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

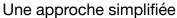
- 1. La phytothérapie et ses dérivés
 - a) L'HERBORISTERIE EN GÉNÉRAL
 - b) LA GALÉNIQUE
 - c) LA PHYTOTHÉRAPIE
 - d) L'AROMATHÉRAPIE ET L'OLFACTOTHÉRAPIE
 - e) LA GEMMOTHERAPIE
 - f) LES FLEURS DE BACH
- 2. Un peu de botanique (vocabulaire commun à toutes)
 - a) A QUOI ÇA SERT?
 - b) LA NOMENCLATURE
 - 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) PREPARATION, 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





- 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
- 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 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

Module 6 - La gemmothérapie

La transformation des bourgeons



- 1. Sortie ceuillette
- 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.