

La petite école des plantes



Formation aux plantes médicinales et à leur transformation

6 modules - Session 2025 - 2026

Formatrice : Florence Cartry

Lieu : L'Aparté à Coutances (50) et sorties environnantes

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) PRÉPARATION, DOSAGES
- b) LES PARTIES TENDRES
- c) LES RACINES ET LES PLANTES CORIACES
- d) 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 : 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 4 - Le temps des racines + Le sirop aux 10 plantes

Recette héritée d'un sirop hivernal aux multiples vertus

Le temps des racines

1. La spécificité botanique des racines

- c) **UN PEU DE PHYSIOLOGIE**
- d) **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 baume à la consoude (réparation des tissus)

- a) **PREPARATION DE LA RACINE**
- b) **MISE EN OEUVRE**

1. Le sirop aux 10 plantes

- 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 5 - 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 BROUAGE**
-

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**



Module 6 - La gemmothérapie

La transformation des bourgeons

1. Sortie cueillette

- c) **REPÉRAGE DE L'ÉTAT DES BOURGEONS**
- d) **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.