

# Équipe enseignante Herbaliste

Tous nos enseignants ont au moins 10 ans d'expérience

## à LYON-DARDILLY



Richard ARNOLDI  
Dr en Biologie  
Herbaliste  
Botanique



Christophe BERNARD  
Naturopathe  
Herbaliste  
Phytothérapie



Geneviève BOSSY  
Microbiologiste  
Herbaliste  
Aromathérapie



Gilles CORJON  
Dr en Pharmacie, Herboriste  
Phytothérapie, Aromathérapie, Chimie,  
Phytonutriments



Thiphaine DESCHAUX  
Cueilleuse de plantes médicinales  
et distillatrice, Herbaliste  
Travaux Pratiques



Aymeric FRÉCON  
Dr en Médecine  
DU Phytothérapie - DIU Acupuncture  
Phytothérapie



Pascale GÉLIS-IMBERT  
Dr en Pharmacie sp. plantes médicinales  
& galénique - Médecine Chinoise  
Phytothérapie



Rita & Georges RENAUD  
Botanistes  
Herbalistes  
Botanique



Martine RIGAUDIER-GUIGARDET  
Formatrice en diététique/cuisine-santé  
Diététique



Alain SCHILB  
Master en Biologie végétale, Biochimiste,  
Biologiste cellulaire, Herbaliste  
Botanique de terrain



Anne SIMON  
Dr en Médecine  
Acupuncture et Médecine Chinoise  
Physio-pathologie



Julie SUBIRANA  
Dr en Médecine  
Herbaliste  
Phytothérapie

## à THÈBE



Christine ARNOUX  
Dr en Médecine  
Homéopathe, sp. médecine tropicale  
Diététique/Nutrition, Physiologie/Pathologie



Sandrine BAZZO  
DESU de Chimie-Physique  
Herbaliste  
Travaux Pratiques, Chimie



Hélène BERNARD  
Dr en Pharmacie  
sp. chimie pharmaceutique  
Diététique/Nutrition



Lilian CEBALLOS  
Dr en Pharmacie  
Dr en Biologie de l'Évolution & Écologie  
Physio-pathologie, Plantes médicinales



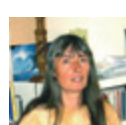
James FOREST  
Jardinier-cueilleur de simples, formateur  
Boulangier, animateur « Semences Paysannes »  
Botanique



Boris PRESSEQ  
Botaniste, Formateur, accompagnateur mon-  
tagne et animateur nature  
Botanique



Robert PUJOL  
Dr en Pharmacie  
Attaché de cours  
Phytothérapie



Françoise THOMAS  
Dr en Médecine sp. phytothérapie,  
ostéopathie et élixirs floraux  
Phytothérapie, Aromathérapie

# 3 ANS LYON-DARDILLY OU THÈBE



# Herbaliste

**Vous souhaitez vous former à l'utilisation des plantes médicinales ou approfondir vos connaissances dans un cadre professionnel ?**

Cette formation s'adresse aussi bien aux particuliers qu'aux professionnels de la santé, du bien-être, de l'agriculture et des milieux naturels.

Prérequis : avoir 18 ans - niveau bac recommandé

## objectifs

Apprendre à reconnaître les plantes médicinales, les cueillir, les préparer et les utiliser en toute sécurité.

Acquérir le savoir-faire et les pratiques de l'herboristerie traditionnelle ainsi que les connaissances scientifiques les plus récentes en matière de plantes médicinales, d'aromathérapie et de nutrition.

## cursus sur 3 ans

- 3 années d'enseignement en présentiel  
voir détail du programme pages suivantes
- Un stage terrain d'une semaine - dit stage d'été - pour pratiquer la botanique et apprendre les bases de la galénique (voir PAGE 13)

Le cycle complet de 3 ans comprend 414 heures au total. L'enseignement comporte l'étude de 260 monographies de plantes médicinales, 26 monographies d'huiles essentielles et 23 monographies d'huiles végétales.

## en option :

- 1 journée LÉGISLATION en septembre (gratuit)
- Ateliers pratiques d'herboristerie (voir PAGE 14)
- Ateliers de jardinage des simples (gratuit voir PAGE 14)
- Ateliers d'écoute dans la relation d'aide (voir PAGE 14)
- Stage conventionné en entreprise (se renseigner auprès de l'école)

## modalités de suivi de la formation

Formation en présentiel à Lyon-Dardilly ou Thèbe

2 groupes de 45 personnes à Lyon-Dardilly

1 groupe de 35 personnes à Thèbe

**La formation comprend 126 heures de cours par an** soit 9 modules de 2 jours (samedi/dimanche) d'octobre à juin.

### Modules 1 à 8 :

- cours magistraux avec supports de cours détaillés
- fiches de plantes à télécharger sur notre plateforme
- forums pour échanger entre élèves

### Module 9 sur le terrain :

- mise en application de la botanique

## lieux & dates

Voir pour chaque niveau pages suivantes

14 heures par module

## validation de la formation

### Contrôle de connaissances chaque année en septembre :

- épreuves écrites (QCM et questions de cours) et orale

### Participation à un stage d'été pour la partie pratique :

- épreuve de reconnaissance de plantes fraîches
- évaluation continue

### Examen de fin de formation :

- épreuve orale devant un jury de professeurs

## validité du certificat d'herbaliste

Le certificat d'Herbaliste n'est pas un diplôme reconnu par l'Etat. Cependant, la législation actuelle permet à des non-médecins et des non-pharmaciens de vendre ou de conseiller les plantes médicinales, les huiles essentielles et les compléments alimentaires en vente libre, à condition de respecter le monopole pharmaceutique et de ne pas pratiquer l'exercice illégal de la médecine (le diagnostic médical étant réservé aux médecins).

La notoriété et la qualité des enseignements de l'ELPM garantissent la reconnaissance professionnelle du certificat d'Herbaliste.

## pédagogie

Pour vous familiariser avec l'utilisation des plantes médicinales, la formation d'Herbaliste est structurée autour de l'organisation en systèmes fonctionnels du corps humain.

Des bases d'anatomie et de physiologie vous permettent de mieux comprendre les grandes fonctions corporelles (comment chaque système est intégré au reste de l'organisme) et de pouvoir appréhender le mode d'action des plantes médicinales. Un cours d'aromathérapie complète le cours de phytothérapie.

Les cours de botanique et les sorties permettent l'identification des plantes nécessaires à la bonne pratique de l'herboristerie.

Un cours de chimie accessible à tous, vous permet de découvrir et de vous initier à l'étude des principes actifs des plantes.

Cet enseignement aborde également la diététique et l'étude des phytonutriments pour vous préparer à devenir un conseiller de santé spécialisé dans les techniques de soins naturels et de prévention.

# Herbaliste

1<sup>re</sup> année - 126h

## programme

Anatomie & Physiologie 17,5 heures

**& solutions naturelles des problèmes de santé les plus courants**

La cellule

Le système digestif

Plantes médicinales 38,5 heures

Pour chaque système du corps humain le cours reprend :

- la liste et les fiches des plantes utilisées
- un tableau synthétique des plantes pouvant être utilisées dans les différents troubles étudiés
- des exemples de démarche en phytothérapie
- une proposition de conseil détaillée

Introduction à la phytothérapie pratique

Récolte, séchage

Mode de préparation traditionnelle des plantes

Plantes du système digestif : estomac / foie / intestins

## Chimie verte

Grandes familles de constituants des plantes

Chimie au quotidien 3,5 heures

Rappel de notions élémentaires

Matière, atomes, ions et molécules

Aromathérapie 14 heures

Techniques de production

Critères de qualité

Mode d'emploi et toxicité

Voies d'administration

Formes galéniques

Familles biochimiques

Botanique - cours théoriques 28 heures

Notions de physiologie végétale

Organisation générale d'une plante à fleur

Appareil végétatif (racine, tige, feuille)

Appareil reproducteur (fleur, inflorescence, fruit)

Systématique : notion d'espèce et classification botanique

Botanique de terrain 14 heures

Utilisation d'une flore et herborisation

Diététique & Nutrition 10,5 heures

Alimentation et bases de la nutrition

Besoins nutritionnels

## lieux & dates

à LYON-DARDILLY (69)

au Lycée Horticole

19/20 octobre 2019

23/24 novembre 2019

14/15 décembre 2019

25/26 janvier 2020

15/16 février 2020

07/08 mars 2020

18/19 avril 2020

16/17 mai 2020

week-end botanique sur le terrain

13/14 juin 2020

à THÈBE (65)

au Centre de Montagne

05/06 octobre 2019

09/10 novembre 2019

07/08 décembre 2019

11/12 janvier 2020

01/02 février 2020

29 février/ 01 mars 2020

04/05 avril 2020

16/17 mai 2020

week-end botanique sur le terrain

13/14 juin 2020



# Herbaliste

2<sup>e</sup> année - 126h

## lieux & dates

à LYON-DARDILLY (69) au Lycée Horticole	à THÈBE (65) au Centre de Montagne
05/06 octobre 2019	05/06 octobre 2019
09/10 novembre 2019	09/10 novembre 2019
14/15 décembre 2019	07/08 décembre 2019
11/12 janvier 2020	11/12 janvier 2020
01/02 février 2020	01/02 février 2020
14/15 mars 2020	29 février/ 01 mars 2020
25/26 avril 2020	04/05 avril 2020
16/17 mai 2020	16/17 mai 2020
week-end botanique sur le terrain	week-end botanique sur le terrain
20/21 juin 2020	13/14 juin 2020



## programme

Anatomie & Physiologie 31,5 heures

### & solutions naturelles des problèmes de santé les plus courants

Le système respiratoire  
Le système urinaire  
Le système ostéo-articulaire  
Le système cardio-vasculaire  
Le système cutané

Plantes médicinales 42 heures

Pour chaque système du corps humain le cours reprend :

- la liste et les fiches des plantes utilisées
- un tableau synthétique des plantes pouvant être utilisées dans les différents troubles étudiés
- des exemples de démarche en phytothérapie
- une proposition de conseil détaillée

Plantes du système respiratoire  
Plantes du système urinaire  
Plantes du système ostéo-articulaire  
Plantes du système cardio-vasculaire  
Plantes du système cutané

### Chimie verte

Grandes familles de constituants des plantes

Chimie au quotidien 3,5 heures

### Rappel de notions élémentaires

Chimie du carbone et du vivant  
Groupements fonctionnels  
Notions de biochimie

Aromathérapie 10,5 heures

Activité thérapeutique des molécules aromatiques  
Effet psycho-émotionnel des fragrances aromatiques  
Précautions durant la grossesse et la petite enfance  
Huiles essentielles des pathologies infectieuses  
Familles biochimiques (suite)

Botanique - cours théoriques 14 heures

Familles botaniques les plus importantes  
Arbres

Botanique de terrain 14 heures

Utilisation d'une flore et herborisation

Diététique & Nutrition 10,5 heures

Différents groupes alimentaires et équilibre alimentaire  
Méthodes de cuisson

# Herbaliste

3<sup>e</sup> année - 126h

## programme

Anatomie & Physiologie 17,5 heures

### & solutions naturelles des problèmes de santé les plus courants

Le système nerveux

Le système génital

Les glandes endocrines

Plantes médicinales 59,5 heures

Pour chaque système du corps humain le cours reprend :

- la liste et les fiches des plantes utilisées
- un tableau synthétique des plantes pouvant être utilisées dans les différents troubles étudiés
- des exemples de démarche en phytothérapie
- une proposition de conseil détaillée

### Les plantes du système neuro-endocrinien

Sommeil et états dépressifs

Stress chronique et plantes adaptogènes

Système génital féminin et plantes à activité hormonale

Système génital masculin et thyroïde

### Plantes du système immunitaire

Immunité et fatigue

### Plantes des maladies métaboliques

Plantes du diabète et de l'obésité

### Plantes à risques :

Types d'intoxication et types de toxicité

Troubles éventuellement induits par ingestion ou contact

Quelques principes toxiques

Quelques familles de plantes toxiques sauvages d'Europe

Quelques fruits attrayants pour les enfants

### Chimie verte

Grandes familles de constituants des plantes

Aromathérapie 10,5 heures

Huiles essentielles et système nerveux

Huiles essentielles et soins de la peau

Huiles essentielles et troubles musculaires et articulaires

Huiles essentielles et troubles circulatoires

Familles biochimiques (suite)

Botanique - cours théoriques 7 heures

Notion d'écologie

Plantes de montagne

Botanique de terrain 14 heures

Utilisation d'une flore et herborisation

Diététique & Nutrition 17,5 heures

Régimes adaptés en cas de pathologie

Enrichir son alimentation : les compléments naturels

Phytonutriments : composés polyphénoliques, terpéniques et soufrés

Aliments les plus remarquables

## lieux & dates

à LYON-DARDILLY (69)

au Lycée Horticole

12/13 octobre 2019

16/17 novembre 2019

14/15 décembre 2019

18/19 janvier 2020

08/09 février 2020

21/22 mars 2020

04/05 avril 2020

16/17 mai 2020

week-end botanique sur le terrain

06/07 juin 2020

à THÈBE (65)

au Centre de Montagne

05/06 octobre 2019

09/10 novembre 2019

07/08 décembre 2019

11/12 janvier 2020

01/02 février 2020

29 février/ 01 mars 2020

04/05 avril 2020

16/17 mai 2020

week-end botanique sur le terrain

13/14 juin 2020



1 SEMAINE  
SUR LE TERRAIN



# Herbaliste

stage d'été



Ce stage s'adresse aux élèves Herbalistes qui souhaitent mettre en pratique leurs connaissances.

Il peut être effectué en 1<sup>er</sup>, 2<sup>e</sup> ou 3<sup>e</sup> année, au choix du stagiaire. Il est obligatoire pour l'obtention du certificat d'Herbaliste.

Prérequis : être inscrit en formation Herbaliste

## lieux & dates au choix

à SAINT-NICOLAS-LA CHAPELLE (73)  
au Chalet **La Source**

du 20 au 27 juin 2020  
du 27 juin au 04 juillet 2020  
du 04 au 11 juillet 2020  
du 11 au 18 juillet 2020

à THÈBE (65)  
au **Centre de Montagne**

du 20 au 27 juin 2020  
du 27 juin au 04 juillet 2020

## objectifs

Déterminer les plantes sauvages dans leur milieu naturel.  
Réaliser des préparations à base de plantes, maîtriser les différentes formes galéniques.

## modalités de suivi de la formation

Six journées de 6 heures soit 36 heures au total  
Stage sur le terrain prévu pour 30 à 36 participants  
Travail en 1/2 groupes alternant travaux pratiques / cas pratiques / botanique de terrain  
Le stage est encadré par 3 intervenants  
Le groupe dispose d'une salle de cours et d'une salle de TP  
Les matières premières pour les préparations sont fournies

## validation du stage d'été

Reconnaissance de plantes fraîches pour la botanique  
Évaluation continue pour les TP et ateliers pratiques

## informations pratiques

Du samedi à 17h00 au samedi suivant à 10h00  
Les horaires sont précisés sur place  
Hébergement en pension complète  
à la charge des participants

NB : Les inscriptions se font en début d'année, en même temps que les inscriptions en formation d'Herbaliste. Les inscriptions en cours d'année sont ensuite possibles dans la limite des places disponibles.

## programme

Travaux pratiques 12 heures

### Révisions :

Formes et techniques galéniques les plus courantes

### Distillation :

Théorie / explications / réalisation d'un hydrolat

### Préparations à base de plantes :

Alcoolature, teinture, macération huileuse, sirop, cérat, baume, crème, dentifrice...

Ateliers pratiques 6 heures

### Phytothérapie appliquée

Étude approfondie des plantes médicinales locales

### Herboristerie

Formuler et réaliser des mélanges de plantes médicinales

### Organisation du conseil

Travail sur des cas pratiques

Sorties & ateliers botaniques 18 heures

Utilisation d'une clé de détermination  
Reconnaissance des plantes à l'aide d'une flore  
Rappel phyto-botanique des plantes rencontrées

