



FORMATION PLANTES ET SANTÉ EN PRÉSENTIEL

CYCLE 3 EN WEEK-END / 2024-2025

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 public en formation professionnelle ou en formation loisirs. Formation accessible aux personnes en situation de handicap. **Nous contacter** pour assurer l'adaptation des modalités logistiques et pédagogiques.

PRÉREQUIS

Niveau 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'enseignement sur le terrain (facultatifs pour les étudiants en formations loisirs) complètent cette formation. Ce stage à temps plein en résidentiel hors région parisienne fait l'objet d'un descriptif dédié au verso.

Examens un samedi début juillet, rattrapage en septembre. L'inscription aux examens suppose de présenter tous les modules.

VALIDATION / ÉVALUATION

Passage des examens obligatoire pour les étudiants en formation professionnelle et pour ceux qui sont financés.

Préalable : avoir passé les examens de cycle 2.

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

Préalable : avoir obtenu le diplôme de cycle 2.

Un **travail personnel facultatif de recherche plus approfondi**, donnant lieu à la rédaction d'un mémoire présenté devant un jury peut être réalisé en fin de cursus. Sa validation implique 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



OBJECTIFS ET COMPÉTENCES

À l'issue de ce stage, les étudiants seront capables :

- ✿ de déterminer les espèces, genres et familles de plantes sauvages dans leurs milieux particuliers à l'aide de différentes flores ;
- ✿ de conseiller un choix pertinent de plantes ou mélanges de plantes médicinales, sous diverses formes galéniques simples en fonction des cas pratiques abordés ;
- ✿ de réaliser les préparations galéniques suivantes : tisanes simples ou en mélanges, gel, baume, crème, émulsion, vinaigre ;
- ✿ de conseiller un choix d'huiles essentielles adapté à des profils types : trousse familiale, randonnée, voyages, enfant, etc. ;
- ✿ de réaliser des préparations à base d'huile essentielle en aromathérapie et aromachologie pour les trois voies d'administration : cutanée (roll on), orale (gélules) et olfactive (parfum).

PROGRAMME

- ✿ **Sorties d'étude botanique** de la flore locale pour la détermination d'espèces, genres et familles de plantes dans leurs milieux de vie.
- ✿ **Cours et ateliers de cas pratiques** en phytothérapie et de préparations galéniques.
- ✿ **Cours et ateliers de préparations en aromathérapie** (gélules d'huiles essentielles) et aromachologie (parfum).

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Sorties de botanique appliquée et de floristique sur le terrain - cours théoriques en phytothérapie - études de cas pratiques en phytothérapie - ateliers de galénique - jeux pédagogiques, Quiz et questionnaires - dégustations de tisanes.



PUBLIC CIBLE / ACCESSIBILITÉ

Stage ouvert à tout public en formation professionnelle ou en formation loisirs. Formation accessible aux personnes en situation de handicap, **nous contacter** pour l'adaptation des modalités logistiques et pédagogiques. Stage obligatoire pour les étudiants passant les examens.

PRÉREQUIS

Suivre au moins le module d'Aromathérapie ou de Botanique de cycle 3.

DURÉE / CALENDRIER

48h d'enseignements sur le terrain et en atelier, à temps plein, en résidentiel hors région parisienne au printemps sur 6 jours en mai selon le planning établi.

VALIDATION / ÉVALUATION

Evaluation collective de cas pratiques de phytothérapie.

POUR S'INSCRIRE

Les inscriptions au stage sont enregistrées lors de l'inscription au cycle 3 de la formation Plantes et Santé. Pour les étudiants en formation loisirs, l'inscription reste toutefois possible jusqu'au 15 décembre de l'année de cycle 3, au moyen d'une fiche d'inscription dédiée.

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

