



# Cycle Phytothérapie

Rémy Le Jeune, Consultant en Phytothérapie  
Diplômé de la faculté de médecine Paris XIII

## Contenu de la formation Cycle Phytothérapie

- Déroulement des modules de formation :

½ journée Sortie reconnaissance de plantes médicinales sur le terrain (avec réalisation d'un herbier) en milieu forestier et/ou prairial

½ journée : Etude de quelques pathologies du système étudié et l'apport de la phytothérapie

½ journée : Etude approfondie de 10 à 20 plantes médicinales majeures du système étudié

½ journée Atelier pratique de formules et réalisation de préparations médicinales, avec reconnaissance de plantes sèches (et réalisation d'un droguier)

- **Module 1 : plantes médicinales et système respiratoire**

Reconnaissance de plantes en milieu forestier et/ou prairial, avec réalisation d'un herbier (et cueillette envisageable) : à partir des bourgeons, feuilles, fleurs, fruits...

En utilisant des clés de détermination botanique et différentes flores

### Généralités

Nomenclature internationale : genre, espèce, famille botanique

Notion de drogue végétale : racine, feuille, sommité fleurie...

Les principes actifs des plantes : flavonoïdes, tanins, mucilages, saponosides, iridoïdes...

Formes galéniques et posologie adaptée : tisanes, teintures, macérat glycéринé, extraits...

Le drainage des émonctoires : peau, foie- vésicule, reins, intestins

### Pathologies et Phytothérapie :

Etude de maladies : définition, symptômes, causes, traitements interne et externe par les plantes

Fièvre, toux, allergies et infections respiratoires (rhinite, laryngite, pharyngite, sinusite, angine, bronchite, grippe)

### Monographies :

Etude approfondie de 10 à 20 plantes médicinales majeures : histoire, étymologie, drogue, principes actifs, propriétés pharmacologiques, indications thérapeutiques, posologie, toxicité

Exemples : Bouillon blanc, Violette, Marrube, Guimauve, Aunée, Lierre terrestre, Plantain...

Atelier pratique de formules et réalisation de préparations médicinales, avec reconnaissance de plantes sèches (et réalisation d'un droguier)

- **Module 2 : plantes médicinales et système nerveux**

Reconnaissance de plantes en milieu forestier et/ou prairial, avec réalisation d'un herbier (et cueillette envisageable) : à partir des bourgeons, feuilles, fleurs, fruits...

En utilisant des clés de détermination botanique et différentes flores

Rappel Généralités (cf module 1)

Pathologies et Phytothérapie :

Etude de maladies : définition, symptômes, causes, traitements interne et externe par les plantes

Sommeil, anxiété, dépression, asthénies, stress

Monographies :

Etude approfondie de 10 à 20 plantes médicinales majeures : histoire, étymologie, drogue, principes actifs, propriétés pharmacologiques, indications thérapeutiques, posologie, toxicité

Exemples : Valériane, Passiflore, Aubépine, Eschscholtzia, Lotier...

Atelier pratique de formules et réalisation de préparations médicinales, avec reconnaissance de plantes sèches (et réalisation d'un droguier)

- **Module 3 : plantes médicinales et système locomoteur**

Reconnaissance de plantes en milieu forestier et/ou prairial, avec réalisation d'un herbier (et cueillette envisageable) : à partir des bourgeons, feuilles, fleurs, fruits...

En utilisant des clés de détermination botanique et différentes flores

Rappel Généralités (cf module 1)

Pathologies et Phytothérapie :

Rhumatismes, arthroses, arthrites, ostéoporose

Monographies :

Etude approfondie de 10 à 20 plantes médicinales majeures : histoire, étymologie, drogue, principes actifs, propriétés pharmacologiques, indications thérapeutiques, posologie, toxicité

Exemples : Harpagophytum, Cassis (feuille), Reine des prés, Prêle des champs...

Atelier pratique de formules et réalisation de préparations médicinales, avec reconnaissance de plantes sèches (et réalisation d'un droguier)

- **Module 4 : plantes médicinales et système circulatoire**

Reconnaissance de plantes en milieu forestier et/ou prairial, avec réalisation d'un herbier (et cueillette envisageable) : à partir des bourgeons, feuilles, fleurs, fruits...  
En utilisant des clés de détermination botanique et différentes flores

Rappel Généralités (cf module 1)

Pathologies et Phytothérapie :

Etude de maladies : définition, symptômes, causes, traitements interne et externe par les plantes

Hypertension artérielle, cholestérol, diabète gras, insuffisance veineuse, athérosclérose cérébrale

Monographies :

Etude approfondie de 10 à 20 plantes médicinales majeures : histoire, étymologie, drogue, principes actifs, propriétés pharmacologiques, indications thérapeutiques, posologie, toxicité

Exemples : Olivier, Ail, Fragon petit houx, Ginkgo, Myrtille (baie), Noyer...

Atelier pratique de formules et réalisation de préparations médicinales, avec reconnaissance de plantes sèches (et réalisation d'un droguier)

- **Module 5 : plantes médicinales et système digestif**

Reconnaissance de plantes en milieu forestier et/ou prairial, avec réalisation d'un herbier (et cueillette envisageable) : à partir des bourgeons, feuilles, fleurs, fruits...  
En utilisant des clés de détermination botanique et différentes flores

Rappel Généralités (cf module 1)

Pathologies et Phytothérapie :

Etude de maladies : définition, symptômes, causes, traitements interne et externe par les plantes

Dyspepsies, diarrhées, constipation

Monographies :

Etude approfondie de 10 à 20 plantes médicinales majeures : histoire, étymologie, drogue, principes actifs, propriétés pharmacologiques, indications thérapeutiques, posologie, toxicité

Exemples : Mélisse, Fumeterre, Salicaire, Lin, Bourdaine...

Atelier pratique de formules et réalisation de préparations médicinales, avec reconnaissance de plantes sèches (et réalisation d'un droguier)

**Stage d'été Phytothérapie**

Reconnaissance de plantes dans différents milieux (tourbière, forêt, prairie...), avec réalisation d'un herbier : à partir des bourgeons, feuilles, fleurs, fruits...  
En utilisant des clés de détermination botanique et différentes flores

Visite d'exploitations de producteurs de plantes médicinales en AB  
Cueillette de plantes médicinales  
Visite de jardins botaniques de plantes médicinales (notamment Chemillé)

Cours théorique :

Etude des modules 1 à 5 : systèmes respiratoire, nerveux, locomoteur, circulatoire et digestif

Atelier pratique de formules et réalisation de préparations médicinales, avec reconnaissance de plantes sèches (et réalisation d'un droguier)