

En partenariat avec IRIO Botanique et Pépinière des Bonnes Herbes

Stage plantes sauvages comestibles et médicinales

Apprendre à utiliser les plantes médicinales de la flore française commune

Ce stage vous permettra d'acquérir les bases nécessaires à une pratique autonome d'identification et récolte en toute confiance des plantes sauvages comestibles et médicinales de la flore Française commune, pour les utiliser en soin. Vous apprendrez à les identifier et savoir quand les récolter et vous connaîtrez les modes de préparation et conservation.

Nos formateurs vous guideront pour récolter les bonnes espèces, les différentes parties utilisables, dans le respect de l'environnement et de la biodiversité. Ils vous apprendront les usages médicinaux et les anecdotes autour de ces plantes.

Un stage pour tout public sans prérequis

Les stagiaires vont :

- Savoir sous quelle forme utiliser les plantes médicinales et connaître les précautions d'usage
- Connaître les limites de régénération des végétaux et des biotopes
- Savoir reconnaître les plantes médicinales sur le terrain
- Maîtriser la fabrication d'une préparation à base de plantes médicinales
- Connaître les plantes médicinales et leurs caractéristiques
- Connaître et maîtriser les intérêts et les risques liés à l'utilisation des plantes médicinales
- Savoir préparer une macération
- Maîtriser la fabrication d'une préparation à base de plantes médicinales
- Connaître les risques de la cueillette sur le terrain et savoir reconnaître un site pollué
- Savoir sécher les plantes et les conserver

3 jours de stage en alternance salle / terrain : théorie et mise en pratique

Le stage se déroule sur trois journées selon le programme suivant :

PROGRAMME DU STAGE

Première journée

Matin

- Présentation et tour de table
Présentation des grandes lignes du programme des 3 jours
- Les principales formes galéniques utilisées en phytothérapie
- Les règles à respecter pour des cueillettes respectueuses

Après midi - Terrain.

- Identification des espèces rencontrées.
- Cueillettes pour mise en pratique de préparations.

Deuxième journée

Matin

- Les plantes médicinales les plus courantes de la flore française - Partie 1 : Plantes médicinales et comestibles.
- Les plantes médicinales de la pharmacopée familiale : quels risques, quelles précautions.
- Les techniques pour préparer des macérations.

Après midi - Terrain.

- Identification des espèces rencontrées.
- Cueillettes pour mise en pratique de préparations.

Troisième journée

Matin

- Les plantes médicinales les plus courantes de la flore française - Partie 2 : Plantes médicinales et toxiques.
- Les plantes de pollutions : reconnaître et éviter les sites pollués.
- Les techniques pour préparer des plantes séchées pour infusion et poudres.

Après midi – Terrain

- Identification des espèces rencontrées.
- Cueillettes pour mise en pratique de préparations.
- Bilan du stage – Questionnaire de satisfaction

Méthodes pédagogiques et moyens matériels : Présentation orale , tableau blanc-papier et/ou projection , sortie sur le terrain, utilisation de flores, ateliers en groupe .