



## INTRODUCTION À L'HERBORISTERIE



### Plan de cours

#### **Objectif général**

Se pencher fièrement sur les plantes, les reconnaître, les aimer et en parler avec passion.

#### **Objectif spécifique**

Choisir des plantes qui sont partout présentes dans notre vie quotidienne et aussi faire de nouvelles connaissances, en fonction de leurs vertus culinaires ou médicinales.

#### **Méthodologie**

Cours théorique : description des plantes, leurs propriétés, leurs usages. Fabrication d'un vin médicamenteux et quelques transformations (onguent, pastilles)

#### **Description générale**

Les plantes offrent un espoir de guérison dans le domaine des maladies contemporaines. L'atelier d'herboristerie s'adresse à toutes les personnes qui désirent approfondir, connaître, apprivoiser et utiliser de façon autonome les plantes médicinales afin de mieux gérer son capital santé.

#### **Contenu**

Élaboration d'une trousse de premiers soins à base de plantes médicinales. Comment soigner le stress. Les plantes qui soignent le système digestif : flatulences, constipation, etc. Les plantes qui soignent le système nerveux : troubles du sommeil, anxiété, etc. Les plantes qui soignent le système respiratoire : bronchite, pneumonie, rhume, grippe, etc. Les plantes qui soignent le système immunitaire : infections, herpès, fatigue chronique. Démystifier les rhumatismes, l'arthrite, l'arthrose.

#### **Moyens utilisés**

Quelques extraits de plantes médicinales, vin, transformations.

#### **Matériel requis**

Papier, crayon, prise de notes par les participants.