



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

*la santé durable, un engagement vital*

---

## Cycle d'initiation & de formation aux plantes médicinales animé par Claire Bonnet, ethnobotaniste de février 2018 à janvier 2019

---

2 Grande Rue - 35600 REDON  
Tél. 02 23 63 92 02

Du lundi au Vendredi 9h-13h / 14h-18h  
[www.ressources-sante-paysdevilaine.fr](http://www.ressources-sante-paysdevilaine.fr)  
[contact@ressources-sante-paysdevilaine](mailto:contact@ressources-sante-paysdevilaine)



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

**Formatrice en plantes médicinales dans les écoles suivantes :**

- CENATHO (école de naturopathie), Paris
- ECOLE DES PLANTES (école de Botanique et Herboristerie), Paris
- Centre IMHOTEP (Formation d'Acupuncture), Paris
- Institut HILDEGARDIEN (école de naturopathie), Rennes

**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 Doves - 35600 REDON

**Durée du cycle** : de février 2018 à janvier 2019.

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.
- S'adresse également à un public souhaitant se former à la connaissance et à l'utilisation des « simples » dans un **projet professionnel** ou pratiquant déjà une **profession liée aux soins** (thérapeutes divers, professions paramédicales, infirmières...) mais intéressé à enrichir sa pratique 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, ménopause, grossesse, pathologies utérines...),
- 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 7h00, 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 et 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, à transformer, à 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 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

Les dates précises des mois de sept, oct, nov, déc 2018 et janv 2019 restent à définir.

#### 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 16 février 2018

##### 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 17 février 2018

##### 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- Vendredi 16 mars 2018

##### 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- Samedi 17 mars 2018

##### 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- Vendredi 27 avril 2018

##### 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- Samedi 28 avril 2018

##### 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 11 mai 2018****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 12 mai 2018****Matin - Travaux pratiques de groupe : études de cas.**

Mises 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 14 septembre 2018****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 15 septembre 2018****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 5 octobre 2018****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 6 octobre 2018****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 16 novembre 2018****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 17 novembre 2018****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 médicinalement, 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 7 décembre 2018****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 8 décembre 2018****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 25 janvier 2019****Les plantes du système immunitaire**

Renforcer et stimuler nos défenses immunitaires s'avère 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 26 janvier 2019****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\*

### Fiche d'inscription à remplir complètement et à renvoyer

- Par courrier postal, avec votre ou vos chèque(s) de règlement, à :  
Ressources Santé - Pays de Vilaine, 2 grande rue, 35600 REDON
- Par courriel, avec le justificatif de votre règlement par virement bancaire, à :  
**contact@ressources-sante-paysdevilaine.fr**

**Cette fiche d'inscription est également mise à disposition sur : [www.ressources-sante-paysdevilaine.fr](http://www.ressources-sante-paysdevilaine.fr)**  
Inscription à effectuer entre le 15/12/2017 et le 12/02/2018 - Renseignements : **02 23 63 92 02**  
(du lundi au vendredi de 9h à 13h et de 14h à 18h).

### ÉTAT CIVIL

Nom..... Prénom.....  
Date de naissance ...../...../..... Lieu de naissance.....  
Adresse.....  
CP..... Ville.....  
Tél. mobile..... Tél. fixe..... Fax.....  
Courriel.....@.....  
Adresse skype (facultatif).....  
Adresse facebook (facultatif).....

### SITUATION

Profession ou situation actuelle.....  
Motivations à suivre la formation (en 3 lignes).....  
.....  
.....

☐ **Je m'inscris au cycle complet « INITIATION ET FORMATION AUX PLANTES MEDICINALES » : tarif 700 €**  
(possibilité de régler en plusieurs chèques remis dès l'inscription avec débit différé)

☐ **Je m'inscris pour une ou plusieurs séance(s) de deux jours : Tarif 100€** les 2 jours

☐ Séance 1   ☐ Séance 2   ☐ Séance 3   ☐ Séance 4   ☐ Séance 5  
☐ Séance 6   ☐ Séance 7   ☐ Séance 8   ☐ Séance 9

☐ **Et/ou je m'inscris pour une ou plusieurs journée(s) parmi les 18 proposées : tarif 60€** la journée

☐ 1   ☐ 2   ☐ 3   ☐ 4   ☐ 5   ☐ 6   ☐ 7   ☐ 8   ☐ 9  
☐ 10   ☐ 11   ☐ 12   ☐ 13   ☐ 14   ☐ 15   ☐ 16   ☐ 17   ☐ 18

**TOTAL DE MON RÈGLEMENT :**.....€

☐ Règlement par chèque(s) à l'ordre de Ressources Santé - Pays de Vilaine.

Nbre chèques : .....

☐ Règlement par virement à l'ordre de : **FR76 1670 7000 2891 1217 7805 236**

*\*Inscription individuelle.*



**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