

Les plantes médicinales Initiation

Se soigner avec les plantes en autonomie

OBJECTIFS

- Connaître les plantes médicinales agissant sur les différents systèmes
- Connaître les principes de base de l'herboristerie et les pratiques affiliées
- Être capable de fabriquer des remèdes naturels simples à base de plantes locales
- Connaître les principes de distillation et l'usage des huiles essentielles et hydrolats
- Savoir utiliser les plantes en auto-médicamentation sans risque



TOUT PUBLIC



**35 HEURES DE FORMATION
ENCADRÉES PAR UNE
ÉQUIPE DE FORMATRICES
TECHNIQUES SPÉCIALISÉES
EN HERBORISTERIE**



FINANCEMENTS :

- CPF
- Auto-financement
- Entreprise



CFA-CFPPA - 935 av. du docteur Laënnec - 11400 Castelnaudary

Infos et Réservations : 06 19 15 52 97

| cfppa.castelnaudary@educagri.fr |

www.campus-agricole-castelnaudary.fr

CONTENU

PARTIE 1 :

- Introduction à l'herboristerie et les pratiques affiliées : phytothérapie, gemmothérapie, aromathérapie
- Principes de prévention santé au naturel – détox - immunité
- Principes d'extraction/ notions de principes actifs et de préparations de remèdes naturels (différents types de tisanes, alcoolatures, macérations huileuses, distillation...)
- Fabrication de remèdes naturels à partir des cueillette du groupe : vinaigre de plantes ou alcoolature, macération huileuse ou baume
- Techniques de séchage et organisation d'un séchoir (visite séchoir)
- Techniques de préparation de tisanes et choix de synergies de plantes
- Liste d'une trentaine de plantes locales et leurs effets thérapeutiques, à préparer soi-même, cultiver ou cueillir en nature
- Initiation botanique avec balade : vocabulaire et reconnaissance d'espèces locales – éthique et règles de cueillette

PARTIE 2 :

- Approfondissement tisane : mélange de plantes pour tisane dédiée à une problématique santé / entrée par système physiologique
- Approfondissement liste de plantes et arbres médicinaux
- Distillation et usage des huiles essentielles et hydrolats
 - atelier pratique de distillation de plantes aromatique avec alambic
 - précautions d'usage et usages thérapeutiques de HE et hydrolats
- Atelier cueillette et fabrication de macérations en fonction de la saison

MODALITÉS PEDAGOGIQUES

- **Cours théoriques en salle**
- **Une balade botanique et des travaux pratiques de reconnaissance**
- **Fabrication de remèdes naturels (vinaigre de plantes ou alcoolature, macération huileuse ou baume / mélange de plantes pour tisane)**
- **Une visite d'un séchoir**
- **Une distillation avec alambic**