

FORMATION

“Les bases de l'herboristerie”

Programme 2025



Présentation

POURQUOI CETTE FORMATION ?

Apprendre à maîtriser sa santé par les plantes est la porte d'entrée vers plus d'autonomie, dans ce monde où l'on nous fait croire que nous devons toujours dépendre des industries agro-alimentaires et pharmaceutiques pour survivre...

Et pourquoi pas aller encore plus loin, en apprenant à créer ses propres remèdes ? C'est exactement ce que j'ai envie de vous livrer dans cette formation : une plongée en 3D dans le monde de l'herboristerie pour découvrir son utilité et ses limites au quotidien, mais aussi démonter les mythes du commerce "bien-être", en vous expliquant comment trouver des plantes de qualité pour vous concocter des soins maison d'une grande efficacité, sans (ou avec bien moins) d'impact sur la planète !

La formation comprend 4 modules + 1 module bonus à étudier en ligne, avec de nombreuses ressources et documents pédagogiques fournis. Cette formation est intitulée "Module 1" car elle se destine à être complétée par de nombreux modules sur l'usage des plantes médicinales en fonction des différents systèmes du corps humain (ex : syst digestif, immunitaire, nerveux, etc.), pour un grand voyage dans ce monde fabuleux !



Qui suis-je ?

ET POURQUOI CHOISIR MA FORMATION !



Je m'appelle Morgane, et je suis passionnée par la nature depuis toujours. J'ai d'abord appris en autodidacte, puis aux côtés de grands noms de la botanique comme François Couplan, mon mentor.

Aujourd'hui, je suis l'auteure de plus de 15 d'ouvrages sur les plantes et la nature et j'ai suivi le cursus "herboristerie et médecines douces" sur 3 ans de l'école IMDERPLAM.

Ce que je souhaite avant tout : vous transmettre mes connaissances avec rigueur et passion.

Je veux vous guider et vous donner les clés pour vous reconnecter avec la nature et pratiquer en toute sécurité.

C'est la raison pour laquelle cette formation des modules structurés qui reprennent toutes les bases pour une pratique sécuritaire et respectueuse, avec une vraie progression au fil des modules.

Chaque vidéo + document vous mènera vers les bons outils et connaissances pour créer sans attendre et avec confiance vos propres remèdes : Ne cherchez plus, le combo gagnant est ici !

Avertissements

Toutes les informations et recettes dans cette formation sont données à titre indicatif au vu des usages et connaissances traditionnelles et actuelles sur les plantes médicinales.

Elles ne remplacent en aucun cas un suivi médical, ni une consultation avec un spécialiste herboriste/naturopathe, et ne sont pas destinées à se substituer à un traitement médical déjà en place. Demandez toujours conseil à votre médecin référent ou pharmacien avant d'employer des plantes médicinales.

Les connaissances au sujet des plantes médicinales et de leur chimie peuvent toujours évoluer en regard des avancées scientifiques.

Monde de sens ne pourra être tenu pour responsable en cas de mésusage et/ou de problèmes lié à une cause/toxicité méconnue auparavant concernant la plante en question.

Il est toujours conseillé de vous faire accompagner et de vérifier par vous même les informations disponibles sur les plantes médicinales et leurs contre-indications / interactions / toxicité , avant tout usage.

PROGRAMME COMPLET

Introduction

Module 1 : L'herboristerie aujourd'hui

1.1 Qu'est-ce que l'herboristerie ?

- origines historiques de l'herboristerie et son évolution
- la rupture entre herboristerie traditionnelle et pharmacie
 - Les rôles et les savoirs que doit maîtriser l'herboriste,
 - La posture éthique attendues de la part des praticien·nes

Documents : fiche récap

1.2 Le cadre légal aujourd'hui en France

- > étude du cadre juridique complexe de la pratique aujourd'hui
 - Que peut-on faire/dire ou pas ?
 - Les textes de loi clé

Documents : Fiche récap + Liste des 148 plantes libérées + + pharmacopée française + Décret de 2006 sur les compléments alimentaires + Liste officielle des 1011 plantes autorisées dans les CA, (version 2019)

1.3 Avantages et limites de l'herboristerie

- Intérêts des plantes médicinales pour prendre soin de sa santé
- Limites dans la prise en charge de certaines situations
 - Le rôle central de l'hygiène de vie (et la place des plantes)

Documents : fiche récap

Module 2 : Approche globale de la plante médicinale

2.1 Une histoire de "totum"

- Définition et importance du "totum"
- Différence de mode d'action entre les plantes et les médicaments allopathiques
- La standardisation des extraits végétaux : des avantages et inconvénients...

Documents : fiche récap

2.2 La gestion de la ressource :

- La phytothérapie : un marché croissant, pas sans conséquences...
- Des espèces reconnues et menacées
- Vers une évolution de la pratique en terme de recommandations et dosages

Documents : fiche récap + suggestion de lecture

2.3 La qualité des plantes médicinales (2 vidéos)

- Démystifier le marché des plantes médicinales et compléments alimentaires
- La qualité grossistes VS petits producteurs (et la dure réalité quand on veut tenir une herboristerie)
- Reconnaître et choisir des plantes de qualité pour rester éthique.

Documents : Fiche récap + lien vers la SICARAPPAM + diverses boutiques de petits producteurs de confiance



Module 3 : Précautions, contre-indications et bon sens

3.1 Etude de cas

- Exercice pratique : trouver le mélange de plantes le plus adapté pour le cas de Mme X, et les questions à lui poser avant de faire vos recommandations
- Document : 10 fiches plantes détaillées

3.2 Analyse de l'étude de cas

- Les plantes utiles pour le cas
 - Les bonnes questions à (se) poser avant tout usage de plantes médicinales
- Document : Liste des questions essentielles

3.3 Interactions et plantes médicinales

- Avoir conscience des risques d'interactions médicamenteuses

- Les principaux médicaments communs et à risque
- Plantes communes à risque (et pourquoi elles le sont)
- Quelques plantes sécuritaires

Documents : Liens et ouvrages utiles pour vos recherches +
Fiche récap incluant un tableau des associations plantes/médicaments à éviter + listes de plantes

Module 4 : La Galénique : savoir transformer les plantes médicinales

4.1 Introduction : qu'est-ce que la galénique ?

- Ce qu'est la galénique (et d'où provient ce terme)
 - Les principales formes galéniques traditionnelles
 - Leur évolution avec la phytothérapie moderne
 - L'intérêt de savoir faire ses propres transformations !
- Documents : Fiche récap + fiche générale hygiène pour cosmétiques et produits maison

4.2 L'infusion (2 vidéos)

- Qu'est-ce qu'une infusion
 - Les principes actifs extraits par l'eau
 - La différence entre infusion/décoction
 - La macération à froid
 - Choisir ses plantes pour faire une synergie
- Méthode de réalisation + dosage + posologie + conservation, etc.

Documents : Infusion/décoction_récap_et_Méthode +
Recette infusion choc hiver + Recette infusion détente +
Recette infusion digestion + Recette infusion confort
urinaire +

Bonus : macération à froid pour pansement gastrique

4.3 Le macérat huileux (2 vidéos)

- Qu'est-ce que le macérat huileux ?
- Extraction de quels principes actifs ?
 - La macération classique à froid
 - La macération à chaud
 - la solarisation et la science
- Choix des huiles végétales, durée de macération, hygiène, conservation, etc.

Documents : fiche récap et méthode de la macération à froid + Idées de plantes pour et leur propriétés +

Bonus : la méthode de macération à chaud (ou digesté)

4.4 Les baumes et onguents (2 vidéos)

- L'intérêt des baumes et onguents
- La différence (subtile au final !) entre ces 2 préparations
 - Le cérat de Galien et ses particularités
 - Méthode de préparation de l'onguent, hygiène, étiquetage, conservation, etc.

Documents : Fiche récap et méthode + recette baume de plantain + recette baume à lèvres réparateur +

Bonus : idées recettes de baumes et leurs usages

+ Bonus : fiche recette cérat de Galien

4.5 Les macérations hydroalcooliques (2 vidéos)

- l'intérêt des macérations hydro-alcooliques (extraction des principes actifs + conservation)
- La différence entre les alcoolatures de plantes fraîches et les teintures de plantes sèches
 - Les vins et les vinaigres médicinaux, leurs intérêts et limites
- Méthode de réalisation de la teinture de plantes sèches, posologie, conservation...

Documents : fiche récap et méthode + Méthode de base_alcoolature + Fiche : vinaigre / vin médicinal + **recette bonus** : vin de sauge + **recette bonus** : vinaigre digestif

Module 5 (Bonus)

5.1 Cueillir les plantes médicinales

- Les principes de précaution et de respect
- Le moment idéal pour récolter chaque partie de plante
 - Les bonnes conditions météo
 - Le matériel

Documents : fiche récap + tableau des périodes de cueillette idéales en fonction des organes

5.2 Séchage des plantes médicinales

- Les bonnes pratiques dès le retour de cueillette.
 - Les conditions idéales de séchage.
- Les méthodes simples à la maison (cagettes, bouquet, déshydrateur)
- Comment vérifier que vos plantes sont parfaitement sèches avant stockage.
- Les dangers possible d'un mauvais séchage

Documents : fiche récap

