

## Phytothérapie 2

### 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 2

- Connaître les plantes des systèmes étudiés
- Etudier leur monographie, leur bonne utilisation.

### Contenu Niveau 2

- Les plantes du système nerveux : nomenclature, partie de la plante, galénique, posologie, contre-indications, effets secondaires...
- Les plantes du système endocrinien : nomenclature, partie de la plante, galénique, posologie, contre-indications, effets secondaires...

### Durée

22,5 heures (3 jours)