



Guide familiale en herboristerie

La présente formation offre des cours professionnels afin de pouvoir conseiller votre famille et votre entourage.

Elle vous permet de maîtriser l'herboristerie, la nutrition et l'aromathérapie et vous permettra aussi de trouver un emploi comme conseiller herboriste dans une boutique de soins naturels.



Description des Cours

Initiation à l'herboristerie

Objectifs du cours

Ce cours vise à enseigner au participant qu'est-ce que l'herboristerie, ses fondements et la façon de la pratiquer.

Contenu du cours

- L'histoire de l'herboristerie: De la préhistoire à notre époque en étudiant les différents courants à travers le monde.
- Explication des différentes formes d'administration et transformations: teinture-mère, infusion, décoction, compresse, cataplasme, onguent, sirop, élixirs, etc.
- Explication des dosages généraux, précautions à prendre, interactions.
- Explication des principales familles de molécules biochimiques retrouvés dans les plantes médicinales.
- Lexique de terme médicaux afin de comprendre les définitions des propriétés des plantes.

Nombre d'heures

3h

Introduction à l'aromathérapie

Objectifs du cours

Ce cours vise à enseigner au participant la base de l'aromathérapie et les bienfaits des huiles essentielles sur le corps humain.

Contenu du cours

- Histoire de l'aromathérapie
- Les huiles essentielles : définition, modes d'extractions, applications
- Les familles biochimiques des molécules thérapeutiques présentes dans les huiles essentielles
- Cinq fiches techniques d'huiles essentielles pratiques et sécuritaires

Nombre d'heures

3h

Introduction à l'anatomie humaine

Objectifs du cours

Ce cours vise à enseigner aux participants les termes anatomiques, médicaux et d'aider à comprendre comment fonctionne notre corps.

Contenu du cours

- Anatomie et fonctionnement des différents systèmes du corps humain
- Les plantes par système anatomique

Nombre d'heures

12h

Objectifs du cours

Ce cours vise à enseigner au participant des notions de botaniques de bases afin de comprendre l'anatomie des plantes et être capable de les Identifier.

Contenu du cours

- Étude de la classification des plantes: unités de classifications,
- grands groupes végétaux.
- Vocabulaire de botanique afin de mieux identifier les plantes en milieu sauvage.
- Apprendre à faire un herbier: récolte, séchage, réalisation de la presse, montage.
- Morphologie et anatomie des plantes: racine, feuille, tige, fleurs et fruits.

Nombre d'heures

12h

Phytochimie et interactions plantes-médicaments

Objectifs du cours

Ce cours vise à enseigner au participant des notions de chimie, biologie végétale, phytochimie et pharmacognosie afin de comprendre les différentes interactions entre les plantes et les médicaments.

Contenu du cours

- Bases de chimie: présentation de l'atome, la matière et le tableau périodique.
- Biochimie: la cellule végétale et la photosynthèse.
- Phytochimie: présentation et différents principes actifs présents dans les plantes.
- Présentation des médicaments et de la pharmacognosie.
- Comprendre les interactions plantes-médicaments.

Nombre d'heures

4h

Culture bio des plantes médicinales et potagères

Objectifs du cours

Ce cours vise à enseigner toutes les bonnes pratiques de jardinage biologique afin de créer son propre jardin médicinal pour soi ou a des fins de vente commerciale.

Contenu du cours

- Présentation des différents types d'agriculture.
- Présentation de l'étude d'un sol: études de la structure du sol, identification des différents types de sol.
- Présentation du travail du sol: amélioration de la structure, analyse de sol.
- Les différents apports organiques.
- Cycle des plantes: annuelles, bisannuelles, vivaces, etc...
- Les semis, la transplantation, la taille, les boutures.
- Présentation des pratiques agricoles biologiques: Rotation des cultures, compagnonnage, désherbage.
- Présentation des structures et des différents outils utiles pour jardiner
- Présentation sur comment cultiver des plantes médicinales.

Nombre d'heures

12h

Récolte et séchage

Objectifs du cours

Ce cours vise à enseigner au participant comment récolter les plantes médicinales, les faire sécher et les entreposer pour une conservation maximale ainsi que comment organiser un séchoir de plantes.

Contenu du cours

- Techniques et périodes de récoltes.
- Préparation des plantes pour le séchage selon la partie récoltée.
- Différentes méthodes de séchage et types de séchoirs.
- Les opérations post-séchage: triage.
- L'entreposage des plantes après séchage.
- Description d'une dizaine de plantes communes: comment les récolter et les faire sécher.

Nombre d'heures

6h

Éthique et responsabilité des cueilleurs

Objectifs du cours

Ce cours vise à enseigner au participant les bases de la cueillette sauvage éthique et responsable, pour ne pas nuire aux plantes et à leur environnement.

Contenu du cours

- Règles éthiques
- Vêtements appropriés
- Outils et matériels à apporter
- Méthodes de cueillette
- Sécurité sur les lieux
- Liste des plantes toxiques

Nombre d'heures

3h

Plantes sauvages, propriétés et utilisations

Objectifs du cours

Ce cours vise à enseigner au participant les différentes plantes que l'on peut retrouver en milieu sauvage.

Contenu du cours

- Monographie complète pour la récolte d'une vingtaine de plantes médicinales sauvages.

Nombre d'heures

14h

Plantes cultivées, propriétés et utilisations

Objectifs du cours

Ce cours vise à enseigner au participant les différentes plantes que l'on peut cultiver au jardin.

Contenu du cours

- Monographie complète pour la culture d'une vingtaine de plantes médicinales cultivées.

Nombre d'heures

14h

Plantes tropicales

Objectifs du cours

Ce cours vise à enseigner au participant les différentes plantes tropicales que l'on retrouve facilement dans les pays plus nordiques.

Contenu du cours

- Monographies complètes des 20 plantes médicinales exotiques les plus utilisées: aloès, bananier, caféier, cannellier, citronnelier, cocotier, gingembre, maïs, curcuma, piment et plus.
- Fiches de culture
- Conseils de culture et de séchage

Nombre d'heures

14h

Pathologies: comprendre et accompagner avec les plantes

Objectifs du cours

Ce cours vise à enseigner au participant les différents déséquilibres en santé les plus courants.

Contenu du cours

- Description et caractéristiques des différentes pathologies courantes
- Suggestions d'accompagnement pour retrouver l'équilibre avec les plantes médicinales

Nombre d'heures

140h

Soins naturels aux enfants

Objectifs du cours

Ce cours vise à enseigner au participant à utiliser les plantes médicinales et les médecines alternatives de manière sécuritaire avec cette clientèle fragile, en particulier pour soulager les inconforts liés au système digestif, au système tégumentaire (eczéma, brûlures légères, blessures bénignes...), et au système immunitaire (infections fréquentes des tout-petits).

Contenu du cours

- Description et caractéristiques des différentes pathologies courantes chez les enfants
- Suggestions d'accompagnement pour retrouver l'équilibre avec les plantes médicinales et huiles essentielles

Nombre d'heures

10h

Huiles essentielles et applications thérapeutiques

Objectifs du cours

Ce cours vise à enseigner au participant à utiliser les huiles essentielles les plus courantes, les plus utilisées et les plus sécuritaires (en ordre alphabétique) et de leurs applications thérapeutiques.

Contenu du cours

- Description, caractéristiques et utilisation d'environ 70 huiles essentielles
- Modes d'applications et posologie

Nombre d'heures

20h

Objectifs du cours

Ce cours vise à enseigner au participant à bien se nourrir et à découvrir tous les secrets d'une nutrition saine pour permettre de conseiller adéquatement la famille et l'entourage.

Contenu du cours

- Les différents modes d'alimentation
- Les besoins énergétiques
- Lipides, glucides, protéines et fibres alimentaires
- Vitamines et minéraux
- Les liquides
- La nutrition et l'environnement
- Aliments santé versus aliments danger
- Les différentes approches alimentaires
- Recettes

Nombre d'heures

10h

Éthique et réglementation de produits

Objectifs du cours

Ce cours vise à enseigner la réglementation en vigueur au Canada (et en France) pour la fabrication de produits cosmétiques et thérapeutiques.

Contenu du cours

- Éthique professionnelle.
- Exigences de Santé Canada cosmétiques et thérapeutiques.
- Lois en matière d'étiquetage et de licence de mise en marché.
- Normes cosmétiques.
- Bonnes pratiques de fabrication.

Nombre d'heures

3h

Mise en marché: lancement de votre projet

Objectifs du cours

Ce cours vise à comprendre le marché, les tendances, la mise en marché, le marketing à mettre en place comme entreprise.

Contenu du cours

- Définition de l'entreprise: projet, mission, forme juridique, réglementation, assurances.
- Choix du marché: secteur d'activité, clientèle cible, circuit de distribution, plan de commercialisation.
- Financement.

Nombre d'heures

4h

Fabrication de produits thérapeutiques

Objectifs du cours

Ce cours vise à enseigner toutes les techniques de fabrication de remèdes maison.

Contenu du cours

- Présentation des différents produits utiles (concentrés liquides, huiles florales, onguents, etc.).
- Matériels de fabrication utiles.
- Méthodes de fabrication, recette type et recettes pour: concentrés liquides, huiles florales thérapeutiques, beurres thérapeutiques, onguents, baume à lèvres, sirops, pastilles pour la gorge, vins médicinaux, capsules, miel, suppositoires.

Nombre d'heures

24h

Distillation d'huiles essentielles

Objectifs du cours

Ce cours vise à enseigner la méthode de distillation à la vapeur pour fabriquer des hydrolats et des huiles essentielles.

Contenu du cours

- La distillation dans des alambics en acier inoxydable et en verre
- Explication des systèmes, montage et nettoyage
- Exemples de distillation, entre autres l'huile essentielle d'achillée millefeuille

Nombre d'heures

1h

Cuisiner avec les plantes

Objectifs du cours

Ce cours vise à enseigner au participant les différentes plantes et huiles essentielles qui peuvent être utilisées dans la cuisine.

Contenu du cours

- Notions de base en histoire, culture, cueillette, séchage et conservation
- Fiches complètes de plusieurs plantes cultivées et sauvages incluant : courte description, propriétés, valeurs nutritives, parties comestibles et utilisations en cuisine
- Intérêts culinaires de différentes huiles essentielles et hydrolats
- Recettes d'entrées, soupes, plats principaux, desserts et breuvages
- Plantes toxiques

Nombre d'heures

10h

Outils de production

Objectifs du cours

Ces outils visent à aider l'étudiant à construire des séchoirs et à gérer l'inventaire des plantes.

Contenu du cours

- Base de données pour la gestion d'inventaire en format excel.
- Plan de construction et animation 3D de séchoirs ouverts et fermés.

Nombre d'heures

-

Gemmothérapie

Objectifs du cours

Ce cours vise à enseigner au participant les différents bourgeons que l'on peut utiliser pour soigner et prévenir différentes maladies.

Contenu du cours

- Présentation de la gemmothérapie
- La macération en gemmothérapie
- Monographies de 12 plantes

Nombre d'heures

3h

Matériel pédagogique

- Des documents PDF téléchargeables (support écrit) pour chaque cours inclut dans la formation.
- Des vidéos (support visuel) montrant les différents thèmes abordés durant les cours. Comme par exemple, des vidéos montrant la fabrication, des vidéos de plantes avec explication pour l'identification, des vidéos de l'enseignante pour expliquer des notions plus difficiles.
L'étudiant verra chaque étape de la fabrication visuellement comme s'il était en classe.
- Des audios expliquant les différents concepts, leçons, lectures.
- Forum de discussion pour chaque cours sur lequel l'étudiant peut discuter avec l'enseignant.
- Disponibilité de l'enseignant par courriel ou par téléphone pour toute questions.
- Séance de vidéoconférence sur demande.

Rythme et durée

- 372.5h de cours théorique et pratique incluant la lecture, l'écoute, la révision et les travaux.
 - Aucune limite de temps, vous faites la formation à votre rythme.
 - Inclut des évaluations et un diplôme. Vous pouvez faire la formation pour le plaisir, sans aucune évaluation.
-

Les évaluations

- Travail écrit pour chaque cours théorique effectué.
- Travail pratique pour chaque cours pratique effectué.
- Différentes recherches.
- Mini-étude de marché.
- Plusieurs études de cas
- Travail pratique de fabrication: production de 6 produits.
- Réalisation d'un herbier.

Objectifs de la formation

- Reconnaître et utiliser les plantes aromatiques et médicinales en toute sécurité.
- Connaître les fondements de l'herboristerie et savoir définir ce qu'est un herboriste.
- Développer sa capacité à identifier, cueillir, sécher et entreposer.
- Connaître les bonnes méthodes de travail liées à la fabrication, à la cueillette et à la culture.
- Utilisez les plantes pour traiter les problèmes du quotidien pour les adultes et les enfants.
- Mieux comprendre le fonctionnement de notre corps pour être plus autonome.
- Développer son autonomie face aux choix des ingrédients à utiliser.
- Concevoir des produits thérapeutiques en fonction de ses besoins et de ses potentiels clients.
- Être bien outillé pour prendre soin de soi et de ses proches de façon naturelle.

| Contact

| Courriel: info@ejardin.ca

| Téléphone: 438-226-4008