

## FORMATION EN ECOLOGIE FAMILIALE ET MATERNITE 2024

### 6. MODULE PLANTES FAMILIALES

Compétences enseignées	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Les personnes ont acquis des bases en botanique, phytothérapie et herboristerie liées à la maternité.</li><li>2. Elles savent rechercher les plantes sauvages pour agrémenter les repas ou préparer des boissons qui facilitent l'allaitement et le sevrage.</li><li>3. Elles connaissent les plantes comestibles à l'usage des soins traditionnels quotidiens, ainsi que celles qui apaisent un enfant malade.</li><li>4. Elles respectent les règles d'hygiène et s'assurent de l'innocuité des plantes.</li><li>5. Elles tiennent compte des allergies et intolérances familiales annoncées pour conseiller la famille.</li><li>6. Elles sont aptes à aider la maman à appliquer les recommandations prescrites par les professionnels.</li><li>7. Elles connaissent les différents modes d'applications des plantes et savent les utiliser et conseiller les mamans et leur famille.</li></ol>
<b>1<sup>er</sup> cours</b> <b>11 MARS</b> <b>08 :45 - 12 :00</b>	CONDITIONNEMENT DES PLANTES SAUVAGES Cueillette - nettoyage - stockage - séchage et conditionnement Consommation directe: crue - cuite - infusion et décoction Conservation des plantes comestibles et médicinales Précautions et identification dans la cueillette Monographie de quelques plantes
<b>11 MARS</b> <b>12 :45 - 16 :00</b>	CUEILLETTE DE PLANTES sauvages Identification des plantes Éthique Automédication et risques Choix du lieu de cueillette Respect de l'environnement et des végétaux Cueillette pour la tisane et sel aux herbes Monographie de quelques plantes
<b>2<sup>e</sup> cours</b> <b>18 MARS</b> <b>08 :45 - 12 :00</b>	PLANTES CULTIVÉES THÉRAPEUTIQUES Usage interne, propriétés, contre-indications
<b>18 MARS</b> <b>12 :45 - 16 :00</b>	USAGE DES PLANTES MEDICINALES 1 Fabrication artisanale pour l'utilisation familiale Macérât huileux (filtration - mise en bouteille chez soi) Monographie de quelques plantes

<b>3<sup>e</sup> cours</b> <b>25 MARS</b> <b>08 :45 - 12 :00</b>	USAGE DES PLANTES MÉDICINALES 2 Fabrication artisanale pour l'utilisation familiale Alcoolature (filtration - mise en bouteille chez soi) Monographie de quelques plantes
<b>25 MARS</b> <b>12 :45 - 16 :00</b>	APPLICATION THÉRAPEUTIQUE EXTERNE Cataplasmes, compresses, enveloppements Plantes médicinales, huiles végétales
<b>4<sup>e</sup> cours</b> <b>1<sup>er</sup> AVRIL</b> <b>08 :45 - 12 :00</b>	USAGE DE LA TISANERIE EN MATERNITÉ 1 Choix et composition des mélanges de plantes pour femmes enceintes, allaitantes et pour bébés
<b>1<sup>er</sup> AVRIL</b> <b>12 :45 - 16 :00</b>	USAGE DE LA TISANERIE EN MATERNITÉ 2 Recherche de mélange de plantes bienfaisantes pour la santé Utilisation des tableaux récapitulatifs Révision de toutes les monographies et questions
<b>5<sup>e</sup> cours</b> <b>8 AVRIL</b> <b>08 :45 - 12 :00</b>	GÉNÉRALITÉ DANS L'HERBORISTERIE Définition des termes galéniques et lexique des plantes <ul style="list-style-type: none"> <li>• cultivées - sauvages</li> <li>• comestibles – médicinales</li> <li>• Sujets à approfondir ou à revoir</li> </ul>
<b>8 AVRIL</b> <b>12 :45 - 16 :00</b>	CONSOMMATION DE PLANTES SAUVAGES Cueillette des plantes pour la tisane Pesto - Sel Monographies de quelques plantes
<b>6<sup>e</sup> cours</b> <b>5 AVRIL</b> <b>Samedi toute la journée</b>	CONFECTION D'UN MENU COMPLET Proposition de menu, suivant la saison. Cueillette des fleurs et plantes sauvages de la région Élaboration du repas de l'entrée au dessert Repas et dégustation des plats - partage des recettes
Durée : 6 jours	6 jours de 8 périodes de 45 minutes (dont un SAMEDI pour la confection d'un repas complet)
Dates	<b>MARDIS : 1, 18 et 25 mars et 5, 8 avril 2025</b> <b>SAMEDI : 5 avril 2025</b>
Prestataire	Herboriste : Odile Rodriguez      Tél. : +41 78 809 73 99
Lieu	HERBOLARIA, Vy de l'Étraz, 1278 La Rippe
Matériel	Liste donnée lors du 1 <sup>er</sup> cours <b>Prévoir des bouteilles et bocaux recyclés propres et sans odeurs</b>