



ResSources  
Santé  
Pays de Vilaine

*La santé durable, un engagement vital*

2 Grande Rue - 35600 REDON

Tél. 02 23 63 92 02

contact@ressources-sante-paysdevilaine.fr

www.ressources-sante-paysdevilaine.fr

# CYCLE D'INITIATION & DE FORMATION aux plantes médicinales

*animé par Claire Bonnet,*  
Ethno-botaniste



Du 29 janvier au 18 décembre 2021



Déclaration d'activité  
de formation enregistrée  
sous le numéro 53 35 10 36 735

Fondateur & partenaire



Mutuelle  
des Pays de Vilaine

Partenaires



Avec le Fonds européen agricole pour le développement rural  
"Rural Development" de l'Union européenne

**Claire BONNET**

8, Saint Méen  
 35600 BAINS-SUR-OUST  
**06 20 42 01 00**  
 lafeedusureau@gmail.com



**FORMATRICE EN PLANTES MÉDICINALES**  
 dans une approche anthroposophique.

**FORMATION**

**1999-2005** : Formation en phytothérapie anthroposophique.  
 Sabrina ARNIM, Heilpraktiker. Berlin. Allemagne

**1995-1998** : Diplôme supérieur de botanique et herboristerie.  
 École des Plantes Clotilde Boisvert. Paris

**EXPÉRIENCES PROFESSIONNELLES**

Auteure :

- du livre «La signature des plantes», Éditions Trédaniel, 2020
- d'articles pour la revue «Plantes et Bien-être»
- du livre «Saisons des plantes, saisons des fêtes, au rythme de la Terre», La Source Vive Éditions, 2016

**Formatrice en plantes médicinales dans les organismes suivants :**

- CENATHO (école de Naturopathie), Paris
- ÉCOLE DES PLANTES (école de Botanique et Herboristerie), Paris
- Centre IMHOTEP (Formation d'Acupuncture), Paris
- Institut HILDEGARDIEN (école de Naturopathie), Rennes
- Ressources Santé Pays de Vilaine, Redon

**Depuis 2007** : représentante et animatrice de l'association La fée du Sureau qui a pour vocation, la formation et l'enseignement des savoirs et pratiques traditionnels liés à l'usage des plantes sauvages médicinales et comestibles. À ce titre, sont organisés auprès de divers organismes : conférences, cours, ateliers pratiques et stages sur le terrain.

**Lieu et période de la formation**

Salle de conférence de la Mutuelle des Pays de Vilaine 13 rue des Douves - 35600 REDON

**Durée du cycle** : de janvier à décembre 2021.

Cycle comportant **18 journées** de cours d'une durée de 7 heures chacune dont 3 demi-journées de préparations galéniques et 2 demi-journées d'étude sur le terrain.

**Public**

- **Toute personne** qui a un intérêt pour les plantes médicinales et souhaite les utiliser.
- **Toute personne** qui souhaite se former à la connaissance et à l'utilisation des «simples» dans un **projet professionnel**.
- **Toute personne** qui pratique déjà une **profession liée aux soins** (thérapeutes divers, professions paramédicales, infirmières...) et intéressée à s'enrichir par cet apport phytothérapeutique.

## Présentation de l'enseignement

**Cycle annuel** au cours duquel les plantes médicinales, après une introduction aux principales familles botaniques, seront abordées **par mécanismes et fonctions organiques** :

- Les plantes du système digestif (foie, estomac, intestins...),
- Les plantes du système respiratoire,
- Les plantes du système cardio-vasculaire (cœur et circulation veineuse),
- Les plantes du système hormonal (cet aspect concerne surtout la problématique féminine : cycles ovariens, grossesse, pathologies utérines, ménopause...),
- Les plantes du système rénal (reins, vessie et prostate),
- Les plantes du système dermatologique (entretien, protection et maladies de peau),
- Les plantes du système neurosensoriel (sommeil, stress, pathologies nerveuses...),
- Les plantes de système ostéo-articulaire (squelette et articulations),
- Les plantes du système endocrinien (thyroïde, pancréas, surrénales),
- Les plantes du système immunitaire.

## Méthodes

Chaque séance se déroulera sur deux journées de 7 heures, temps qui semble approprié pour développer les différents aspects du cours.

Une place sera réservée, en ateliers pratiques, à la galénique ; terme qui désigne toutes les formes sous lesquelles les plantes médicinales peuvent être utilisées : tisanes, teintures, pommades, macérations... qui possèdent chacune leur spécificité et leur intérêt.

À chaque séance seront précisées les recommandations et contre-indications concernant l'usage des plantes en fonction des situations particulières, des formes galéniques, des dosages et ce, pour une utilisation précise et en toute sécurité des plantes médicinales.

Régulièrement, les participants travailleront en ateliers de groupe sur des cas pratiques existants. Puis, ils proposeront des compositions de tisanes ou autres solutions possibles dans le but de rendre opérationnel l'enseignement théorique reçu. Toujours dans l'idée d'associer la théorie et la pratique, quelques sorties sur le terrain sont également prévues.

## Objectifs de la formation

- Diffuser auprès d'un large public un enseignement sur les usages et la connaissance des plantes médicinales dans un cadre pédagogique ;
- Permettre la réappropriation des savoirs traditionnels liés aux plantes et l'enrichir par les divers éléments apportés par les études modernes ;
- Apporter par cet enseignement un début de maîtrise du soin par les plantes et une autonomie dans les situations pathologiques les plus simples comme ce qui se pratiquait autrefois dans ce qu'il est convenu d'appeler la « médecine familiale » ;
- Dans ce cadre, inciter le public intéressé et lui donner les bases pour procéder à ses propres cueillettes, transformer, réaliser des préparations de base. Cette connaissance trouvant son accomplissement dans la réalisation de remèdes ;
- Redonner aux plantes médicinales leur juste place, à côté des médicaments chimiques et sans exclure ces derniers, mais en luttant contre la désinformation et les contre-vérités qui sèment aujourd'hui la confusion et la peur dans l'utilisation des plantes.

**Programme et calendrier des cours,  
en 9 séances de deux jours.**

**Horaires :** 9h00 - 12h30 / 14h00 - 17h30

**Inscription :**

- pour le cycle complet (un certificat d'assiduité sera remis en fin de formation),
- pour une ou des séance(s) complète(s) de 2 jours,
- ou par journée(s).



### SÉANCE 1

#### 1- Vendredi 29 janvier 2021

##### **Introduction aux principales familles botaniques de plantes médicinales**

Les aspects thérapeutiques des végétaux, principalement représentés par famille botanique, et une initiation de base à la botanique.

#### 2- Samedi 30 janvier 2021

##### **Matin - Les différentes formes galéniques utilisées et leurs spécificités**

Les principales préparations et modes de transformations des plantes. Leurs avantages, leurs possibilités et leurs limites ainsi que les usages internes comme externes (teintures-mères, tisanes, macérâts, élixirs, extraits...).

##### **Après-midi - Les plantes du système digestif**

Principales plantes actives et régulatrices des fonctions digestives de l'estomac, du foie et des intestins ; Pathologies qui en découlent (acidose, constipation, hépatites, lithiases biliaires...).

### SÉANCE 2

#### 3- Jeudi 25 février 2021

##### **Les plantes du système respiratoire**

Etude des plantes expectorantes, émollientes, antibiotiques ou antitussives, indispensables pour toutes les affections des bronches et des poumons (les bronchites, les différentes natures de la toux, l'asthme et ses aspects allergiques...).

#### 4- Vendredi 26 février 2021

##### **Matin - Introduction aux huiles essentielles**

Afin de bénéficier des bienfaits de ces petites bombes aromatiques (qui ne sont pas sans danger) rien ne vaut une bonne connaissance de la nature de ces substances et de la maîtrise des dosages et des gestes adaptés pour une utilisation en toute sécurité.

##### **Après-midi - Atelier pratique : crème respiratoire aux H.E.**

Réalisation d'une crème respiratoire curative et préventive à utiliser en cas de refroidissement, bronchites, toux grasses mais également en prévention lors des froids hivernaux pour aider toute la zone respiratoire à conserver sa chaleur.

### SÉANCE 3

#### 5- Jeudi 25 mars 2021

##### **Les plantes du système cardio-vasculaire**

Etude des principales plantes actives sur la protection, la régulation des fonctions vitales du cœur et ses problématiques (Hypo ou hypertension, tachycardie, infarctus...) ainsi que les plantes de base du système veineux et artériel et ses différentes pathologies (varices, insuffisance veineuse...).

#### 6- Vendredi 26 mars 2021

##### **Matin - Histoire de la phytothérapie en Occident**

de l'Antiquité à nos jours. Ses principaux courants et représentants depuis Hippocrate jusqu'à R. Steiner ou Henry Leclerc en passant par Sainte Hildegarde de Bingen.

##### **Après-midi - Atelier pratique : les tisanes**

Comment composer une tisane, comment et pourquoi ça marche ? Règles de base, posologie et travail de groupe autour d'une composition.

**SÉANCE 4****7- Vendredi 23 avril 2021****Les plantes du système hormonal féminin**

Etude des plantes actives sur les dysfonctionnements du cycle ovarien, les problèmes de fécondité ou liés à la grossesse, les dérèglements hormonaux et ses conséquences (endométriose, règles absentes ou hémorragiques...), l'accompagnement de la ménopause.

**8- Samedi 24 avril 2021****Matin - Travaux pratiques de groupe : études de cas.**

Mise en pratique par la résolution de cas pathologiques proposés. Les élèves travailleront en groupe et proposeront des solutions et des formes galéniques adaptées à la situation.

**Après-midi - Sortie sur le terrain**

Observation et étude comparative entre les attributs physiques de la plante et ses activités médicinales. Identification botanique des principales espèces végétales sauvages.

**SÉANCE 5****9- Vendredi 28 mai 2021****Les plantes du système rénal (reins, vessie et prostate)**

Les principales plantes actives sur la diurèse (drainage), le soutien vital des reins ainsi que les maladies concernées (lithiase ou insuffisance rénale, adénome de la prostate, cystite...).

**10- Samedi 29 mai 2021****Matin - Les plantes du système dermatologique**

Les plantes protectrices et réparatrices de la peau mais également curatives sur certaines pathologies (eczéma, herpès, dartres...).

**Après-midi - Atelier pratique : les macérats huileux**

Réalisation d'une crème réparatrice pour la peau à partir de plantes fraîches.

**SÉANCE 6****11- Vendredi 24 septembre 2021****Les plantes du système neurosensoriel**

Seront concernées ici les plantes régulatrices du sommeil, les plantes anxiolytiques et actives sur les états de nervosité/de stress, les plantes dites adaptogènes, aptes à renforcer notre capacité de résistance face aux agressions diverses.

**12- Samedi 25 septembre 2021****Matin - Travaux pratiques de groupe : études de cas**

Mises en pratique des connaissances par la résolution de cas pathologiques proposés. Les élèves travailleront en groupe et proposeront des solutions et des formes galéniques adaptées à la situation.

**Après-midi - Sortie sur le terrain : les arbres**

Observation et étude des aspects énergétiques et thérapeutiques des arbres et de leur milieu.

**SÉANCE 7****13- Vendredi 15 octobre 2021****Les plantes du système osseux et articulaire**

Seront à l'étude les plantes à silice recommandées pour la réparation, la reconstruction, la protection et l'entretien des tendons, cartilages et tissus osseux (entorse, arthrose, rhumatismes...) mais également les plantes anti-inflammatoires indispensables.

**14- Samedi 16 octobre 2021****Matin - L'ortie comme plante de base**

Irremplaçable, polyvalente, douée d'un processus vital puissant mais toujours harmonieux et agissant avec un sens de l'équilibre remarquable, l'ortie est plus qu'une plante médicinale, c'est une pharmacie à elle toute seule. Etude de ses nombreuses activités en perspective avec les processus vitaux du corps humain.

**Après-midi - Atelier pratique : réalisation d'un Baume de Consoude**

Panacée de tous les traumatismes osseux et cutanés, remède idéal pour le soin d'une ancienne cicatrice, d'une inflammation articulaire ou d'une simple entorse, ce baume se prépare à l'automne avec les rhizomes de la grande Consoude.

**SÉANCE 8****15- Vendredi 19 novembre 2021****Les plantes du système endocrinien**

Etude des plantes actives sur les principales glandes endocrines de notre organisme : La thyroïde, le pancréas et les surrénales. Pour réguler, stimuler ou tonifier, certaines plantes sont d'une efficacité remarquable.

**16- Samedi 20 novembre 2021****Introduction aux 39 élixirs floraux du Dr Bach**

Considérés comme un complément indispensable aux soins du corps par son créateur, Edward Bach, les élixirs floraux accompagnent l'individu dans sa dimension émotionnelle et psychique afin de retrouver l'apaisement d'un chemin de vie en accord avec son être intérieur.

**SÉANCE 9****17- Vendredi 17 décembre 2021****Les plantes du système immunitaire**

Renforcer et stimuler nos défenses immunitaires s'avèrent indispensable pour se protéger de la plupart des maladies hivernales et autres. Il suffit d'une petite faille dans l'armure, d'une fragilité psychique, d'un coup de fatigue pour qu'un vilain virus ou une bactérie malveillante en profitent pour attaquer. Heureusement, le thym, le lapacho ou l'échinacée veillent.

**18- Samedi 18 décembre 2021****Matin - Travaux pratiques de groupe : études de cas**

Mises en pratique des connaissances par la résolution de cas pathologiques proposés. Les élèves travailleront en groupe et proposeront des solutions et des formes galéniques adaptées à la situation.

**Après-midi - Sortie sur le terrain : le gui**

Observation et étude du gui dans tous ses aspects :

- Médicinal, il a donné son nom à la « viscumthérapie », thérapie très populaire en Allemagne et remède hypotenseur depuis fort longtemps,
- Botanique, le gui est bien un végétal mais il ne fait rien comme les autres plantes...
- Écologique, dans sa relation aux arbres qu'il aime par-dessus tout,
- Énergétique car voilà une plante qui curieusement n'aime pas la terre,
- Et symbolique, il n'est pas de plante plus emblématique du vieux monde que cette drôle de plante ...



# FICHE D'INSCRIPTION au cycle d'initiation & de formation aux plantes médicinales 2021



à renvoyer complétée et accompagnée de votre règlement à :  
**RESSOURCES SANTÉ PAYS DE VILAINE\*, 2 Grande Rue, 35600 REDON**

Nom..... Prénom.....  
Date de naissance ...../...../..... Lieu de naissance.....  
Adresse.....  
CP..... Ville.....  
Tél. mobile..... Tél. fixe..... Fax.....  
Courriel.....@.....  
Adresse skype (facultatif).....  
Adresse facebook (facultatif).....  
Profession ou situation actuelle.....  
Motivations à suivre la formation.....  
.....  
.....

## Je m'inscris au cycle complet « INITIATION & FORMATION AUX PLANTES MÉDICINALES »

En **inscription individuelle**..... **Tarif 750€**

**JE JOINS MON RÈGLEMENT de** ..... € par chèque(s) à l'ordre de Ressources Santé Pays de Vilaine.  
Nbre de chèque(s) : .....

En **formation continue\*** - Convention de formation professionnelle..... **Tarif 988€**

### J'adresse la convention de formation professionnelle à mon employeur

Raison sociale..... Service.....  
Adresse.....  
CP..... Ville.....  
Tél. mobile..... Tél. fixe..... Fax.....  
Courriel.....@.....  
Dossier suivi par..... Fonction.....

**JE JOINS MON CHÈQUE DE CAUTION de 350€** à l'ordre de Ressources Santé Pays de Vilaine, dans l'attente de la réponse de mon employeur à ma demande de financement suite à la remise de la convention de formation professionnelle.

## Je m'inscris en AUDITEUR LIBRE

**Pour une ou plusieurs séance(s) de deux jours : Tarif 110€** par session de 2 jours

- V29 & S30 janvier 2021    J25 & V26 février 2021    J25 & V26 mars 2021    V23 & S24 avril 2021  
 V28 & S29 mai 2021    V24 & S25 sept. 2021    V15 & S16 oct. 2021    V19 & S20 nov. 2021  
 V17 & S18 déc. 2021

**Pour une ou plusieurs journée(s) parmi les 18 proposées : Tarif 66€** la journée

- V29 janvier 2021    S30 janvier 2021    J25 février 2021    V26 février 2021    J25 mars 2021  
 V26 mars 2021    V23 avril 2021    S24 avril 2021    V28 mai 2021    S29 mai 2021  
 V24 sept. 2021    S25 sept. 2021    V15 oct. 2021    S16 oct. 2021    V19 nov. 2021  
 S20 nov. 2021    V17 déc. 2021    S18 déc. 2021

**JE JOINS MON RÈGLEMENT de** ..... € par chèque(s) à l'ordre de Ressources Santé Pays de Vilaine.  
Nbre de chèque(s) : .....

À ..... Le .....

Nom et prénom du signataire, signature

\*Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro **53351036735** auprès du préfet de Région de Bretagne



**ResSources**  
**Santé**  
Pays de Vilaine

*La santé durable, un engagement vital*

2 Grande Rue - 35600 REDON

Tél. 02 23 63 92 02

[www.ressources-sante-paysdevilaine.fr](http://www.ressources-sante-paysdevilaine.fr)

Sasu au capital de 40 000 € immatriculée Siren 831 588 884

Iban : FR76 1670 7000 2891 1217 7805 236