



# FORMATION PLANTES ET SANTÉ

CYCLE 3 PRÉSENTIEL 2022-2023

## OBJECTIFS ET COMPÉTENCES

À l'issue du cycle 3, les étudiants seront capables :

- ✿ de déterminer les plantes dans leurs milieux particuliers : milieux rudéraux, forestiers, milieux humides, tourbières, milieux calcaires, pelouses, champs (plantes messicoles), alluvions ;
- ✿ de connaître et caractériser les principaux composés chimiques élaborés par les végétaux ;
- ✿ d'analyser, dans un cadre privé ou professionnel, la demande d'une personne en matière d'usage de plantes médicinales, par une écoute active, en appréhendant son hygiène de vie et son terrain ;
- ✿ d'apporter un conseil personnalisé en matière d'usage des produits d'herboristerie en s'appuyant :
  - sur une gamme enrichie de plantes et de produits à base de plantes utilisés seuls ou en synergie (tisanes, baumes, pommade, alcoolatures, élixirs floraux, gemmothérapie, aromathérapie, etc.),
  - sur des approches différenciées en matière de savoirs en herboristerie : approche scientifique, traditionnelle, sensible ;
- ✿ de conseiller en fonction de problématiques types, un choix d'hydrolats et d'huiles essentielles, en aromathérapie et aromachologie, en intégrant les contre-indications, précautions d'emploi et interactions médicamenteuses ;
- ✿ de réaliser des préparations à base d'huiles essentielles pour ses trois voies d'administration : cutanée (roll on), orale (gélules) et olfactive (parfum) ;
- ✿ de développer une compréhension transversale et une réflexion synthétique des plantes médicinales dans leurs interrelations dynamiques entre elles et avec l'humain.

## PROGRAMME

**Botanique théorique et appliquée** Utilisation d'une flore de détermination - TP de détermination florale - Reproduction des Plantes inférieures et supérieures - Sorties botaniques et floristique en forêts en région parisienne - Flore urbaine parisienne

**Aromathérapie** Notions générales sur les huiles essentielles, les hydrolats, les huiles végétales, et leur mode d'utilisation - Chémotype et familles chimiques des composants des huiles essentielles - Précautions d'emploi et contre-indications - Propriétés principales et indications d'une sélection d'huiles essentielles : dans les troubles respiratoires, troubles nerveux, troubles digestifs et urinaires, troubles de la peau, l'inflammation et la douleur - Huiles essentielles sacrées, spirituelles - Constituer sa trousse d'huiles essentielles

**Galénique** Plantes à silice : TP baume à la consoude - Plantes vulnérables : TP pommade vulnérable - Association des plantes : notion de synergie et TP d'applications - Élixirs floraux

**Biochimie** Glucides, lipides, protéines - Vitamines

**Pharmacognosie** Composés du métabolisme primaire et secondaire - Alcaloïdes et huiles essentielles

**Plantes et toxicité**

## MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Cours magistraux, ateliers de reconnaissance de plantes fraîches ; atelier d'observation et caractérisation d'échantillons végétaux ; sorties de botanique appliquée sur le terrain et de floristique ; ateliers de galéniques ; études de cas en aromathérapie ; jeux pédagogiques, quiz ou questionnaires.

## PUBLIC CIBLE / ACCESSIBILITÉ

Formation ouverte à tout étudiant ayant suivi le cursus de cycle 2 de formation « Plantes et Santé ». Elle est accessible aux personnes en situation de handicap. **Nous contacter** pour assurer l'adaptation des modalités pédagogiques.

## PRÉREQUIS

Niveau de cycle 2 de cette formation

## DURÉE / CALENDRIER

**152h en centre et en sorties qui s'organisent hors examens en 10 week-ends répartis de septembre à juin selon le planning établi.** La formation peut être suivie dans son ensemble ou par modules en botanique, aromathérapie et plantes médicinales

Au printemps, **6 jours de stage** d'apprentissage sur le terrain complètent cette formation. Stage facultatif à temps plein en résidentiel hors région parisienne qui fait l'objet d'un descriptif dédié.

**Examens** en fin de cycle, un week-end début juillet. Session de rattrapage en septembre.

## VALIDATION / ÉVALUATION

**Diplôme supérieur de l'École des Plantes de Paris option Plantes et Santé** obtenu à l'issue de la validation des examens écrits de fin d'année, sur l'ensemble des modules de cycle 3.

Passage des examens obligatoire pour les élèves dont la formation est financée.

Un **travail personnel de recherche plus approfondi**, donnant lieu à la rédaction d'un mémoire de l'École des Plantes de Paris et présenté devant un jury peut être réalisé en fin de cursus. La validation de ce travail **facultatif** donne lieu à une **mention complémentaire sur le Diplôme**.

## POUR S'INSCRIRE

Dossiers d'inscription enregistrés de janvier à juin pour une rentrée en septembre.

Les tarifs font l'objet d'une fiche dédiée.

École des Plantes de Paris

22 rue Henri Regnault  
75014 Paris

☎ 01 40 33 48 93

✉ [secretariat@ecoledesplantes.fr](mailto:secretariat@ecoledesplantes.fr)

