

Botanique & Plantes médicinales



Formation de 84 heures, 6 week-ends d'avril à octobre 2022 à Chelles (77) à la ferme maraîchère « Sauvages & Cultivées »

Nous aborderons le monde végétal qui nous entoure de manière transversale en alternant les enseignements théoriques et les réalisations pratiques. L'étude des végétaux et de leurs propriétés nous conduira naturellement à explorer également les aspects nutritionnels, la pharmacognosie, l'anatomie, ainsi que l'utilisation des plantes au jardin et leurs indications bio-indicatrices sur la nature du sol. Chaque enseignement théorique sera accompagné d'un support papier qui pourra être accompagné d'une prise de notes complémentaire.

Du matériel sera également fourni (contenants, produits pour les préparations galéniques et mis à disposition de flores, loupes individuelles, livres, droguiers).

La formation se déroulera sur 6 week-ends d'avril à octobre à la ferme maraîchère Sauvage & Cultivée à Chelles (77). Un week-end sur la gemmothérapie et un stage d'été vous sera également proposé dans un autre lieu.

Un certificat vous sera remis à la fin de la formation, la réalisation d'un herbier des plantes étudiées est conseillée.

DATES DES WEEK-ENDS : 2-3 AVRIL - 14-15 MAI - 10-11 JUIN - 2-3 JUILLET - 10-11 SEPTEMBRE - 1-2 OCTOBRE

RENSEIGNEMENTS PRATIQUES

TARIFS - Adhésion : 5 euros ; Coût pédagogique (stage non compris) : 900 euros (6 week-ends de 2 jours de 7h chacun).

Acompte de 30 % à la réservation de préférence avant le 30 janvier 2022. Possibilité de régler en plusieurs chèques.

Possibilité de s'inscrire au week-end : 160 euros le week-end (acompte de 50 euros à la réservation).

Les trajets et les repas sont à la charge des participants.

POUR VENIR - Ferme maraîchère « Sauvages & cultivées » : Chemin du Beauzet , 77500 Chelles. En train de gare de l'Est ou par le RER E, arrêt Chelles Gournay puis environ 20 minutes à pied de la gare de Chelles à la ferme maraîchère.

INTERVENANTES - Véronique Desanlis (diplômée de l'Ecole des Plantes de Paris et de l'Université Pablo Picasso Bobigny, D.U. de phytothérapie) et Micheline Martin (diplômée de l'Ecole des Plantes de Paris et D.U. de Botaniste à la faculté d'Amiens).

RENSEIGNEMENTS/RÉSERVATION - 06 76 70 54 98 - 06 83 06 68 42 - communerbe@gmail.com - www.communerbe.org

PROGRAMME 2022

BOTANIQUE (38 h)

Enseignement théorique

Introduction à la classification et à la nomenclature du règne végétal.

Etude des différents appareils des plantes : feuilles, tiges, racines, bourgeons, fleurs et inflorescences.

Etude des caractéristiques botaniques des principales familles de plantes médicinales et comestibles.

Les plantes bio-indicatrices sur la nature du sol.

Ateliers pratiques

Cueillettes d'échantillons et ateliers de reconnaissance des plantes autour du site.

Classement des plantes par famille, observation à la loupe binoculaire, utilisation de flores.

PLANTES MEDICINALES (25 h)

Enseignement théorique

Connaître et savoir utiliser les plantes adaptées à chaque système du corps humain : digestif, cardio-vasculaire, respiratoire, immunitaire, rénal, cutané, ostéo-articulaire.

Etude des principes actifs des plantes, les interactions entre les plantes et les médicaments.

Introduction à la pharmacognosie et aux principales familles phyto-chimiques des plantes et des huiles essentielles.

Connaître la liste des plantes autorisées et la législation en cours.

Ateliers pratiques

Séchage, préparation et conservation des plantes, ateliers de reconnaissance des plantes sèches.

Etudes de cas pratiques à résoudre en phytothérapie, aromathérapie et conseils alimentaires.

GALENIQUE (9 h)

Atelier pratique

Fabrications : tisanes, macérats glycérinés, teintures mères, sirops médicinaux, macérations huileuses, baumes.

Enseignement théorique

Les différents modes de préparation et de transformation des plantes au cours du temps.

ANATOMIE, PHYSIOLOGIE (6 h)

Enseignement théorique

Notions d'anatomie et de physiologie par une approche holistique pour comprendre les principales fonctions corporelles et les modes d'action des plantes médicinales.

CUISINE DE PLANTES SAUVAGES (6h et plus)

Atelier pratique

Cueillette autour du site pour confectionner des plats pour des repas pris en commun.

Echanges autour de la nutrition.

Des ouvrages et des documents vous seront recommandés et de la documentation sera fournie afin que vous puissiez approfondir les matières étudiées pour ceux qui le souhaitent entre les sessions.

Lors de chaque session, des échantillons de plantes seront prélevés pour vous permettre de confectionner un herbier.

PROGRAMME DÉTAILLÉ 2022

02-03 AVRIL > Introduction générale à la Botanique et à la phytothérapie

Samedi > Enseignement théorique : introduction à la classification et à la nomenclature du règne végétal.
Atelier pratique : sortie botanique et cueillette d'échantillon de plantes autour du gîte.
Classement des plantes par famille, observation à la loupe binoculaire, utilisation d'une flore.

Dimanche > Enseignement théorique : les différentes formes galéniques.
Atelier pratique : séchage, préparation et conservation des plantes, récolte de plantes.
Enseignement théorique : notion d'anatomie par une approche holistique, flore intestinale et digestion.

14-15 MAI > Rosacées, Brassicacées, teinture hydro-alcoolique, système cardiovasculaire et système nerveux

Samedi > Atelier pratique : sortie botanique, les plantes de la famille des Rosacées et des Brassicacées.
Enseignement théorique : étude botanique des plantes de la famille des Rosacées et Brassicacées.

Dimanche > Enseignement théorique : système cardiovasculaire et système nerveux.
Atelier pratique : réalisation d'une teinture mère. Enseignement théorique : propriété des plantes.

11-12 JUIN > Lamiacées, Fabacées, sirops, plantes comestibles, système ORL

Samedi > Atelier pratique : sortie botanique, les plantes de la famille des Lamiacées et des Fabacées.
Cueillette, cuisine de plantes sauvages.
Enseignement théorique : étude botanique des plantes de la famille des Lamiacées et Fabacées.

Dimanche > Enseignement théorique : introduction à la micro-nutrition.
Atelier pratique : cuisine sauvages et fabrication de potions.
Enseignement théorique : propriété des plantes du système ORL.

02-03 JUIL.> Apiacées, Astéracées, macérations huileuses, baumes, système rénal et peau

Samedi > Atelier pratique : sortie botanique, les plantes de la famille des Apiacées et des Astéracées.
Enseignement théorique : étude botanique des plantes de la famille des Apiacées et des Astéracées.
Atelier pratique : réalisation d'une macération huileuse.

Dimanche > Enseignement théorique : Le système rénal et la peau.
Enseignement théorique : Les huiles végétales et leurs propriétés. Atelier pratique : réalisation d'un baume.
Enseignement théorique : propriétés et utilisations des plantes du système rénal et de la peau.

10-11 SEPT. > Petites familles médicinales, système articulaire

Samedi > Atelier pratique : sortie botanique, les plantes des petites familles de médicinales.
Enseignement théorique : étude botanique des plantes des petites familles de médicinales.
Atelier pratique : étiquetage des échantillons de plantes récoltées et révision de plantes étudiées depuis le début de la formation.

Dimanche > Enseignement théorique : le système ostéo-articulaire, les plantes antalgiques et anti-inflammatoires.
Atelier pratique : préparation à base d'huiles essentielles et d'huiles végétales pour une application cutanée.

01-02 OCT. > Bilan des acquisitions

Samedi > Atelier pratique : sortie botanique, cueillette d'échantillons de plantes étudiées tout au long de la formation.
Enseignement théorique : révision et bilan des acquisitions.

Dimanche > Atelier pratique : études de cas pour situer son niveau de connaissance.

BULLETIN D'INSCRIPTION FORMATION BOTANIQUE ET PLANTES MEDICINALES 2022



Association Communerbe

Prénom

Nom

Adresse

Tel

Mail

Coût pédagogique

La formation « Botanique et plantes médicinales » (6 week-ends de 2 jours) 900 euros

Pour réserver : 1/3 du coût pédagogique, soit 300 euros à l'ordre de *Communerbe* à envoyer avec le bulletin d'inscription rempli à cette adresse :

Communerbe c/o Véronique Desanlis - 6 avenue de la Porte Brunet - 75019 Paris

Possibilité de régler en plusieurs fois le restant de la somme en début de formation.

Au week-end..... 160 euros

A la journée 80 euros

Pour réserver : 50 euros (le week-end) , 30 euros (la journée). Priorité aux personnes qui s'inscrivent à la totalité de la formation.

Pour tout renseignement au sujet de cette formation, vous pouvez nous écrire par mail : communerbe@gmail.com

ou nous appeler : Véronique Desanlis 06 76 70 54 98 - Micheline Martin 06 83 06 68 42

et consulter le site internet : communerbe.org

Au plaisir de vous rencontrer et de partager ces moments avec vous.