

# La petite école des plantes

Formation aux plantes médicinales et à leur transformation



## 7 modules

Formatrice : Florence Cartry

Lieu : L'Aparté à Coutances (50)

**OBJECTIF : Savoir transformer les plantes médicinales pour un usage domestique et familial**

## Module 1 - Introduction à la phytothérapie

---

### 1. La phytothérapie et ses dérivés

- a) L'HERBORISTERIE EN GÉNÉRAL
  - b) LA GALÉNIQUE
  - c) LA PHYTOTHÉRAPIE
  - d) L'AROMATHÉRAPIE ET L'OLFACTOTHÉRAPIE
  - e) LA GEMMOTHÉRAPIE
  - f) LES FLEURS DE BACH
- 

### 2. Un peu de botanique ( vocabulaire commun à toutes)

- a) A QUOI ÇA SERT?
  - b) LA NOMENCLATURE
  - c) LES BASES DE LA DESCRIPTION
  - d) BIBLIOGRAPHIE
- 

### 3. Exercices pratiques

- a) NOMMER UNE PLANTE DE FAÇON SCIENTIFIQUE
  - b) NOMMER LES PARTIES D'UNE PLANTE
- 

### 4. Comment faire sécher les plantes

- a) LES BONNES PRATIQUES DE LA CUEILLETTE
  - b) LE SÉCHAGE
- 

### 5. Tisanes : infusions et décoctions

- a) LES PARTIES TENDRES
- b) LES RACINES ET LES PLANTES CORIACES
- c) LES SPÉCIFICITÉS (MUCILAGE, ACIDE SALYCILIQUE)



## **Module 2 - Les macérats, beurres végétaux et alcoolatures**

---

### 1. Les huiles végétales

- a) **COMPOSITION**
  - b) **USAGES**
  - c) **INTÉRÊTS**
- 

### 2. Principes du macérat

- a) **COMPOSITION**
  - b) **EXEMPLES DE MACÉRATS ET LEURS USAGES**
- 

### 3. Principes du beurre végétal

- a) **COMPOSITION**
  - b) **DES EXEMPLES DE MACÉRATS ET LEURS USAGES**
- 

### 4. Principes de l'extraction à l'alcool

- a) **QUELS ALCOOLS**
  - b) **TABLEAU POUR EXTRAIRE**
- 

### 5. Travaux pratiques

- a) **FABRICATION DE MACÉRATS**
- b) **FABRICATION DE BEURRE**
- c) **FABRICATION D'UNE ALCOOLATURE**



## **Module 3 : Le sirop aux 10 plantes**

Recette héritée d'un sirop hivernal aux multiples vertus

---

### 1. Début de la mise en oeuvre (mucilages)

- a) **LA SPÉCIFICITÉ DES MUCILAGES**
  - b) **LA MISE EN OEUVRE**
- 

### 2. Les plantes de la composition

- a) **FICHES PLANTES**
  - b) **PRÉSENTATION DES PLANTES SÈCHES ET FRAICHES**
- 

### 3. Principes de confection d'un sirop

- a) **LE RÔLE DU SUCRE**
  - b) **LES PROPORTIONS**
  - c) **LA CONSERVATION**
  - d) **LA POSOLOGIE**
  - e) **EN CAS DE DIABÈTE**
- 

### 4. Mise en oeuvre, fabrication du sirop



## Module 4 - Le temps des racines

---

### 1. La spécificité botanique des racines

- a) UN PEU DE PHYSIOLOGIE
  - b) LA COMPOSITION
- 

### 2. La mise en oeuvre des racines

- a) RECOLTE
  - b) SÉCHAGE
  - c) USAGE
- 

### 3. Des racines locales

- a) BARDANE
  - b) CONSOUDE
  - c) PISSENLIT
  - d) RUMEX
  - e) QUELQUES AUTRES EXEMPLES
- 

### 4. Le sirop de Rumex (détox, dont métaux lourds)

- a) CUEILLETTE
  - b) PREPARATION DE LA RACINE
  - c) MISE EN OEUVRE
- 

### 5. Le baume à la consoude (réparation des tissus)

- d) CUEILLETTE
- e) PREPARATION DE LA RACINE
- f) MISE EN OEUVRE



# Module 5 - La gemmothérapie

La transformation des bourgeons

---

## 1. Sortie cueillette

- a) **REPÉRAGE DE L'ÉTAT DES BOURGEONS**
- b) **PRINCIPES DE BONNE CUEILLETTE**

---

## 2. Mise en oeuvre

Les bourgeons nécessitent un traitement rapide

- a) **L'ALCOOL, L'EAU ET LA GLYCÉRINE : RÔLE**
- b) **PROPORTIONS**
- c) **MISE EN OEUVRE**

---

## 3. Un peu de théorie

- a) **PRINCIPE DE GEMMOTHERAPIE**
- b) **PROPRIÉTÉS DES BOURGEONS ISSUS DE LA CUEILLETTE DU MATIN**
- c) **QUELQUES AUTRES EXEMPLES**

En fonction de la météo, l'ordre peut être inversé.



# Module 6 - L'aromathérapie et les émulsions

Une approche simplifiée

---

## 1. La distillation

- a) **PRÉSENTATION DE L'ALAMBIC**
  - b) **MISE EN OEUVRE D'UNE DISTILLATION DE LAVANDE**
- 

## 2. Une approche sensorielle

- a) **10 HUILES DE BASE DE L'AROMATHÈQUE FAMILIALE**
  - b) **APPROCHE OLFACTIVE**
- 

## 3. Principes d'aromathérapie

- a) **COMPOSITION SIMPLIFIÉE DES HUILES ESSENTIELLES**
  - b) **LE PRINCIPE DE SYNERGIE**
  - c) **LE DOSAGE**
  - d) **LES PRECAUTIONS**
- 

## 4. Les émulsions

- a) **LA PARTIE AQUEUSE**
  - b) **LA PARTIE HUILEUSE**
  - c) **LES ÉMULSIFIANTS**
- 

## 5. Applications pratiques

- a) **PRÉVENTION ET SOINS DES MAUX QUOTIDIENS**
    - affections saisonnières
    - douleurs
    - blessures superficielles
    - digestion
    - détente
- 

## 6. Travaux pratiques

- a) **UNE SYNERGIE ANTI-INFECTIEUSE OU ANTI-DOULEURS**
- b) **UN CRÈME RÉPARATRICE CUTANÉ**



## Module 7 - Les gélules et les gommes

### A. Les gélules

---

#### 1. Gélules vs les autres formes galéniques

- a) **L'INTÉRÊT DES GÉLULES PAR RAPPORT AUX AUTRES FORMES**
    - i. Sur le plan de l'absorption
    - ii. Sur le plan de la qualité
  
  - b) **LES DIFFÉRENTES TYPES DE GÉLULES**
    - i. Tailles
    - ii. Composition
- 

#### 2. Les plantes

- a) **FICHES PLANTES**
  - b) **MISE EN PRATIQUE : LE BROYAGE**
- 

#### 3. Le gélulier

- a) **PRÉSENTATION**
  - b) **DÉMONSTRATION DE MISE EN GÉLULE**
  - c) **MISE EN OEUVRE**
- 

### B. Les gommes

---

#### 1. Les ingrédients

- a) **LES SUPPORTS (OU EXCIPIENTS)**
- b) **LES PLANTES ACTIVES**
- c) **LES AJOUTS**
- d) **MISE EN OEUVRE**