'ensoleillement ou de vent afin que les plantes ne soient pas gorgées d'eau (pluie ou rosée).

7. S'assurer que seule la quantité nécessaire est prélevée et ce, de façon écologique.



# LA QUALITÉ ET L'HYGIÈNE DE LA TRANSFORMATION

## La qualité et l'hygiène de la transformation

Les règles d'or pour s'assurer de la qualité des produits fabriqués sont les suivantes :

1. L'herboriste utilisera la plante entière ou des parties de la plante (parties aériennes, sommités fleuries, feuilles, racines, graines, etc.), fraîches et/ou séchées à l'air libre ou dans un séchoir, sans ajout de concentrés ni autres produits de synthèse introuvables dans la nature;
2. Les plantes récoltées pour fins de transformation sont étendues immédiatement après la récolte sur des papiers, des linges propres ou des treillis de transformation pour favoriser un bon tri et éliminer les insectes (si présents);
3. Seuls des solvants nobles sont utilisés pour la transformation, soit l'eau, la glycérine, l'alcool, le vinaigre, le miel, l'huile et la graisse animale biologique;
4. Un ratio plante/solvant élevé est utilisé pour favoriser l'efficacité thérapeutique;
5. La cire d'abeille, le beurre de karité, de cacao ou de noix de coco, la vitamine E, l'argile, les huiles essentielles, etc. peuvent être ajoutés à certaines préparations d'herboristerie pour modifier la texture, l'odeur, la conservation ou la fonction thérapeutique;
6. Des mesures d'hygiène adéquates, l'ordre et la propreté des lieux de transformation sont recommandés, soit :
  - Le comptoir, les planches de transformation sont propres;
  - L'herboriste a les cheveux attachés (au besoin), porte un filet sur sa chevelure et des gants de l'industrie alimentaire ou de laboratoire;
  - Les contenants utilisés pour la transformation (pots de macération, couvercles, bain-marie, tasses à mesurer, etc.), ainsi que les ustensiles sont stérilisés avant l'utilisation;
  - Lorsque la macération est prête, les pots dans lesquels sera conservée la préparation d'herboristerie sont aussi stérilisés;
  - Pour la filtration, l'utilisation de matériaux neufs et stables sont de mise (filtre à café non blanchi, tissu de coton, etc.);
  - Lors du transfert d'un contenant à l'autre, les mêmes mesures d'hygiène sont applicables;
  - Les contenants-mères sont fermés hermétiquement et les contenants pour la vente sont scellés.

## LA CONSERVATION DES PRODUITS TRANSFORMÉS

7. Afin d'offrir un produit sécuritaire, il est nécessaire de bien identifier le produit. L'étiquetage ou le registre de transformation et de conservation doit comprendre : le nom latin de la plante, la date de transformation, le lieu de la cueillette, la partie utilisée, si elle est fraîche ou séchée, le solvant utilisé et tout autre renseignement utile. L'étiquetage du produit vendu doit comprendre les ingrédients utilisés (le nom latin de la plante, la partie utilisée, si elle est fraîche ou séchée, le solvant), la posologie et les contre-indications importantes. Une documentation écrite détaillée peut être remise au client au besoin.

### **La conservation des produits transformés**

Les produits sont conservés dans des pots teintés dans un endroit à température stable à l'abri des rayons du soleil.





## **PARTIE III**

---

GLOSSAIRE DES  
PRÉPARATIONS  
D'HERBORISTERIE

## GLOSSAIRE DES PRÉPARATIONS D'HERBORISTERIE

**Bain :** Immersion d'une partie du corps ou du corps entier dans une décoction (2-3 litres minimum pour le bain complet) bien concentrée. Bain partiel (pied, main, tête) ou complet.

**Bain oculaire :** Habituellement préparé à base d'une infusion douce. Un petit bain oculaire peut être utilisé afin de tremper l'oeil dans l'infusion.

**Capsule :** Plante unique ou mélange de plantes séchées, réduites en poudre et mises en capsules (généralement végétales). Facilite l'usage de plantes au goût vraiment désagréable.

**Cataplasme :** Préparation d'un mélange de plantes coupées, humectées et appliquées directement sur la peau. Peut être préparé avec des plantes chauffées ou froides. Usage topique, afin de soulager l'inflammation, drainer une plaie, stimuler la circulation locale.

**Compresse :** Gaze ou coton imbibé d'une infusion ou d'une décoction que l'on applique sur la partie à traiter.

**Collyre :** solution souvent saline, à base d'infusion, pour désinfecter l'oeil.

**Crème :** émulsion faite à partir d'un corps gras et d'un corps aqueux, que l'on applique sur la peau à des fins thérapeutiques ou d'hydratation.

**Décoction :** Parties dures d'une plante (racine, écorce, rhizomes, baies) mijotées ou plante bouillie. Utilisée telle quelle ou pour faire un sirop ou une compresse ou un cataplasme.

**Élixir floral :** Macération au soleil des fleurs d'une ou de plusieurs plantes déposées dans de l'eau distillée et à laquelle on ajoute un peu d'alcool pour sa conservation. La préparation est diluée avant usage.

**Fomentation :** Comme la compresse mais on fait couler l'infusion ou la décoction sur une partie difficile à rejoindre ou sur laquelle on ne peut pas exercer une pression constante.

**Glycéré :** Plantes macérées dans la glycérine végétale. Ne contient pas d'alcool donc bonne pour les enfants, ceux qui ne tolèrent pas l'alcool ou qui ont le foie fragile.

## GLOSSAIRE DES PRÉPARATIONS D'HERBORISTERIE

**Huile** : Macération d'une ou de plusieurs plantes fraîches ou sèches dans une huile végétale ou animale. Usage externe. Peuvent servir de base pour des crèmes, pommades, onguents.

**Infusion** : Préparation à base de plantes fraîches ou séchées macérées dans l'eau froide ou chaude.

**Liniment** : liquide plus ou moins épais, souvent une émulsion biphasique; utilisé uniquement en usage externe par application sur la peau, en particulier sous forme de cataplasme.

**Onguent, pommade** : Préparation à base d'une plante ou d'un mélange de plantes macérées dans une huile végétale ou du gras animal et à laquelle on ajoute de la cire d'abeille ou de la cire végétale.

**Pastille** : Mélange de plantes séchées, réduites en poudre avec un peu d'eau, un sucre (miel, sirop d'érable) et qui peut être lié avec une plante mucilagineuse comme la consoude, l'orme, la guimauve.

**Sirop** : Décoction concentrée à laquelle on ajoute glycérine, miel, sucre brut, sirop d'érable ou alcool pour augmenter son temps de conservation.

**Suppositoire** : Mélange d'une ou de plusieurs plantes, séchées et réduites en poudre et liées par de l'huile de coco ou du beurre de karité. Se conserve au congélateur. Usage interne (anal ou vaginal).

**Teinture** : Extraction des principes actifs d'une plante fraîche à partir d'un solvant noble (alcool) que l'on utilise principalement en usage interne et parfois en usage externe.

**Vinaigre** : Macération, habituellement à froid, d'une plante médicinale fraîche dans le vinaigre. Usage tonique, nutritif, préventif et curatif.







# PARTIE IV

---

PRÉCAUTIONS  
ENTOURANT LA PRATIQUE  
DE L'HERBORISTERIE

## PRINCIPES GÉNÉRAUX RÉGISSANT LES INTERACTIONS ENTRE LES PLANTES ET LES MÉDICAMENTS

En tant que thérapeute, vous êtes confrontés à ces interactions chez vos clients :

- Interactions entre les plantes elles-mêmes;
- Interactions entre les plantes et les produits naturels (vitamines, minéraux et autres suppléments);
- Interactions entre les plantes et l'alimentation;
- Interactions entre les plantes et les médicaments de synthèse;
- Et il ne faut pas oublier que les médicaments interagissent également entre eux constamment.

Vous devez pouvoir discerner les grands principes qui régissent ces interactions et être consciente des ressources qui vous sont disponibles. En cas de doute, le principe de précaution prévaut et en tout temps il est recommandé que vos clients avisent leur médecin ou autre professionnel de la santé des produits naturels et autres qu'ils prennent. Ceci est particulièrement crucial si le client ou la cliente dépend du médicament pour se maintenir en vie. Ceci dit, bien des études faites sur les interactions entre les plantes et les médicaments de synthèse sont faites en laboratoire, sur des cellules ou sur des animaux. Nombre d'entre elles sont purement spéculatives et sont des interactions présumées ou potentielles. C'est pourquoi il importe de demeurer critique et informée. Vous trouverez à la fin de cette section des références sérieuses et fiables selon les herboristes nord-américaines.

Les grandes interactions sont les suivantes :

### PHARMACODYNAMIQUES :

- Les plantes peuvent inhiber ou augmenter l'effet d'un médicament.
- Les plantes peuvent amplifier ou contrecarrer les effets secondaires d'un médicament.

### PHARMACOCINÉTIQUES :

- Les plantes peuvent inhiber ou augmenter l'absorption ou la distribution d'un médicament.
- Les plantes peuvent inhiber ou augmenter le métabolisme ou la dégradation et l'élimination d'un médicament.

Certaines interactions peuvent être positives!

## PRINCIPES GÉNÉRAUX RÉGISSANT LES INTERACTIONS ENTRE LES PLANTES ET LES MÉDICAMENTS

Voici quelques grands types d'interactions potentielles entre les plantes et les médicaments :

### Effets pharmacodynamiques :

Plantes qui ont la propriété d'être :

- **Fluidifiantes sanguines** : peuvent s'ajouter à l'effet fluidifiant sanguin des médicaments qui inhibent la coagulation sanguine (warfarine, coumadin, héparine, acide acétylsalicylique, etc.). Attention au potentiel d'hémorragies, surtout avant une opération ou un accouchement (ex. ail, gingembre).
- **Pro-coagulantes** (riches en vit. K) : la prise de ces plantes de façon soutenue pourrait contrecarrer l'effet fluidifiant du médicament et engendrer un risque de caillot ou infarctus (ex. bourse à pasteur).
- **Sédatives** : peuvent augmenter l'effet sédatif de certains somnifères (ex. houblon, passiflore, valériane).
- **Laxatives et diurétiques** : peuvent augmenter la perte de minéraux (dont le potassium) et augmenter l'effet des médicaments cardiotoniques (ex. séné, prêle).
- **Cardiostimulantes à glucosides cardiaques** : peuvent augmenter l'effet des médicaments à base de digitale (ex. digitale, muguet).
- **Hypoglycémiantes** : peuvent faire chuter la glycémie d'une personne diabétique insulino-dépendante ou qui prend des hypoglycémiants.
- **Hépto-protectrices** : peuvent diminuer la toxicité au foie ou certains effets secondaires (ex. chardon-Marie, curcuma).
- **Stimulantes des sécrétions gastriques, amères** : peuvent contrecarrer les médicaments anti-acides (ex. épine-vinette, absinthe).
- **Anti-dépressives, inhibitrices de la monoamine oxydase (IMAO)** : peuvent exagérer l'action des médicaments qui ont cette même action et causer un syndrome sérotoninergique (ex. millepertuis).

## PRINCIPES GÉNÉRAUX RÉGISSANT LES INTERACTIONS ENTRE LES PLANTES ET LES MÉDICAMENTS

Plantes qui contiennent :

- **Fibres hydro-colloïdales (mucilage, pectine)** : peuvent protéger les muqueuses gastrique et intestinale et inhiber les effets d'irritation gastro-entérique de certains médicaments (ex. orme rouge, lin).

Attention également aux actions contraires :

- Les tanins contenus dans les plantes peuvent précipiter certains minéraux (ex. fer);
- Le calcium inhibe l'absorption du fer;
- La vitamine K contrecarre la warfarine;
- Les plantes stimulantes contrecarrent les sédatifs;
- Les astringentes contrecarrent les effets des laxatifs;
- Les antiacides inhibent la production d'acide chlorhydrique;
- Etc.

**Effets pharmacocinétiques :**

Plantes qui ont la propriété d'être :

- **Hépatiques** : peuvent nuire au métabolisme des médicaments par le foie et ralentir leur dégradation, donc prolonger leur effet dans le corps OU augmenter leur dégradation et écourter leurs effets (ex. chardon-Marie, curcuma).
- **Laxatives** : peuvent augmenter l'élimination du médicament par l'intestin et ainsi diminuer son absorption (ex. séné, aloès).
- **Diurétiques** : peuvent augmenter l'élimination du médicament par les reins et ainsi diminuer sa concentration sanguine (ex. graines de céleri, verge d'or).

Plantes qui contiennent les substances suivantes :

- **Fibres hydro-colloïdales (mucilage, pectine)** : peuvent se lier à certaines substances actives des médicaments et ralentir leur absorption, donc leur effet (ex. orme rouge, psyllium).

## PRINCIPES GÉNÉRAUX RÉGISSANT LES INTERACTIONS ENTRE LES PLANTES ET LES MÉDICAMENTS

- **Tanins** : peuvent diminuer l'absorption des médicaments et des nutriments en resserrant les jonctions serrées de la muqueuse intestinale.
- **Fibres alimentaires** : peuvent augmenter l'élimination d'un médicament.
- **Indoles (brassicacés)** : peuvent augmenter le métabolisme d'un médicament.

Substances connues pour leur multiples interactions :

- **Pamplemousse** : il est un puissant inhibiteur du CYP3A4 intestinal. Il risque d'augmenter la biodisponibilité du médicament et causer des effets secondaires graves.
- **Millepertuis** : il est un puissant inducteur du CYP450 et de la P-gp. Il risque de diminuer la biodisponibilité du médicament et donc diminuer son efficacité thérapeutique. De plus, il peut augmenter l'effet de certains anti-dépresseurs et provoquer un syndrome sérotoninergique.

Il est impossible de citer ici toutes les interactions possibles. Il vous importe donc, comme thérapeute, de prendre les précautions suivantes :

- Toujours vérifier les interactions avant de recommander des plantes et produits naturels.
- Ne recommandez jamais à votre client de cesser son médicament. Demander à votre client de discuter avec son médecin des possibilités qui s'offrent à lui.
- Lorsque vous suggérez des plantes, dites aux clients d'en séparer la prise de celle des médicaments d'au moins 2 ou 3 heures.
- Introduisez les plantes une à une, en petits dosages, et évaluez les effets avant d'en introduire une autre.
- Assurez-vous de commencer ou arrêter toute substance progressivement.

## PRINCIPES GÉNÉRAUX RÉGISSANT LES INTERACTIONS ENTRE LES PLANTES ET LES MÉDICAMENTS

- Évitez les combinaisons avec des médicaments dont les dosages sont sensibles et délicats. Les médicaments les plus sensibles sont : digoxine, inhibiteurs de la monoamine oxydase, fluidifiants sanguins, insuline, laxatifs et diurétiques.
- Renseignez-vous, lisez et tenez-vous à jour.
- Discutez avec d'autres thérapeutes ou professionnels de la santé; établissez des relations avec des intervenants en santé qui pourront vous donner des renseignements complémentaires.
- Expliquez bien les potentiels d'interactions à vos clients et encouragez-les à en discuter avec leurs autres professionnels en santé.
- Orientez vos clients vers des sources d'information fiables.
- Reconnaissez vos limites – notre terrain de travail est le naturel, et les clients qui prennent des médicaments présentent un terrain altéré.

NOTE : Nous avons indiqué certaines plantes à titre d'exemple mais ceci ne constitue en aucun cas une liste exhaustive.



## RÉFÉRENCES UTILES

<https://naturalmedicines.therapeuticresearch.com>

Site payant qui s'adresse entre autres aux professionnels de la santé pour les aider à mieux comprendre les produits de santé naturels que prennent leurs patients. Offre une excellente base de données pour trouver les interactions. Il faut faire la part des choses dans leurs explications, mais c'est une source fiable et complète.

<http://abc.herbalgram.org>

Site payant qui offre une version électronique de la commission E et des communications fréquentes sur les dernières recherches scientifiques et les plantes médicinales. Association reconnue aux États-Unis qui fait le pont entre le monde scientifique et l'herboristerie.

<http://www.jydionne.com/>

Un pharmacien qui se spécialise dans les produits de santé naturels. Il sait faire la part des choses et partager sa compréhension des dernières recherches avec discernement et intelligence. On peut s'inscrire à son infolettre pour être au fait des dernières nouvelles.

<https://www.ahpa.org/resources>

Cette publication (livre ou compendium en ligne) payante est un outil essentiel pour quiconque fabrique, recommande ou utilise des produits à base de plantes. Il fournit des informations sur la sécurité de plus de 500 espèces d'herbes, dérivées de données compilées à partir d'essais cliniques, d'études pharmacologiques et toxicologiques, de rapports de cas médicaux et de textes historiques.

<https://jnhpresearch.com/index.php/jnhpr>

La première revue à se concentrer sur la publication de recherches sur les produits de santé naturels (PSN), quelle que soit la discipline ou la méthodologie universitaire. La recherche sur les PSN est un sujet en pleine croissance et le JNHPR sert de publication centrale pour relier les chercheurs en PSN du monde entier. Une revue scientifique canadienne en libre accès, évaluée par des pairs.

## PLANTES CONTRE-INDIQUÉES DURANT LA GROSSESSE

NOTE : p.t. = premier trimestre  
g.q. = ne pas prendre en grande quantité

Absinthe (*Artemisia absinthium*)  
Achillée (*Achillea millefolium*)  
Aconit (*Aconitum napellus*)  
Actée à grappes bleues (*Caulophyllum thalictroides* - p.t.)  
Actée à grappes noires (*Cimicifuga racemosa* - p.t.)  
Agripaume (*Leonurus cardiaca* - g.q.)  
Alchémille (*Alchemilla vulgaris* - g.q.)  
Aloes (*Aloe vera*)  
Angélique (*Angelica archangelica*)  
Aristolochie (*Aristolochia* esp.)  
Armoise (*Artemisia vulgaris*)  
Asclépiade tubéreuse (*Asclepias tuberosa*)  
Belle angélique (*Acorus calamus*)  
Bourdaine (*Rhamnus frangula*)  
Bourse à pasteur (*Capsella bursa-pastoris*)  
Buchu (*Barosma betulina*)  
Busserole (*Arctostaphylos uva-ursi* - g.q.)  
Café (*Coffea arabica*, *C. robusta*)  
Calendula (*Calendula officinalis* - g.q.)  
Carotte sauvage (graines) *Daucus carota*  
Cascara sagrada (*Rhamnus purshiana*)  
Cerisier tardif (*Prunus serotina* - g.q.)  
Chaparral (*Larrea tridentata*)  
Chardon-Marie (*Silybum marianum* - g.q.)  
Chélidoine (*Chelidonium majus*)  
Consoude (*Symphytum officinale*)  
Cotonnier (écorce de racine) *Gossypium herbaceum*  
Damiana (*Turnera diffusa* var. *aphrodisiaca*)  
Datura (*Datura stramonium*)  
Dong quai (*Angelica sinensis*)  
Éleuthéro (*Eleutherococcus senticosus*)  
Épazote (*Chenopodium ambrosioides*)  
Éphédra (*Ephedra* esp.)  
Épine-vinette (*Berberis vulgaris* - g.q.)



## PLANTES CONTRE-INDIQUÉES DURANT LA GROSSESSE

Ergot du seigle ou du maïs (*Ustilago*)  
Eucalyptus (*Eucalyptus* esp. - g.q.)  
Euphorbe (*Stillingia sylvatica*)  
Fausse licorne (*Chamaelirium luteum*)  
Fusain noir pourpré (Wahoo) (*Euonymus atropurpureus*)  
Galega (*Galega officinalis*)  
Genévrier (*Juniperus communis*)  
Ginkgo (*Ginkgo biloba*)  
Ginseng (*Panax quinquefolius*)  
Grande camomille (*Tanacetum parthenium* - g.q.)  
Gui (*Viscum album*)  
Hellébore (*Veratrum* esp.)  
Houblon (*Humulus lupulus*)  
Hydraste (*Hydrastis canadensis*)  
Ignose sauvage (*Dioscorea villosa* - g.q.)  
Iris (*Iris versicolor*)  
Marrube (*Marrubium vulgare* - g.q.)  
Menthe pouliot (*Mentha pulegium*)  
Morelle douce-amère (*Solanum dulcamara*)  
Muguet (*Convallaria majalis*)  
Myrrhe (*Commiphora myrrha* - g.q.)  
Osha (*Ligusticum porteri*)  
Pain de perdrix (*Mitchella repens* - 6 premiers mois)  
Patience crépue (*Rumex crispus*)  
Pau d'arco (*Tabebuia impetiginosa*)  
Pavot de Californie (*Eschscholzia californica*)  
Persil (racine) (*Petroselinum crispum*)  
Pervenche (*Vinca major/minor*)  
Peyotl (*Lophophora williamsii*)  
Phytolaque (*Phytolacca americana*)  
Pomme de mai (*Podophyllum peltatum*)  
Prèle (*Equisetum arvense*)  
Raifort (*Armoracia rusticana*)  
Raisin des montagnes (*Mahonia aquifolium*)  
Réglisse (*Glycyrrhiza glabra*)  
Rhubarbe chinoise (*Rheum palmatum*)  
Ricin (huile) (*Ricinus communis*)

## PLANTES CONTRE-INDIQUÉES DURANT LA GROSSESSE

Rue (*Ruta graveolens*)  
Safran (*Crocus sativa*)  
Salsepareille (*Smilax ornata*)  
Sanguinaire (*Sanguinaria canadensis*)  
Sauge (*Salvia* esp.)  
Savoyane (*Coptis groenlandica*)  
Séné (*Cassia senna/angustifolia/marylandica*)  
Séneçon doré (*Senecio aureus*)  
Tanaïs (*Tanacetum vulgare*)  
Thuya (*Thuja occidentalis*)  
Trille (*Trillium* esp.)  
Tussilage (*Tussilago farfara* - g.q.)  
Vitex (*Vitex Agnus-castus*)  
Yohimbe (*Corynanthe yohimbe*)



## PLANTES DÉCONSEILLÉES POUR LES ENFANTS (OU PENDANT L'ALLAITEMENT)

Plantes à alcaloïdes pyrrolizidiniques à long terme (AP); plantes très riches en tanins qui peuvent bloquer l'absorption de nutriments (N); plantes laxatives (L); plantes irritantes (I); plantes stimulantes du système nerveux (SN); plantes potentiellement toxiques pour de très jeunes enfants (T).

Algues (variés) (T)  
Aloès (*Aloe vera*) (L)  
Angélique chinoise (*Angelica sinensis*) (SN)  
Aunée (*Inula helenium*) (I)  
Bois enivrant (*Piscidia erythrina*) (SN)  
Bourrache (*Borago officinalis*) (AP)  
Bourdainne (*Rhamnus frangula*) (L)  
Cacao (*Theobroma cacao*) (SN)  
Camphre (*Cinamomum camphora*) (I)  
Cascara sagrada (*Rhamnus purshiana*) (L)  
Chêne (*Quercus* esp.) (N)  
Cola (*Cola nitida*, *C. acuminata*) (SN)  
Consoude (*Symphytum officinalis*) (AP)  
Épazote (*Chenopodium ambrosioides*) (I)  
Eucalyptus (*Eucalyptus* esp.) (SN)  
Eupatoire pourpre (*Eupatoria purpurea*) (AP)  
Frêne épineux (*Zanthoxylum americanum*) (I)  
Guarana (*Paullinia cupana*) (SN)  
Ipecac (*Cephalis ipecacuanha*) (SN)  
Kava (*Piper methysticum*) (T)  
Maté (*Ilex paraguariensis*) (SN)  
Moutarde (*Brassica* esp.) (I)  
Raifort (*A Armoracia rusticana*) (I)  
Réglisse (*Glycyrrhiza glabra*) (T)  
Rhubarbe chinoise (*Rheum palmatum*) (L)  
Senné (*Cassia* esp.) (L)  
Tabac (*Nicotiana tabacum*) (SN)  
Thé (*Camellia sinensis*) (T)  
Tussilage (*Tussilago farfara*) (AP)  
Yohimbe (*Paullinia yohimbe*) (SN)

## PLANTES MÉDICINALES À UTILISER AVEC PRÉCAUTION

Absinthe - *Absinthium artemisia*-  
Actée à grappes bleues - *Caulophyllum thalictroides*-  
Apocyn à feuilles d'Androsème - *Apocymum androsaemifolium*-  
Armoise vulgaire - *Artemisia vulgaris*-  
Bourdaïne - *Rhamnus catharticus* -  
Consoude - *Symphytum officinalis* -  
Iris versicolore - *Iris versicolor* -  
Lobélie - *Lobelia inflata* -  
Lotier corniculé - *Lotus corniculatus*-  
Pavot - *Papaverum somniferum* -  
Phytolaque - *Phytolacca americana*-  
Ricin - *Ricinus communis* -  
Saponaire officinale - *Saponaria officinalis* -  
Séneçon vulgaire - *Senecio vulgaris* -  
Vélar fausse giroflée - *Erysimum cheiranthoides* -  
Vipérine - *Echium vulgare* -

Cette liste n'est pas exhaustive. Elle est bâtie à partir des 3 groupes de consommateurs ciblés par Santé Canada comme étant à risque: les femmes enceintes, les femmes allaitantes et les enfants de moins de 12 ans.

Il y a beaucoup de contre-indications qui s'appliquent lors de pathologies spécifiques (hypertension, troubles cardiaques, calculs rénaux...) qui ne sont pas mentionnées ici, mais qu'il convient aux thérapeutes de vérifier.



## PLANTES TOXIQUES DU QUÉBEC

Nom français	Nom latin	Famille
Aconite Actée blanche Actée rouge Anémone du Canada Arisème petit-prêcheur	<i>Aconitum uncitanum</i> <i>Actaea pachypoda</i> E. <i>Actaea rubra</i> A. <i>Anemone canadensis</i> <i>Arisoema triphyllum</i>	Renonculacées Renonculacées Renonculacées Renonculacée Aracées
Belladone Bois de plomb Bouton d'or	<i>Belladonna</i> <i>Dirca palustris</i> <i>Ranunculus acris</i>	Solanacées Renonculacées Renonculacées
Camomille des chiens Cerisier à grappes Chou puant Cicutaire bulbifère Cicutaire maculée Cigüe maculée Clintonie boréale	<i>Anthemis cotula</i> <i>Prunus virginiana</i> <i>Symplocarpus foetidus</i> <i>Cicutala bulbufera</i> <i>Cicutala maculata</i> <i>Conium maculatum</i> L. <i>Clintonia borealis</i>	Astéracées Rosacées Aracées Ombellifères Ombellifères Ombellifères Liliacées
Datura stramoine Dicentre capuchon-jaune Dicentre capuchon-rose	<i>Datura stramonium</i> L. <i>Dicentra cucullaria</i> <i>Dicentra canadensis</i>	Solanacées Fumariacées Fumariacées
Digitale pourpre Dircé bois-de-plomb	<i>Digitalis purpurea</i> L. <i>Dirca palustris</i>	Solanacées Thymelacées
Eupatoire rugueuse Euphorbe réveille-matin	<i>Eupatorium rugosum</i> <i>Euphorbia helioscopia</i>	Composées Euphorbiacées
Grand liseron Petit liseron Hépatique	<i>Convolvulus sepium</i> <i>Convolvulus arvensis</i> <i>Hepatica nobilis</i>	Convolvulacées Convolvulacées Renonculacées

## PLANTES TOXIQUES DU QUÉBEC

Nom français	Nom latin	Famille
Herbe à puce	<i>Rhus radicans</i> <i>Toxicodendron radicans</i>	Anacardiacées
If du Canada	<i>Taxus canadensis</i>	Taxacées
Jusquiame noire	<i>Hyoscyamus niger</i> L.	Solanacées
Lampourde glouteron Lentille d'Espagne Linaire vulgaire	<i>Xanthium strumarium</i> <i>Lathyrus sativus</i> L. <i>Linaria vulgaris</i>	Astéracées Fabacées Scrophulariacées
Ménisperme du Canada	<i>Menispermum canadense</i> L.	Menispermacées
Morelle douce-amère	<i>Solanum dulcamara</i>	Solanacées
Muguet	<i>Convallaria majalis</i>	Liliacées
Nerprun cathartique	<i>Rhamnus catharticus</i>	Rhamnacées
Populage des marais Prêle des maraisentai	<i>Caltha palustris</i> L. <i>Equisetum palustre</i>	Renunculacées Equisétacées
Sanguinaire du Canada Sureau rouge	<i>Sanguinaria canadensis</i> L. <i>Sambucus racemosa</i>	Papaveracées Adoxacées
Vérâtre vert ou tabac du diable	<i>Veratrum viride</i> A.	Liliacées

## PLANTES TOXIQUES POUVANT ÊTRE CONFONDUES AVEC DES PLANTES MÉDICINALES

Nous vous présentons ici une liste partielle et incomplète de plantes sauvages toxiques et comment les différencier des plantes qui leur ressemblent. Nous vous encourageons vivement à consulter des ouvrages avec des photos ou des dessins de ces plantes pour visualiser ces différences, et ainsi pouvoir les identifier dans la nature. Des références vous sont données à la fin de cette liste. Les plantes toxiques sont identifiées par des \*\*\* et sont similaires aux plantes qui les suivent et qui sont précédées d'un point.

### \*\*\* La ciguë maculée (*Conium maculatum*) Poison hemlock

Tige de 90 à 120 cm, verte pâle striée, fistuleuse, creuse, côtelée (comme beaucoup d'apiacées). Se distingue par ses taches pourpre rouge surtout dans sa partie inférieure. Feuilles vert sombre, de forme triangulaire et découpée, divisées le long d'une tige à trois segments. Rameau florifère et fructifère, avec ombelles en V d'un diamètre de 3 à 8 cm, peu de bractées en dessous. Se distingue aussi par son odeur particulière et déplaisante, que certains associent à une odeur de souris. Pousse dans les lieux incultes.

### \*\*\* La cicutaire (*Cicuta maculata*) Water hemlock

Tige de 1 à 2 m, dressée, marquée de lignes pourpres presque rouge. Les feuilles, composées et finement dentelées, partent d'une tige qui se divise en trois segments, cinq feuilles sur chaque segment. Les ombelles sont plus éloignées les unes des autres que la carotte sauvage. Pousse dans les marais et endroits humides.

Les 2 plantes ci-dessus peuvent être confondues avec les suivantes :

- Les feuilles de la **carotte sauvage** (*Daucus carota*) ressemblent à celles de la ciguë, mais la fleur est facile à différencier : la carotte a des fleurs en forme de nid et ses rayons sont arqués vers le haut. Elle a aussi une tache brun-mauve dans le centre de son ombelle et des belles bractées à trois fourches sous l'ombelle. Elle pousse sur le bord des chemins et des endroits déboisés.
- L'**achillée millefeuille** (*Achillea millefolium*) est moins haute (30 à 60 cm), plus dense et ses ombelles sont plus petites. Elle dégage des huiles essentielles fortes et amères.
- Le **carvi commun** (*Carum carvi*) a une tige de 20 à 60 cm striée, avec une belle feuille composée à segments opposés divisés en lanière aiguë, tout au long de la tige. La feuille, mais surtout la fleur dégagent une odeur caractéristique d'anis lorsqu'on les froisse. Les ombelles sont assez éloignées les unes des autres.

## PLANTES TOXIQUES POUVANT ÊTRE CONFONDUES AVEC DES PLANTES MÉDICINALES

- L'**anthrisque ou cerfeuil sauvage (*Anthriscus sylvestris*)** a une tige semblable à celle de la ciguë, avec des teintes de rouge aux noeuds. Par contre, elle est plus grande (de 1 à 1,5 m) et sa tige est recouverte de petits poils blancs. Ses feuilles vert foncé ressemblent à celles de la ciguë et de la cicutaire, mais elles sont plus molles, luisantes et poilues sous les nervures. Les ombelles de fleurs blanches sont nombreuses (6 à 10 branches). Elle n'a pas d'odeur particulière. Elle pousse dans les lieux incultes, particulièrement dans les environs de Montréal.
- Les **berces (*Heracleum spp.*)** sont très grandes (1 à 3 m.), leur tige est robuste, creuse, ramifiée seulement vers le haut. Leurs feuilles, alternes, sont très différentes de celles de la ciguë et de la cicutaire : elles sont composées, ont trois folioles à lobes aigus et dentés, avec des segments ovés et asymétriques.

### **\*\*\*Le petit-prêcheur ou les arisèmes (*Arisaema atroruens, A. dracontium, A. stewardsonii*)**

Hauteur de 20 à 100 cm, feuilles trifoliées pouvant ressembler à celles de la trille. Se distingue de la trille rouge par sa fleur sur un spadice gonflé, d'un pourpre brunâtre, et un gros capuchon pourpre cannelé et recourbé, rayé de lignes vert pâle ou blanches. Pousse dans les bois frais et humides.

Cette plante peut être confondue avec :

- La **trille rouge (*Trillium erectum*)** a une tige de 20 à 40 cm de haut et une fleur rouge bourgogne mais non pourpre à trois pétales et trois folioles. La plante a aussi trois feuilles découpées ovales et acuminées au sommet. La plante dégage une odeur fétide.

### **\*\*\*Le kalmia (*Kalmia angustifolia*)**

Arbuste de 15 à 100 cm de haut avec des feuilles persistantes et coriaces, ovales-oblongues et lancéolées. Les feuilles pâles, légèrement poilues en dessous, sont opposées et, comme celles du thé du Labrador, s'enroulent légèrement sur le dessus. La corolle de la fleur est rose pourpre, très différente de celle du thé du Labrador. Pousse dans les tourbières, les endroits sablonneux et sur les rochers siliceux.



## PLANTES TOXIQUES POUVANT ÊTRE CONFONDUES AVEC DES PLANTES MÉDICINALES

Le Kalmia peut être confondu avec :

- Le **thé du Labrador (*Ledum groenlandicum*)** : Arbuste de 30 à 120 cm de haut, à rameaux résineux et très poilus. Ses feuilles sont vert foncé sur le dessus et poilues brunes à l'endos, c'est ce qui permet le plus facilement de le distinguer du kalmia. Les feuilles froissées dégagent une odeur caractéristique. Les fleurs sont en ombelles blanches.

### **\*\*\*Herbe à puce (*Rhus radicans*)**

Lors des cueillettes sauvages dans les terrains vagues, près des boisés, sur le bord des chemins, le long des clôtures, il est possible de rencontrer l'herbe à puce. Cette plante est vénéneuse et cause des irritations cutanées sérieuses. Mieux vaut la reconnaître de loin et éviter son contact. Les feuilles sont alternes et composées de trois folioles vertes et luisantes au bout d'un long pétiole pouvant atteindre 20 cm. Chaque foliole est munie d'un petit pétiole et celui du centre est un peu plus long que les deux autres (très caractéristique de l'espèce).

<https://www.fleursduquebec.com/encyclopedie/1950-herbe-a-puce.html>



## ATTENTION AUX ERREURS D'IDENTIFICATION BOTANIQUE

Nous avons relevé ici quelques exemples des plantes médicinales d'utilisation commune d'identification difficile ou qui pourraient être confondues avec une autre espèce.

Ainsi, lorsque vous faites la cueillette de plantes thérapeutiques, seriez-vous en mesure de distinguer la consoude officinale de la consoude hérissée, la prêle des champs de la prêle des prés ou de la prêle des bois, le sureau du Canada du sureau noir ou du sureau rouge, les rhizomes de chiendent des rhizomes de brome inerte ou d'alpiste roseau, l'armoise de la petite herbe à poux, la camomille allemande de la camomille des chiens, la verveine bleue de la verveine à feuille d'ortie, le bouleau blanc du bouleau gris, etc.

### **La consoude officinale (*Symphytum officinale*)**

Il existe de nombreuses espèces et variétés de consoudes, toutefois nous rencontrons le plus fréquemment dans nos jardins, près des habitations et dans la nature, la consoude officinale et la consoude hérissée (*S. asperum*). Cette dernière est recouverte de poils rudes et les feuilles ne forment pas de gaine autour de la tige. Chez la consoude officinale, le limbe des feuilles se prolonge le long de la tige en forme d'aile dites « décurrentes ». Aussi les fleurs sont pendantes et peuvent être blanches, jaunâtres, rouges, bleues ou mauves, selon la variété. La variété « *patens* » de couleur mauve est très répandue.

### **La prêle des champs (*Equisetum arvense*) et d'autres prêles**

Parmi les espèces d'*Equisetum* de notre flore québécoise le plus susceptible d'être confondues avec l'espèce *E. arvense*, qui est reconnue pour ses propriétés médicinales, mentionnons les espèces *E. pratense* et *E. sylvaticum*. Ces trois espèces ne persistent pas durant l'hiver, ne sont pas dans un habitat aquatique et possèdent des tiges fertiles et des tiges stériles. La prêle des champs (*Equisetum arvense*) se distingue par ses tiges fertiles blanches, parfois rosées ou brunâtres mais dépourvues de chlorophylle, qui sortent au début du printemps avant les tiges stériles. Les tiges stériles des espèces *pratense* (prêle des prés) et *sylvaticum* (prêle des bois) sont d'abord jaunâtres, puis deviennent vertes par la suite. Les tiges stériles de la prêle des champs sont typiquement peu ramifiées, les rameaux pointent vers le haut et les gaines des rameaux portent 3 à 4 dents longuement aiguës, souvent pointées de noir, comparées aux dents de la *pratense* qui sont larges et courtes. Chez l'espèce *sylvaticum*, les ramifications sont nombreuses et l'allure générale ressemble à un cône posé sur sa base.

## ATTENTION AUX ERREURS D'IDENTIFICATION BOTANIQUE (SUITE)

### **Le sureau (*Sambucus nigra* et *Sambucus canadensis*)**

On retrouve abondamment dans les jardins et les parcs le sureau noir (*S.nigra*) qui nous vient de l'Europe, ainsi que la variété *aurea* au feuillage plus pâle. Notre flore laurentienne, quant à elle, abrite le sureau du Canada (*Sambucus canadensis*), qui est notre sureau médicinal. À ne pas confondre avec le \*\*\* sureau rouge (*Sambucus pubens* M. ou *S. racemosa*) qui est toxique. Chez les espèces *canadensis* et *nigra*, l'inflorescence, qui a lieu en juin et juillet, est plus large que longue et les fruits sont noirs. L'inflorescence du sureau rouge est plus longue que large, la floraison a lieu en avril-mai pendant l'épanouissement des feuilles et les fruits rouges arrivent à maturité en juillet.

### **Chiendent (*Agropyron repens*)**

Il est intéressant de récolter le chiendent tout en désherbant son jardin. Toutefois il ne faut pas le confondre avec les rhizomes robustes et longs du brome inerte (*Bromus inermis*) ou ceux de l'alpiste roseau (*Phalaris arundinacea*). Contrairement à ceux du brome inerte et de l'alpiste roseau, les plantules de chiendent ne tallent pas beaucoup dans leur environnement naturel (ne forme pas de touffes), les feuilles apparaissent enroulées sur elles-mêmes (gaine ouverte) et les oreillettes présentes à la base du limbe forment de petits crochets enserrant la tige. De plus, chez le chiendent, les rhizomes, de teinte pâle, sont munis d'une pointe dure à leur extrémité.

### **La camomille allemande (*Matricaria chamomilla*)**

En campagne, il arrive que la camomille allemande se soit échappée de culture et qu'on la retrouve çà et là. Toutefois, il ne faudrait pas la confondre avec des espèces sauvages tel la matricaire maritime (*Matricaria maritima* L.) ou, pire, avec la \*\*\*camomille des chiens (*Anthemis cotula*) qui est toxique. L'espèce *maritima* est beaucoup plus grande que la camomille allemande, les tiges de la matricaire maritime peuvent atteindre 80 cm, les fleurs atteignent 4 cm de diamètres et elle est inodore. La camomille des chiens, contrairement aux matricaires, possède des fleurs tubuleuses (au centre du réceptacle) munies d'une bractée étroite et persistante. De plus, une odeur fétide se dégage au froissement.

### **Armoise vulgaire (*Arthemisia vulgaris*)**

Cette espèce médicinale ressemble à la petite herbe à poux (*Ambrosia artemisiifolia*) dont le pollen cause la fièvre des foins. L'armoise se distingue de la petite herbe à poux par ses feuilles argentées à la face inférieure et par la base du pétiole qui est engainante.

## ATTENTION AUX ERREURS D'IDENTIFICATION BOTANIQUE (SUITE)

### **Verveine bleue (*Verbena hastata*)**

Quoiqu'il existe de nombreuses espèces de verveine au Québec, nous signalerons la différence entre deux verveines très populaires et susceptibles d'être confondues, il s'agit des espèces *V.angustifolia* et *V.urticifolia*. Chez cette dernière, les épis sont lâches, très longs, la floraison est blanche et les feuilles de forme ovées-oblongues ressemblent aux feuilles d'ortie. Chez les espèces *hastata*, cependant, les épis sont compacts et nombreux (jamais solitaires), la floraison est bleue et les feuilles sont oblongues-lancéolées. L'espèce *V.angustifolia*, beaucoup plus petite, se distingue par ses épis solitaires au bout de la tige principale ou de ses ramifications.

### **Le bouleau blanc (*Betula papyrifera*)**

Le bouleau blanc (*Betula papyrifera*) se distingue du bouleau gris (*Betula populifolia*) notamment par l'observation de son écorce et de ses feuilles. L'écorce du bouleau blanc (d'un sujet mature) est rosâtre à crème et se détache facilement en bandes horizontales tandis que chez le bouleau gris, elle est blanc crayeux avec de nombreuses taches noirâtres triangulaires et plus difficilement détachable. Les feuilles du bouleau blanc sont ovées et arrondies à la base, les dents sont irrégulières, le dessus est vert mat et le dessous légèrement pubescent. Les feuilles du bouleau gris sont, quant à elles, de forme triangulaire, à pointe fine, le dessus est vert foncé luisant et le dessous est glabre.

Cette liste partielle vous est donnée à titre d'exemple afin de vous aider à vous préparer à une évaluation éventuelle. Également, nous vous invitons à consulter les références suivantes :

- Frère Marie-Victorin. La Flore Laurentienne, 3e édition. Les presses de l'université de Montréal, Montréal.
- Turner, Nancy and Adam F.Szczawinski. Common Poisonous Plants and Mushrooms of North America.
- Newcomb, Lawrence. Newcomb's Wildflower Guide.
- Peterson, Roger Tory and Margaret McKenny. A Field Guide to Wildflowers. Houghton Mifflin Co, Boston, USA, 1968.
- Fleurbec. Plantes sauvages des villes et des champs. Le groupe Fleurbec, Québec, 1978.
- Fleurbec. Plantes sauvages comestibles. Le groupe Fleurbec, Québec, 1981.

Tous ces livres ont des illustrations et/ou des photos. Observez et considérez pour l'identification des plantes : la tige, la feuille, la fleur, le fruit, la hauteur, l'habitat, la distribution.

“—————

Un pas à la fois et au bout de la voie,  
promesse de joie

—————”

