

Phytothérapie 1

Description/Définition

L'emploi des plantes dans un dessein thérapeutique remonte à la plus haute antiquité et concerne un grand nombre de civilisations. Des écrits chinois sur ce sujet datent de plusieurs millénaires. D'autres proviennent de la Grèce antique, ou du Moyen Âge occidental.

La phytothérapie est une pratique fondée sur l'utilisation des plantes pour leurs actions sur la santé. Dans la tradition, le savoir concernant les vertus des plantes a été acquis empiriquement et transmis principalement par voie orale au cours des générations. Dans le monde dit moderne, la recherche scientifique, analyse, explique, et aussi standardise les principes actifs issus des plantes. Son emploi s'appuie sur les connaissances traditionnelles, sur l'analyse des principes actifs des plantes et la compréhension de leur mode d'action.

Disponibles dans la nature où elles sont cueillies ou cultivées, elles sont mises en œuvre sous différentes formes (fraîche, sèche, en mélange, sirop, extrait alcoolique et lipidique etc...). Si leur utilisation est à visée curative, elles sont de très bonnes alliées en préventif. Nous aborderons la bonne utilisation de plus de 60 plantes médicinales (composition des principes actifs, galéniques requises, contre-indication...) en abordant différents systèmes.

Pré-requis/Public

Tout public

Objectifs du cours 1

- Bases de la phytothérapie : histoire, galénique.
- Connaître les plantes des systèmes digestif et immunitaire.
- Etudier leur monographie, leur bonne utilisation.
- Préparation d'un remède de l'hiver.

Contenu Niveau 1

- Introduction à la phytothérapie
- Phyto-histoire avec notamment la Théorie des Signatures
- Les différentes galéniques des plantes médicinales : du Totum aux phyto-nutriments.
- Les plantes du système digestif : application, galénique, contre-indication, posologie, effets secondaires.
- Les plantes de système immunitaire et respiratoire : application, galénique, contre-indication, posologie, effets secondaires.

Durée

22,5 heures (3 jours)