



# IMDERPLAM

L'ÉCOLE DES PLANTES MÉDICINALES  
& DES MÉDECINES DOUCES

## Découvrez LES FORMATIONS LONGUES

Herboristerie, plantes médicinales  
& médecines douces

Conseiller de vente en produits  
de santé naturelle

## Retrouvez LES FORMATIONS COURTES LE STAGE PRATIQUE

Et plus...  
DES PORTRAITS D'HERBORISTES,  
DES CONSEILS LECTURE,  
& DES RECETTES INÉDITES



*Chaque année, nous plaçons la nouvelle promotion sous la protection d'une plante ou d'un arbre, qui accompagnera les apprenants-tes tout au long de leur parcours. Cette année, c'est le Hêtre que nous avons choisi. Ce grand et bel arbre à tronc droit, à l'écorce lisse et douce, peut atteindre 30 à 40 mètres, et peut vivre jusqu'à 400 ans.*

*Essence d'ombre, lorsqu'il est jeune, il redoute une insolation et se développe, tout droit, grâce au couvert des arbres adultes. Leur feuillage disposé sur un même plan, en mosaïque, permet à l'arbre de tirer le meilleur parti possible de la lumière tout en protégeant les jeunes en devenir.*

*Ces grands arbres sont souvent disposés selon les lois invisibles d'une géométrie sacrée. Comme si chacun occupait une place définie, dans le respect du territoire de l'autre, sans lutte. À la bonne distance, celle qui permet à chacun de trouver son espace pour se développer dans la confiance.*

*Le hêtre nous partage sa force tranquille et sa douceur, il nous enseigne comment poursuivre son chemin sans s'imposer, avec persévérance et patience. Il nous aide à trouver la sérénité chaque fois que nous sommes envahis par le doute ou l'inquiétude.*



## Édito

« Merci ! Continuez de nous aider à accomplir nos rêves... » Voici le message d'une élève reçu hier dans ma boîte mail. Quelle magnifique injonction ! Quelle immense responsabilité !

Il y a 10 ans, Vinh Luu, l'un des fondateurs de cette école est parti pour un long et Grand Voyage. Cependant la force et le souffle de Vie qu'il nous a insufflés sont toujours là : présents dans le jardin autour de l'école, dans les salles de classes, sur les chemins du côté de Villecomtal... Et surtout dans le cœur et dans les yeux de tous ceux qui ont eu la chance de le connaître.

C'est en 2008 que j'ai eu la chance de faire ma rentrée des classes en tant qu'élève à IMDERPLAM. J'ai reçu les enseignements de Claudine et Vinh durant 3 ans. 3 ans qui ont définitivement changé ma vie. Je leur voue une immense gratitude pour l'immensité de leur Savoir et leur passion pour la transmission. Passion virale, car très vite, gagnée par cette flamme à la fois dévorante et nourrissante, j'ai eu soif de la partager à mon tour.

Ainsi, après la disparition de Vinh Luu en juin 2012, je propose naturellement à Claudine de l'accompagner dans cette transmission des savoirs et du vivant pour faire en sorte qu'IMDERPLAM poursuive sa mission. Elle accepte. Cette reconnaissance de la part de Claudine ainsi que sa confiance ont été pour moi un immense cadeau du Ciel et le sont toujours.

C'était il y a 10 ans. Aujourd'hui, j'ai l'immense privilège de diriger cette école. 10 ans, c'est à la fois beaucoup et peu au regard de ses 50 ans d'existence.

Touchée par les enseignements que j'avais reçus, j'avais conscience que cette école n'était pas une école comme les autres. C'est pourquoi, il m'importait de faire tout ce que je pouvais pour perpétuer les valeurs et fondements qui lui sont propres et dont j'étais profondément imprégnée. Il est sans cesse question de protéger le Vivant, or nous sommes vivants parce que nous faisons partie du Vivant, du Grand Tout. Dissocier, séparer, c'est empêcher de comprendre que nous sommes reliés, que tout est lié. Il est particulièrement essentiel de transmettre cette notion fondamentale, quelles que soient les matières enseignées.

Aujourd'hui, plus que jamais, je réalise à quel point, les enseignements de Vinh et de Claudine, prennent d'autant plus de sens. Connaître et reconnaître la plante depuis son terrain. La rencontrer pour l'envisager dans toutes ses potentialités de soins. Parce que prendre soin de soi, du Soi, des autres, n'est concevable que si nous prenons soin des plantes, des arbres, de l'eau,... auxquels nous demandons de l'aide.

Je remercie toutes les personnes qui me font ou m'ont fait confiance, toutes celles et ceux qui sont montés sur le bateau IMDERPLAM. Formidable équipage qui permet à IMDERPLAM de poursuivre sa route. Je remercie Claudine, gardienne du Phare, dont la lumière nous permet de garder le Cap. J'espère que ce premier magazine annuel vous donnera envie de nous faire confiance pour vous accompagner sur le Chemin de la connaissance des Simples. Au plaisir et à la Joie de vous accueillir bientôt à IMDERPLAM.



Nathalie Havond occupe le poste de co-directrice depuis 2012. Ancienne élève d'IMDERPLAM, passionnée par les plantes médicinales, elle est l'auteur de « Plantes médicinales de Provence et d'ailleurs » ed. EDISUD. Depuis 2018, Nathalie Havond est aussi présidente de la Fédération Française des Écoles d'Herboristerie (FFEH).



## Sommaire

<b>L'ÉCOLE</b>	<b>4</b>
<b>LES FORMATIONS LONGUES</b>	<b>6</b>
Herboristerie, plantes médicinales & médecines douces	6
Conseiller de vente en produits de santé naturelle	10
<b>LES FORMATIONS COURTES</b>	<b>14</b>
Animer une sortie botanique	14
Plantes médicinales & armoire familiale	15
Aromathérapie Les Bases	17
Aromathérapie approfondie	18
Conseils vétérinaires & médecines douces	19
Cosmétique naturelle Les bases	21
Cosmétique naturelle et projets pro	22
Gemmothérapie	23
Se soigner avec les hydrolats	25
Santé et alimentation	26
Santé de la mère et l'enfant & médecines douces	27
Sphère psycho-émotionnelle & médecines douces	29
<b>LE STAGE PRATIQUE</b>	<b>31</b>

**IMDERPLAM**  
 Mas des Bonnes Ouest RD 106  
 34130 Candillargues  
 04 67 29 60 05  
[www.imderplam.com](http://www.imderplam.com)

Suivez-nous sur les réseaux





# L'École des plantes médicinales & des médecines douces

C'est avant tout une histoire d'amour : celle de la nature et du végétal, de l'enseignement et de la transmission. C'est aussi la rencontre amoureuse de deux personnalités brillantes.

Claudine Luu, docteur en pharmacie, docteur ès-sciences naturelles, botaniste, spécialiste en phytothérapie et homéopathie, et Vinh Luu (1936 – 2012), docteur ès-sciences physiques, botaniste, professeur de Médecine Traditionnelle Chinoise (MTC), reconnu pour ses travaux sur la mémoire de l'eau.

Ensemble et pendant plus de 40 ans, ils ont conçu et développé cette école dont l'enseignement se fonde sur le respect de la nature et de ses ressources. Leur démarche s'appuie sur l'idée d'une médecine douce et globale utilisant les vertus thérapeutiques des plantes médicinales et une approche de la médecine traditionnelle chinoise.

Aujourd'hui, IMDERPLAM comprend une équipe pédagogique pluridisciplinaire, composée de médecins, docteurs en pharmacie, scientifiques, botanistes et experts professionnels, une équipe administrative dynamique et à l'écoute de ses apprenants.

C'est aussi un réseau solide et stimulant d'anciens élèves, basé sur l'échange, l'entraide et le partage.

*Faire rayonner les métiers de l'herboristerie en transmettant l'art des soins par les plantes et les médecines douces grâce à un enseignement complet et innovant répondant à la diversité des projets, professionnels ou personnels, de nos élèves.*

IMDERPLAM s'appuie sur une conscience des ressources et des écosystèmes, une sensibilisation aux fondements de la MTC, un enseignement pluridisciplinaire à la fois théorique et pratique, des formations rigoureuses et de grande qualité encadrées par une équipe enseignante composée de scientifiques et d'experts professionnels.



Vinh et Claudine Luu



*« J'ai particulièrement apprécié la bienveillance générale des intervenants et le fait de se sentir soutenu et accompagné. » Cynthia H.*

L'équipe enseignante d'IMDERPLAM.

IMDERPLAM dispense un enseignement exigeant qui concilie la transmission de savoirs traditionnels avec les connaissances scientifiques les plus récentes sur l'utilisation des plantes médicinales comme facteur de santé.

IMDERPLAM a rassemblé une équipe enseignante composée de scientifiques et d'experts professionnels.

L'école se situe en pleine nature à Candillargues à proximité de Montpellier (Hérault). Constituée d'un Mas entouré d'un jardin de plantes médicinales, l'école offre à la fois un environnement paisible et un territoire d'observation.

Les espaces de formation s'articulent autour de trois salles de cours, une bibliothèque proposant une bibliographie complète pour une consultation sur place et une salle de travaux pratiques.

Le jardin pédagogique entoure le bâtiment. Ce vaste jardin arboré de 2 hectares est le lieu des enseignements pratiques de reconnaissance des plantes. Dans ce milieu naturel, les élèves apprennent à reconnaître les plantes vivantes aux différents stades de leur évolution. Des espaces conviviaux y sont aménagés pour des moments d'échange et de partage.

L'école met à disposition des élèves un espace aménagé pour réchauffer et conserver au frais des repas déjà préparés ainsi qu'une salle pour prendre les repas, une terrasse, une véranda et plusieurs aménagements dans le jardin.

IMDERPLAM est co-fondateur de la Fédération Française des Ecoles d'Herboristerie et œuvre aux côtés des quatre autres écoles françaises dispensant un enseignement en herboristerie. Créée le 17 mai 2014, la FFEH œuvre pour la reconnaissance pleine et entière du métier d'herboriste en France.

*Plus de 10 000 étudiants ont bénéficié de cet enseignement depuis la création de l'école en 1974.*

## UNE PÉDAGOGIE COMPLÈTE ET INNOVANTE

- Par le choix et la complémentarité des matières enseignées qui s'enrichissent mutuellement au bénéfice d'une démarche d'ensemble.
- Par la méthode de transmission des savoirs associant étroitement enseignements théoriques et pratiques au plus près des plantes sauvages ou cultivées.
- Par l'ouverture aux fondements de la Médecine traditionnelle chinoise et à l'homéopathie pour le cursus de formation longue de 3 ans.
- Par la mobilisation d'une équipe pluridisciplinaire de formateurs experts dans leurs domaines respectifs.

La rigueur scientifique et l'exigence éthique qui guident la pédagogie d'IMDERPLAM placent nos étudiants en situation de répondre avec compétence à l'intérêt grandissant de la société pour les possibilités offertes par les plantes médicinales et les médecines douces.



# Herboristerie Plantes médicinales & médecines douces

Ce cursus complet en 3 ans permet d'acquérir le savoir et les pratiques de l'herboristerie traditionnelle, la compréhension du fonctionnement énergétique du corps humain, de la santé et de la maladie.

Cette formation professionnelle s'inscrit dans une tradition de soin par les plantes et une volonté de reconnaissance de la filière de l'herboristerie. Elle propose un enseignement complet et approfondi destiné à connaître les plantes médicinales, leurs vertus, leurs principes actifs, leurs applications thérapeutiques, leurs contre-indications et leurs interactions avec les médicaments.

Ce cursus permet aussi la compréhension du fonctionnement énergétique du corps humain, de la santé et de la maladie, en les mettant en relation avec des conseils pratiques reposant sur les différentes thérapeutiques étudiées : herboristerie, phytothérapie, aromathérapie, gemmothérapie, homéopathie, nutrithérapie, Médecine traditionnelle chinoise (MTC) et pharmacopée occidentale.

Le cursus peut être complété par une quatrième année optionnelle pour les étudiants souhaitant se spécialiser en tant que praticien de santé par les plantes.

## Les grandes caractéristiques de notre pédagogie

- Ouvrir à la connaissance des fondements de la Médecine traditionnelle chinoise (MTC) ;
- Rapprocher la phytothérapie occidentale de la Médecine traditionnelle chinoise ;
- Intégrer l'enseignement de l'homéopathie.

## Les stages pratiques d'été

Les étudiants du cycle Plantes médicinales et médecines douces participent, chaque année, à un stage d'été obligatoire. Les stages se déroulent dans des environnements où la flore est particulièrement riche, tels l'Ardèche, l'Aveyron, la Haute-Loire... Ces paysages variés sont propices à la découverte et à la reconnaissance des plantes.



## OBJECTIFS DE LA FORMATION

- ☞ Devenir un spécialiste des plantes médicinales : de l'identification sur le terrain jusqu'à leur utilisation, dans le respect de la ressource et des écosystèmes.
- ☞ Savoir récolter, transformer, conserver, utiliser et conseiller ces plantes en toute sécurité, en conformité avec la réglementation en vigueur et en tenant compte de la ressource.
- ☞ Acquérir l'ensemble des connaissances nécessaires pour une pratique de l'herboristerie contemporaine s'appuyant à la fois sur les savoirs traditionnels et les découvertes scientifiques les plus récentes.

« J'ai particulièrement apprécié l'enthousiasme et la passion des intervenants en général. Le niveau des enseignements est très élevé ! La MTC est un univers incroyable que la formation nous donne la chance de découvrir. L'environnement de l'école offre un cadre fantastique pour nos sorties et nos pauses, ce qui rend la formation encore plus agréable. »

Caroline L.

## ZOOM



## La Fédération Française des Écoles d'Herboristes

En 2014, 5 écoles d'herboristerie, dont IMDERPLAM, ont décidé de se regrouper au sein de la Fédération Française des Écoles d'Herboristerie (FFEH) afin de mettre en commun leurs réflexions et d'œuvrer à la reconnaissance du métier d'herboriste. Chaque école a apporté son histoire, ses spécificités, son ancrage territorial dans cette Fédération riche d'échanges et de projets. Fondées pour la plupart d'entre elles dans les années 1980, elles ont des années d'expérience et des programmes bien rodés.

La FFEH a pour principale mission de former à la profession de Conseiller en herboristerie à partir d'un référentiel métier commun et selon une éthique et une charte de déontologie. Elle œuvre à la reconnaissance de l'Herboristerie en France, et à la sauvegarde des savoirs traditionnels tout en garantissant un enseignement de qualité en vue d'assurer la sécurité de l'utilisateur. C'est également un interlocuteur institutionnel auprès des pouvoirs publics et des élus pour faire évoluer le cadre réglementaire autour des métiers de l'herboristerie. Elle participe à la reconnaissance des formations en herboristerie qui sont dispensées par les écoles adhérentes.

La FFEH poursuit activement sa démarche de demande d'enregistrement d'une certification de Conseiller / Conseillère en herboristerie au Répertoire National des Certifications Professionnelles (RNCP).

Elle participe également au groupe de travail initié par le sénateur Joël Labbé, qui a pour objectifs de faire évoluer la réglementation en vigueur, ainsi qu'une éventuelle réhabilitation de la profession d'herboriste.

La voie du titre professionnel, associée à des avancées réglementaires facilitant l'exercice de l'herboristerie ouvrent des perspectives d'avenir intéressantes pour ceux qui souhaitent exercer ce métier.

Pour en savoir plus [ffeh.fr](http://ffeh.fr)

### CONSEIL lecture

## Matière médicale à usage clinique

120 plantes de la pharmacopée occidentale  
par Jeremy Ross, éd. PHU-XUAN

Conçu pour donner rapidement un aperçu exhaustif des informations médicales importantes, comprenant l'usage en Occident et en médecine traditionnelle chinoise, la comparaison avec des plantes proches, ses constituants et sa posologie, ses dosages et son administration et les contre-indications associées. Pour chacun des chapitres consacrés à une plante, est dressé un tableau des actions selon la médecine chinoise et la médecine occidentale. Environ 700 associations de plantes sont listées dans ce livre avec les exemples des maux qu'elles traitent.



### Portrait d'herboriste



C'est à 15 ans, lors d'un stage découverte qu'Émilie Boulay plonge littéralement dans la marmite. Elle vit dans le Loiret et décide de réaliser son stage dans la pharmacie de son village natal. C'est une officine à l'ancienne où se mêlent boiseries, étagères pleines de trésors, bocaux ou pots en faïence remplis de plantes sèches. Les préparations y sont personnalisées et réalisées dans l'arrière-boutique, l'ambiance y est sereine, l'atmosphère chaleureuse. Le pharmacien consacre un temps réel à l'écoute, au conseil et à la prévention. Une vraie révélation pour la jeune fille qui passera un brevet de préparateur en pharmacie et fera ses premières armes dans ce même lieu. Elle aime réaliser les préparations et surtout elle apprécie le contact et le conseil au comptoir.

Après quelques années d'apprentissage, Émilie quitte le Loiret pour suivre son époux en région parisienne. Elle retrouve facilement du travail en pharmacie, mais ce n'est plus le même monde. Confrontée au stress, à la compétitivité et engagée dans une démarche commerciale, Émilie ne se reconnaît plus : les plantes ont disparu de son univers, le temps au comptoir est minuité. Le couple s'installe finalement dans le Lot où Émilie retrouve très vite du travail. Cependant, elle a la nostalgie des préparations à l'ancienne, et souhaite revenir à son premier amour, celui où la préparatrice en pharmacie possède une connaissance en phytothérapie, compose ses mélanges et prend le temps de conseiller les gens pour les maux du quotidien avec des produits naturels.

Elle cherche, alors, une formation complète qui lui apportera à la fois une connaissance du terrain et de la plante dans son milieu naturel ainsi que son utilisation au travers de ses différentes formes galéniques. Séduite par la personnalité et l'histoire de Claudine Luu, docteur en pharmacie et fondatrice d'IMDERPLAM, elle intègre en 2020 la formation en herboristerie plantes médicinales et médecines douces. Elle apprécie le contenu des cours qui correspond à son esprit scientifique. L'approche en Médecine Traditionnelle Chinoise est pour elle un plus qui lui permet de mieux comprendre l'humain et l'impact de ses émotions sur sa santé. Émilie dévore les cours et songe rapidement à ouvrir sa propre boutique, consciente de ce que l'accompagnement par les plantes propose comme solutions pérennes aux maux du quotidiens. Elle trouve un lieu en plein centre de Figeac, des producteurs locaux qui lui fournissent une grande partie de ses plantes, huiles essentielles ou bourgeons. C'est ainsi que « l'herbier d'Émilie » a ouvert ses portes ! Émilie y crée ses formules de tisanes, propose des mélanges à façons, des sirops, des macérats concentrés, des alcoolatures, des gélules de plantes locales. Elle retrouve l'amour du conseil au comptoir et le plaisir d'aider les gens.



## Formation proposée en présentiel ou en distanciel

Qu'il soit suivi en présentiel ou en distanciel, le cycle complet de 3 ans propose le même programme et s'articule sur le même rythme : la volumétrie de l'acquisition des connaissances est semblable.

Les apprentissages nécessitant un enseignement en présentiel : travaux pratiques de botanique, d'herboristerie, de galénique et les mises en situation avec jeux de rôles se déroulent lors des journées de rassemblement ou des stages d'été pour les élèves qui suivent le parcours en distanciel.

## Les débouchés professionnels

### HERBORISTE

Gestion d'une herboristerie et vente au comptoir de plantes médicinales et produits à base de plantes.

### PRATICIEN DE SANTÉ PAR LES PLANTES

Proposer l'utilisation des plantes et de leurs dérivés pour soulager certaines pathologies, à partir de diagnostics posés par un professionnel de santé.

### POUR LES PROFESSIONNELS DE SANTÉ EN EXERCICE

Acquérir une connaissance des plantes médicinales permettant de mettre en place des protocoles de soins construits autour de leur usage.

Cela permet aussi :

- d'élaborer et vendre des produits issus de cueillette ou de culture,
- de créer ou d'enrichir une activité agricole,
- d'animer et former.

## La 4<sup>e</sup> année facultative

### OPTION PRATICIEN DE SANTÉ PAR LES PLANTES

Cette 4<sup>e</sup> année s'adresse aux étudiants ayant terminé le cursus de 3 ans en Plantes Médicinales & Médecines douces. Elle a pour objectif d'apporter et d'approfondir les outils et connaissances nécessaires pour accompagner un projet d'installation en tant que praticien de santé par les plantes en cabinet et/ou au comptoir. Les cours se déroulent sur trois journées : samedi, dimanche, lundi, au rythme d'une session bimestrielle.

En 2021, 94% de nos étudiants en herboristerie, plantes médicinales et médecines douces ont obtenu leur certificat.

Tout public, âgé d'au moins de 18 ans.

PRÉ-REQUIS : aucun diplôme n'est exigé pour l'inscription. Un niveau baccalauréat est fortement recommandé. La motivation sera le facteur de réussite le plus important.

Formation en présentiel ou en distanciel

DURÉE : 3 ans (+ 1 an facultatif).

DATES POUR CHAQUE ANNÉE :  
Début de la formation en octobre  
Fin de la formation en septembre

### EN PRÉSENTIEL

Cours en face à face – 114 h/an  
Sorties et TP botaniques – 30 h/an  
Formation pratique d'été : botanique, galénique, mise en situation – 40 h/an  
Travail personnel : études, recherches – 160 h\*/an  
\* Temps moyen estimé. Prévoir de consacrer au moins 5h en moyenne par semaine pour votre apprentissage.

### EN DISTANCIEL

Construit sur le même rythme et le même programme que l'enseignement en présentiel, la volumétrie de l'acquisition des connaissances est semblable à l'enseignement en présentiel.  
Regroupement de 3 jours à l'école (cours pratiques et théoriques) 24 h/an  
Formation pratique d'été / 5 jours : botanique, galénique, mise en situation 40h/an

IMDERPLAM – Mas des Bonnes Ouest -34130  
Candillargues

### TARIFS PAR ANNÉE

• Financement personnel :  
2500 € + 80 € frais de dossier  
• Financement entreprise ou formation continue :  
3080 € + 80 € frais de dossier  
Stage d'été en Haute Loire – hébergement obligatoire : 320 € (pension complète).

Plus d'informations et programme détaillé de la formation sont accessibles sur le site internet de l'école : [www.imderplam.com](http://www.imderplam.com)



## Conseiller de vente en produits de santé naturelle

Le conseiller de vente en produits santé naturelle est un interlocuteur indispensable pour la personne qui souhaite devenir acteur de sa santé face à la multitude de produits proposés sur le marché.

Cette formation ouverte à tous est spécialement étudiée pour les métiers de la vente de produits naturels de santé.

Grâce à un enseignement de qualité, conçu et transmis par des professionnels de santé, vous allez acquérir une véritable connaissance des plantes médicinales et de leurs principes actifs.

Nous avons choisi une approche par systèmes anatomiques et physiologiques, à partir de laquelle vous apprendrez à utiliser les plantes médicinales et les produits naturels qui s'y rapportent.

### A qui s'adresse cette formation ?

- Professionnels de la vente et de la diffusion de produits de santé naturelle ;
- Responsables rayons de produits naturels et de compléments alimentaires ;
- Personnes souhaitant ouvrir une boutique de produits naturels ;
- Personnes souhaitant travailler en parapharmacie ;
- Personnes s'intéressant aux plantes médicinales et aux compléments alimentaires naturels, pour un usage personnel et familial.

### Les débouchés professionnels

- Professionnels de la vente et de la diffusion de produits naturels et de compléments alimentaires ;
- Responsables rayons de produits naturels et de compléments alimentaires ;
- Personnes souhaitant ouvrir une boutique de produits naturels ;
- Personnes souhaitant travailler en parapharmacie ;
- Personnes s'intéressant aux plantes médicinales et aux compléments alimentaires naturels, pour un usage personnel et familial.



### OBJECTIFS DE LA FORMATION

- ☞ Comprendre les propriétés médicinales des plantes et leur différentes formes galéniques.
- ☞ Maîtriser le conseil en herboristerie, phytothérapie, aromathérapie, gemmothérapie et diététique.
- ☞ Connaître les effets indésirables et les contre-indications des produits de santé naturelle.
- ☞ Accueillir, écouter, analyser les besoins du client en produits de santé naturelle.
- ☞ Connaître la réglementation en vigueur et savoir l'appliquer dans le conseil de vente.
- ☞ Organiser, animer et développer un espace de vente spécialisé en santé naturelle.

## ZOOM



## Nouveau format

Chez IMDERPLAM, nous avons repensé notre formation de *Conseiller de vente en produits de santé naturelle* afin de la rendre accessible au plus grand nombre. Planifiée sur 12 mois, celle-ci est digitalisée et répartie sur 12 modules. Elle permet l'accès à une centaine de fiches plantes détaillées et téléchargeables.

RETOUR  
de formation

Nelly Orand vit à Saint-Ours en Savoie, un petit village près d'Aix-les-bains, où elle a récemment ouvert un espace de vente et de conseil en produits de soins naturels. Elle anime aussi des ateliers, des balades botaniques et propose des conférences autour des plantes médicinales. Rédactrice web, elle se passionne pour les plantes et leurs vertus. Souhaitant mieux les connaître, elle s'inscrit à la formation de « *Conseiller de vente en produit de santé naturelle* » en 2020. Celle-ci lui apporte ce qu'elle recherche : cette nourriture théorique dont elle a besoin pour passer du virtuel au concret. Elle couplera sa formation avec de nombreux stages pratiques sur le terrain et travaille même quelque temps avec un paysan cueilleur...

Au cours de sa formation à IMDERPLAM, Nelly a créé avec l'aide de sa tutrice, une gamme de tisanes autour des maux du quotidien. Par ailleurs, elle distribue la production de divers producteurs locaux que ce soient des macérats glycérolés, des plantes ou huiles essentielles.

*« Cette formation m'a apporté une bonne vision d'ensemble sur le corps humain et des bases sérieuses qui m'ont donné force et confiance pour ouvrir mon cabinet, vendre et conseiller des produits de santé naturelle. »*

PORTRAIT  
d'équipe

## Céline Calvin

Détentrice du diplôme privé IMDERPLAM cycle Plantes médicinales et médecines douces et 4<sup>ème</sup> année, option praticien de santé par les plantes. Gérante d'une boutique spécialisée en compléments alimentaires, phytothérapie et cosmétique naturelle depuis 15 ans.

*« Accompagner depuis quelques années tous ces conseillers en herbe(s), aux profils si divers, grâce aux multiples échanges qui fleurissent tout au long de cette formation. »*



## Virginie Eglinger

Détentrice du diplôme privé IMDERPLAM cycle Plantes médicinales et médecines douces et 4<sup>ème</sup> année option Praticien de santé par les plantes. Réflexologue et conseillère en plantes médicinales et médecines douces.

*« Quel plaisir de transmettre son expérience et ses connaissances à des apprenants-tous toujours curieux et motivés ! De les accompagner dans leur apprentissage et leurs projets respectifs. C'est d'une immense richesse ! »*

## Organiser sa formation digitalisée

La formation étant totalement digitalisée vous avez la possibilité de traiter les modules dans l'ordre que vous souhaitez. Il paraît cependant judicieux de programmer une certaine organisation en amont pour éviter la « dispersion ». En concertation avec l'équipe pédagogique, voici ce qui est préconisé :

LES DEUX PREMIERS MOIS sont dédiés à la prise en main des séquences et à l'acquisition des connaissances de base : introduction à la phytothérapie, les différentes formes galéniques, la chimie des plantes.

LES MOIS SUIVANTS sont organisés avec une approche par systèmes. Pour chacun d'entre eux, les objectifs pédagogiques suivants sont définis :

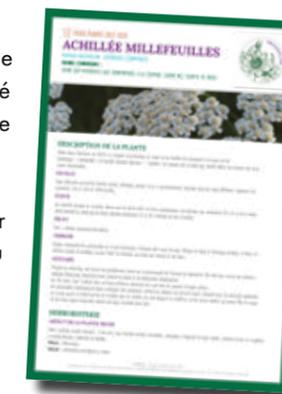
- Acquérir des notions d'anatomie-physiologie ;
- Acquérir des bases en pathologie du système étudié, pour les affections qu'il est possible d'accompagner avec les plantes ;
- Connaître les principales plantes médicinales, huiles essentielles, bourgeons utiles pour soulager les affections du système étudié, qu'il est possible d'accompagner ;
- Être capable de proposer un conseil personnalisé en phytothérapie, aromathérapie et gemmothérapie. Être capable d'argumenter vos choix ;
- Connaître les principaux conseils d'hygiène de vie qui accompagnent la prise des plantes et produits à base de plantes, pour une plus grande efficacité.

## Tableau de progression

Mois 1 & 2	Mois 7 & 8
INTRODUCTION	LE SYSTÈME CARDIOVASCULAIRE LE SYSTÈME DIGESTIF
Mois 3 & 4	Mois 9 & 10
LE SYSTÈME OSTÉOARTICULAIRE LE SYSTÈME CUTANÉ	LE SYSTÈME NERVEUX LA MINCEUR LES INTERACTIONS MÉDICAMENTEUSES
Mois 5 & 6	Mois 11 & 12
LE SYSTÈME RESPIRATOIRE LE SYSTÈME IMMUNITAIRE	LE SYSTÈME URINAIRE LE SYSTÈME REPRODUCTEUR ANIMATION MAGASIN

## Plateforme digitale dédiée

- Supports de cours pour chaque module téléchargeables depuis la plateforme (possibilité d'envoi format papier selon forfait tarifaire dédié) ;
- 100 fiches plantes (téléchargeables) ;
- Accompagnement individualisé : un formateur dédié par étudiant joignable par mail ou téléphone (1 fois/semaine) ;
- 6 webinaires avec différentes thématiques en lien avec le contenu de la formation.

Le stage pratique d'été  
(facultatif)

Les étudiants du cycle *Conseiller de vente en produits de santé naturelle* peuvent s'ils le souhaitent participer à un stage d'été facultatif. Le stage se déroule en Ardèche dans un environnement où la flore est particulièrement riche. Retrouvez plus d'informations sur le stage pratique en page 31.



Tout public, âgé d'au moins de 18 ans.

PRÉ-REQUIS : niveau baccalauréat scientifique conseillé  
PRÉREQUIS INFORMATIQUE : connaissance de l'outil informatique (ordinateur, suite bureautique, messagerie, etc...) niveau 3 (utilisateur familial).

Formation en ligne et stage en présentiel facultatif.

DURÉE : suivi sur 12 mois  
+ 5 jours de stage facultatif (voir page 30)..

Stage facultatif du 10 au 14 juin 2023

EN DISTANCIEL  
Acquisition des connaissances : 240 h  
Mises en situation : 60 h  
Travail personnel : études, recherches... : 200 h  
Formation pratique d'été / 5 jours : botanique, galénique, mise en situation 40h

## TARIFS PAR ANNÉE

• Financement personnel :  
2300 € + 80 € frais de dossier  
+ stage d'été : 950 €\*  
• Financement entreprise ou formation continue :  
2700 € + 80 € frais de dossier  
+ stage d'été : 1250 €\*  
Option supports papier : 250 €\*\*  
\* comprend le coût pédagogique et l'hébergement en pension complète.  
\*\* frais d'envoi en France métropolitaine ou CEE inclus - autres destinations, nous consulter.

Plus d'informations et programme détaillé de la formation sont accessibles sur le site internet de l'école : [www.imderplam.com](http://www.imderplam.com)



« Animer, c'est transmettre en partageant généreusement le fruit de son expérience. »  
Laurent Robin

## Animer une sortie botanique

Cette formation s'adresse aux personnes souhaitant acquérir et approfondir les compétences suivantes :

- ☞ Concevoir une animation botanique et s'adapter au public (enfants-adultes-familles) ;
- ☞ Mettre en place un ou des supports afin d'assurer la promotion de son animation ;
- ☞ Animer une sortie botanique.

### Jour 1

- Apport théorique
- Concevoir une animation botanique et en assurer la promotion
- Accueillir et encadrer un groupe en animation botanique
- Législation (sécurité-assurance pour animateur)
- Travaux et exercices pratiques
- Conception d'une animation botanique
- Conception d'un support de promotion
- Animation
- Analyse de la prestation à partir de la vidéo

### Jour 2

- Travaux et exercices pratiques
- Conception d'une animation botanique
- Conception d'un support de promotion
- Animation
- Analyse de la prestation à partir de la vidéo
- Mise en commun des mises en situation
- Bilan de la formation

Tout public, âgé d'au moins de 18 ans, à des fins professionnelles ou personnelles.

PRÉ-REQUIS : notions\* de base en botanique permettant de transmettre :

- comment est composée une plante, son appareil végétatif et reproducteur
- les caractéristiques botaniques des principales familles

\* Les notions peuvent être plus ou moins avancées selon le public (enfants-adultes).

Cours et travaux pratiques

DURÉE : 2 jours soit 14 heures

DATES : 21 et 22 avril 2023

De 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h

IMDERPLAM – Mas des Bonnes Ouest  
34130 Candillargues

FORMATEUR  
Laurent Robin, accompagnateur en montagne,  
animateur nature. Certifié IMDERPLAM.

TARIFS

- Financement personnel : 260 € + 30 € frais de dossier
- Financement entreprise ou formation continue : 340 € + 30 € frais de dossier



## Plantes médicinales & armoire familiale

Découvrir, reconnaître, cueillir, transformer et utiliser les plantes médicinales au fil des saisons pour soigner les petits maux du quotidien.

- ☞ Reconnaître et classer botaniquement les plantes sauvages de son environnement ;
- ☞ Préparer différentes formes galéniques à partir de cueillettes ;
- ☞ Utiliser ces préparations sur les petits maux du quotidien.

### Sur le terrain

- Herborisation - apprendre à reconnaître les plantes
- Comprendre l'organisation générale des plantes à fleurs
- Connaître les différentes formes de fleurs, d'inflorescence et de fruits
- Connaître les caractéristiques botaniques des principales familles botaniques
- Apprendre à constituer un herbier

### Cours en face à face

- Connaître les différentes formes galéniques de la phytothérapie
- Faire face à l'hiver et aux petits maux, stimuler le système immunitaire avec les plantes
- Gemmothérapie : définition et quelques bourgeons fondamentaux
- Préparer son organisme à l'arrivée du printemps et drainer son foie avec les plantes
- Se préparer à l'été avec les plantes toniques du système circulatoire
- Protéger sa peau du soleil avec les plantes

### Ateliers de transformation

Élaborer les préparations suivantes : vinaigre draineur et détoxiquant (pour un « grand nettoyage de printemps »), baume rhumatismes et courbatures, macérât glyciné de bourgeon, extrait hydro-alcoolique (mélange tonique de la circulation veineuse), huile solarisée et sirop médicinal.

« Je suis venue suivre cette formation pour l'aspect médicinal et la transformation à visée médicinale. J'ai adoré le fait d'y associer la botanique, partir de la plante et la comprendre dans son milieu, ses caractéristiques, ses propriétés médicinales et les procédés qui permettent de libérer ses bienfaits pour la santé. »

Elisabeth D.



Tout public, âgé d'au moins de 18 ans, à des fins professionnelles ou personnelles.

PRÉ-REQUIS : aucun

Formation en présentiel

DURÉE : 6 x 1 jour soit 42 heures

DATES : 2 sessions au choix.  
Session 1 : 23/01 - 27/02 - 27/03 - 24/04 - 30/05 - 10/06  
Session 2 : 07/03 - 04/04 - 09/05 - 30/05 - 18/09 - 17/10

De 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h

IMDERPLAM – Mas des Bonnes Ouest  
34130 Candillargues

### FORMATRICES

Aline Pommier (session 1), docteur en pharmacie, diplôme privé d'IMDERPLAM cycle Herboristerie - Plantes médicinales et médecines douces.  
Florence Faure Brac (session 2), botaniste et formatrice sur les plantes médicinales et comestibles depuis 2014, diplôme privé d'IMDERPLAM cycle Herboristerie - Plantes médicinales et médecines douces.

### TARIFS

- Financement personnel : 720 €\* + 30 € frais de dossier
- Financement entreprise /OPCO : 940 €\* + 30 € frais de dossier

\* inclus matériel et fournitures pour l'élaboration des préparations.

**RECETTE**  
armoire familiale

## Macération solaire de souci

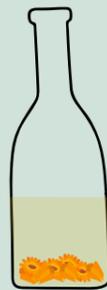
Dans un bocal mettre les capitules de calendula après les avoir laisser préfaner 24 à 48 heures.

Recouvrir d'huile végétale d'armande douce et laisser le bocal "dormir" 21 jours au soleil.

Ajouter 1 ou 2 gouttes d'huile essentielle de Lavandin grosso.

Cette huile sera précieuse pour les petites irritations de la peau de toute la famille.

Bonne préparation !



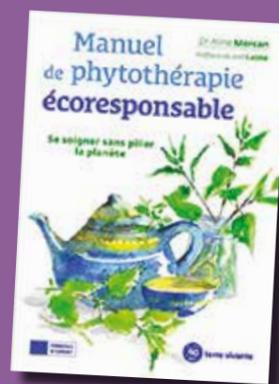
## ZOOM



## Comment fait-on pour garder les belles couleurs des fleurs lors du séchage ?

Le bleu de la mauve, celui de la violette, le jaune orangé du calendula, le rouge du coquelicot plante si fragile... Si il est assez facile de se créer un séchoir artisanal pouvant servir à sa production personnelle, le séchage des plantes est un art et réussir à garder de belles couleurs n'est pas si simple...

Au commencement, il y a le séchoir. Pour cela il vous faut fabriquer des claies de séchages (cadre de bois sur lequel est tendue une toile de beurre ou une moustiquaire non traitée) l'idée est de les disposer les unes au-dessus des autres, à environ 15 cm d'écart et à 40cm du sol environ. Ce séchoir est installé à l'abri de la lumière directe du soleil, dans un lieu sec, sombre et aéré. Sa température idéale se situe autour de 30°C. Vous y disposerez vos récoltes en couches minces et régulières. Concernant les fleurs, vous pouvez mettre à sécher simplement les pétales ou bien tout le cœur, comme pour la camomille par exemple. Les feuilles et fleurs perdent beaucoup de volume au séchage. Pour les racines, brossez-les à sec ou laissez-les tremper dans l'eau, enlever la terre puis brossez-les, essuyez fortement et coupez les en petits morceaux avant de les mettre à sécher. Les plantes une fois séchées pourront être conservées dans des sacs en papier, ou des récipients alimentaires (bocaux) fermés à l'abri de l'air et de la lumière jusqu'à la prochaine récolte. Les fleurs se conservent environ 12 mois, les feuilles et sommités 18 mois, et les écorces ou racines 2 à 3 ans.

CONSEIL  
lectureManuel de  
phytothérapie  
écoresponsable

SE SOIGNER SANS PILLER LA PLANÈTE  
par Dr Aline Mercan, éd. Terre Vivante

PORTRAIT  
de planteLE MILLEPERTUIS,  
plante du soleil !

(*Hypericum perforatum*, *Hypéricacées*)



Cette plante, d'un jaune d'or éclatant est une des stars de la Saint-Jean. Cependant, il faut savoir la reconnaître et ne pas confondre l'*Hypericum perforatum* avec d'autres espèces. Cette vivace peut mesurer de 40 à 90 centimètre, sa tige est raide, ses feuilles sont sessiles mais surtout ses fleurs aux 5 pétales sont picotés de points rouges foncés. Selon la légende populaire, le Millepertuis a le pouvoir d'éloigner les mauvais esprits d'où son surnom de chasse-diable.

Riche en tanins, la plante a des vertus cicatrisantes et astringentes. On l'emploie, par exemple, sous différentes formes en externe pour soulager les brûlures. Attention, sa richesse en hypéricine donne à la plante un côté photosensibilisant. On évitera donc son usage si l'on doit s'exposer au soleil (externe comme interne).

Aromathérapie  
Les Bases

Utiliser les huiles essentielles majeures en toute sécurité grâce à une parfaite connaissance des différentes règles de l'aromathérapie.

- ☞ Identifier les propriétés d'une huile essentielle à partir de ses composés biochimiques ;
- ☞ Choisir une voie d'administration, formuler une synergie et une posologie ;
- ☞ Utiliser les principales huiles essentielles à partir de leur étude approfondie ;
- ☞ Préparer des synergies huileuses pour une mise en application simple et sécurisée.

**Historique**

- De la plante aromatique à l'huile essentielle
- Les voies de pénétration
- Exercices pratiques

**Étude approfondie des principales huiles essentielles**

Travail de groupe : rédaction de protocoles sur cas d'école.

**Révisions et approfondissement du référentiel électrique**

- Questions /réponses : la relation entre la structure d'une huile essentielle et son activité thérapeutique.
- Préparation de synergies huileuses avec mise en œuvre des différents outils étudiés.

Tout public, âgé d'au moins de 18 ans, à des fins professionnelles ou personnelles.

PRÉ-REQUIS : aucun

Formation en présentiel

DURÉE : 3 jours soit 21 heures

DATES : du 1<sup>er</sup> au 3 décembre 2022

De 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h

IMDERPLAM – Mas des Bonnes Ouest  
34130 Candillargues

FORMATRICE  
Mireille FLEURY, créatrice d'une entreprise d'aromathérapie, formatrice en cosmétique naturelle et en aromathérapie depuis plus de 20 ans.

**TARIFS**

- Financement personnel : 420 € + 30 € frais de dossier
- Financement entreprise ou formation continue : 550 € + 30 € frais de dossier.



## Aromathérapie approfondie

Envisager les huiles essentielles comme un outil complémentaire dans un protocole de soin. Organisée par système, cette formation permettra :

- ☞ D'acquérir et de maîtriser les fondamentaux de l'aromathérapie pour une utilisation en toute sécurité ;
- ☞ D'étudier les principales huiles essentielles à envisager dans de nombreuses pathologies des différents systèmes abordés.

### Jour 1

- Généralités et définitions
- Les familles biochimiques qui composent les huiles essentielles
- Présentation du référentiel électrique

### Jour 2

- Relations aromathérapie-énergétique chinoise
- Huiles essentielles de l'Infectiologie
- Stimuler les défenses immunitaires avec les HE
- Travaux pratiques : exercice olfactif

### Jour 3

- Huiles essentielles des pathologies de l'appareil respiratoire
- Huiles essentielles des pathologies de l'appareil digestif
- Huiles essentielles des pathologies de l'appareil circulatoire

### Jour 4

- Huiles essentielles de la peau
- Principes de prescription et de formulation

### Jour 5

- Huiles essentielles des pathologies de l'appareil ostéo-articulaire
- Huiles essentielles neurologie et système psycho-émotionnel

### Jour 6

- Huiles essentielles des pathologies de l'appareil de l'appareil génito-urinaire
- Huiles essentielles des pathologies en endocrinologie, dyslipidémies, obésité
- Huiles essentielles des pathologies de la femme

### Huiles essentielles, l'âme des plantes...

Les huiles essentielles sont des cadeaux précieux offerts par la nature. Elles sont l'essence même de la plante. Certains disent qu'elles renferment son âme. Entièrement naturelles, elles sont en général le résultat de la distillation à la vapeur d'eau d'une ou plusieurs parties de la plante. Parfois, comme pour les citrus on utilisera l'extraction à froid.

Cependant, si la plante nous donne généreusement son essence, il convient de faire bien attention à son utilisation. La meilleure façon d'utiliser les huiles essentielles sans les gaspiller est d'apprendre à bien les connaître, et de bien cibler les problématiques.

Tout public, âgé d'au moins de 18 ans, à des fins professionnelles ou personnelles.

PRÉ-REQUIS : formation « Aromathérapie - les bases » ou équivalent.

Cours et travaux pratiques

DURÉE : 2 x 3 jours - 42 heures

DATES :

Session 1 : du 26 au 28 janvier 2023  
Session 2 : du 23 au 25 mars 2023

De 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h

IMDERPLAM – Mas des Bonnes Oues  
34130 Candillargues

FORMATEURS

Mireille FLEURY, créatrice d'une entreprise d'aromathérapie, formatrice en cosmétique naturelle et en aromathérapie depuis plus de 20 ans.

Christian PEREZ, médecin homéopathe, phyto-aromathérapeute. Enseigne la physio-pathologie, la phytothérapie et l'aromathérapie.

TARIFS

• Financement personnel :  
840 € + 30 € frais de dossier  
• Financement entreprise ou formation continue :  
1 090 € + 30 € frais de dossier



## Conseils vétérinaires & médecines douces

Cette formation permet d'acquérir des connaissances et compétences dans les domaines de la physiologie, et des pathologies courantes des chiens et chats. Elle permet de mesurer l'intérêt des médecines douces telles que la phytothérapie et l'aromathérapie et de les envisager pour accompagner les pathologies les plus courantes.

- ☞ Connaître les différentes formes galéniques et leur utilisation ;
- ☞ Identifier les pathologies courantes par systèmes ;
- ☞ Accompagner les pathologies courantes avec les médecines douces.

### Jour 1

- Présentation des différentes formes galéniques
- Les classes pharmacologiques et les principales propriétés
- Conditions d'utilisation des plantes chez les chiens et les chats

### Jour 2

- Plantes et huiles essentielles de l'appareil digestif
- Plantes et huiles essentielles de la peau
- Plantes et huiles essentielles de l'appareil musculosquelettique

### Jour 3

- Plantes et huiles essentielles du cœur et du rein
- Plantes et huiles essentielles des poumons et de l'immunité
- Plantes et huiles essentielles de la récupération et de la convalescence

Tout public, âgé d'au moins de 18 ans, à des fins professionnelles ou personnelles.

PRÉ-REQUIS : notions d'anatomie et physiologie humaine ou animale (niveau lycée). Termes médicaux.

Formation en présentiel

DURÉE : 3 jours soit 21 heures

DATES : du 16 au 18 février 2023

De 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h

IMDERPLAM – Mas des Bonnes Oues  
34130 Candillargues

FORMATRICE

Dorothee VIENNE, docteur en médecine vétérinaire. Diplômée universitaire en Phytothérapie et Aromathérapie. Formation Herboristerie IMDERPLAM. Productrice de plantes médicinales. Formatrice en phytothérapie et aromathérapie..

TARIFS

• Financement personnel :  
390 €\* + 30 € frais de dossier  
• Financement entreprise ou formation continue :  
510 €\* + 30 € frais de dossier  
\* inclus matériel et fournitures pour les travaux pratiques.

## PORTRAIT d'herboriste

Lucie Anton-Raymond est une jeune femme dynamique. Elle a toujours été passionnée par le bien-être, les plantes et l'accueil. Elle aime échanger, écouter, aider les gens, (et la moto...). C'est d'ailleurs à la SNCF au service « escale », accueil et départ de train, qu'elle commence sa carrière professionnelle. Elle y entre par hasard, après des études de photos et y restera plusieurs années. En parallèle, Lucie se forme à la connaissance des plantes, la nutrition, l'aromathérapie, d'abord en autodidacte. Puis, en 2017 elle intègre IMDERPLAM, avec l'idée encore un peu confuse de créer un lieu, une boutique, une tisanerie. Elle s'y sent tout de suite à sa place. La pluralité de l'enseignement lui fait prendre conscience de la richesse du vivant et de la vaste étendue des métiers que l'on peut exercer autour de l'herboristerie.

En 3<sup>e</sup> année, Lucie part à la rencontre de différents producteurs régionaux : Paola Ponsich, productrice de plantes médicinales (fleurs de garrigue), Lionel Coulon, producteur et fabricant de macérât glycéiné (le Cueilleur), Béatrice Châtel (les Herbes d'Aure) dans l'Aude ou Thomas Echantillac, distillateur dans la Drôme. Ils sont inspirants. Elle est passionnée par leurs parcours, leur façon de travailler, la qualité de leurs produits. Cela confirme sa volonté de travailler avec des producteurs ayant une même éthique qualitative et environnementale. Elle souhaite, c'est sûr, créer une herboristerie et les distribuer.

En décembre 2020, Lucie est diplômée. Pour commencer et se faire la main, elle fait les marchés hebdomadaires. On la retrouve aux environs de Gignac, à Saint-Bauzille-de-la-Sylve, Canet, Montpeyrroux, etc. Elle part ainsi à la rencontre de son public et de ses futurs clients... Un local se libère bientôt sur Gignac. Alors, pour parfaire sa formation, et avant le grand saut Lucie part en stage 15 jours à Annecy dans l'herboristerie d'une ancienne élève d'IMDERPLAM, « Brin d'herbe ». C'est au printemps 2021 que naîtra la jolie herboristerie « Madame Aubépine ». Cette plante du cœur, qui peut vivre des siècles et que l'on utilisait sous la Rome antique comme porte bonheur. Vous l'aurez compris, Lucie y met à profit sa formation et y propose des produits de qualité.



Pour Lucie ou « Madame Aubépine », être herboriste c'est avant tout avoir de beaux produits, être à l'écoute de la personne et personnaliser l'accompagnement.

### RECETTE Cosmétique naturelle

#### Crème super hydratante au thym et à la sauge

Mettre au bain-marie  
2 cuillères à café de paillettes  
de cire d'abeille  
+ 3 cuillères à soupe d'huile  
de bourrache.

Une fois le mélange homogène et hors  
du feu, ajoutez 2 cuillères à café  
d'infusion de sauge et de thym  
+ 1 cuillère à café de glycérine végétale  
+ 6 à 8 gouttes d'huile essentielle  
de votre choix.

Versez dans un petit pot et conservez  
au frais pendant 1 mois.



### CONSEIL lecture



LE GUIDE TERRE VIVANTE  
1000 remèdes  
à faire soi-même  
par Dr Claudine Luu, éd. Terre Vivante



« L'ensemble de la formation était très intéressante et très pratique. Les parties sur la peau et la crème de jour m'ont tout particulièrement intéressées. »

Irène L.

## Cosmétique naturelle Les bases

Composer et préparer sa cosmétique à partir d'extraits végétaux et autres ingrédients naturels faciles à se procurer en utilisant un matériel simple.

- ☞ Évaluer les avantages à créer et utiliser sa cosmétique naturelle ;
- ☞ Définir les différents types de peau ;
- ☞ Combiner les principaux ingrédients de la cosmétique naturelle ;
- ☞ Élaborer sa cosmétique naturelle en fonction du type de peau.

### Historique

- Introduction
  - La peau
  - Les différents types et formules de crème cosmétique
- Travaux pratiques : déodorant et crème de jour visage.

### Étude approfondie des principales huiles essentielles

- Les principaux ingrédients de la cosmétique naturelle
  - Formulation : allier les actifs naturels pour créer ses propres formules de crème en fonction du type de peau
- Travaux pratiques : savon à froid et sérum.

Tout public, âgé d'au moins de 18 ans, à des fins professionnelles ou personnelles.

PRÉ-REQUIS : aucun

Formation en présentiel

DURÉE : 2 jours soit 14 heures

DATES : 20 et 21 janvier 2023

De 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h

IMDERPLAM – Mas des Bonnes Oues  
34130 Candillargues

### FORMATRICE

Mireille FLEURY, créatrice d'une entreprise d'aromathérapie, formatrice en cosmétique naturelle et en aromathérapie depuis plus de 20 ans.

### TARIFS

- Financement personnel : 320 €\* + 30 € frais de dossier
  - Financement entreprise ou formation continue : 420 €\* + 30 € frais de dossier.
- \* inclus matériel et fournitures pour les travaux pratiques.



## Cosmétique naturelle et projets professionnels

Concevoir et commercialiser une gamme de cosmétique naturelle à base de plantes médicinales afin de mettre en œuvre un projet professionnel conciliant qualité, éthique, réglementation, et sécurité.

- ☞ Connaître et maîtriser les obligations réglementaires pour fabriquer et commercialiser un produit cosmétique ;
- ☞ Identifier le rôle et les enjeux des cosmétiques naturels ;
- ☞ Combiner les ingrédients, les principes actifs et les plantes médicinales de la cosmétique naturelle ;
- ☞ Élaborer la formule de différents cosmétiques naturels à partir de plantes médicinales ;
- ☞ Définir un cahier des charges pour la création d'une gamme de cosmétiques naturels ;
- ☞ Fabriquer des cosmétiques naturels en conditions réelles de laboratoire.

### Jour 1

- Rôle et enjeux des cosmétiques naturels
- Les ingrédients, les principes actifs et les plantes médicinales de la cosmétique naturelle (1)

### Jour 2

- Les ingrédients, les principes actifs et les plantes médicinales de la cosmétique naturelle (2)
- Travaux pratiques en conditions réelles de laboratoire.

### Jour 3 & 4

- Initiation à la formulation cosmétique (1)
- Travaux pratiques en conditions réelles de laboratoire.

### Jour 5

Maîtriser les obligations réglementaires pour fabriquer et commercialiser un produit cosmétique.

### Jour 6

Créer sa gamme et son laboratoire / Partage d'expérience.

Tout public, âgé d'au moins de 18 ans, à des fins professionnelles ou personnelles.  
 Cette formation s'adresse plus particulièrement aux porteurs de projets souhaitant démarrer une activité en marque propre de cosmétiques naturels, producteurs de PPAM souhaitant diversifier leur activité et animateurs d'ateliers de transformation de plantes médicinales.

PRÉ-REQUIS : formation « Cosmétique naturelle - les bases » ou équivalent.

Cours et travaux pratiques

DURÉE : 6 jours soit 42 heures

DATES : du 13 au 18 février 2023

De 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h

IMDERPLAM – Mas des Bonnes Ouest  
 34130 Candillargues

FORMATRICE

Mireille FLEURY, créatrice d'une entreprise d'aromathérapie, formatrice en cosmétique naturelle et en aromathérapie depuis plus de 20 ans.  
Lucie FLEURY, ingénieur en biologie dans les métiers de la cosmétique, de la pharmaceutique et de l'environnement. Productrice de plantes à parfum et médicinales bio qu'elle transforme en cosmétiques naturels.

TARIFS

- Financement personnel : 960 €\* + 30 € frais de dossier
  - Financement entreprise ou formation continue : 1 250 €\* + 30 € frais de dossier
- \* inclus matériel et fournitures pour les travaux pratiques.



## Gemmothérapie

Cette formation s'adresse aux personnes souhaitant apprendre à utiliser un domaine particulier de la phytothérapie : la gemmothérapie. Étude des propriétés des bourgeons, la partie la plus énergétique de l'arbre dotée d'une potentialité thérapeutique extraordinaire.

- ☞ Apprendre à utiliser ce domaine de la phytothérapie très précieux, innovant et particulièrement efficace ;
- ☞ Utiliser les différents bourgeons étudiés, en unitaire ou en complexe ;
- ☞ Acquérir les bases scientifiques, théoriques et pratiques pour réaliser soi-même les remèdes ;
- ☞ Bien identifier et choisir les arbres, sensibiliser à la cueillette extensive et durable ;
- ☞ Connaître la réglementation en vigueur pour commercialiser des macérats glycinés.

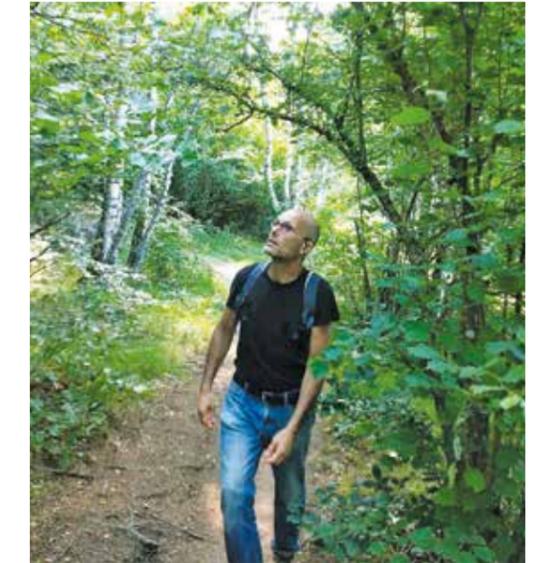
### Jour 1 & 2

- Historique et fondements scientifiques
  - La gemmothérapie au sein de la phytothérapie
  - Formes galéniques, synergies, avantages, contres indications...
  - Une approche de soin pour tous
  - Reconnaissance des différents arbres et arbustes
  - Connaissance des bourgeons majeurs et de leur utilisation
  - Phyto-écologie : sensibilisation à la ressource, qualité des matières premières dans l'élaboration des macérats
- Travaux pratiques : préparation d'un macérat glyciné, cueillette et mise en macération.

### Jour 3 & 4

- Comprendre l'importance et rôles des solvants dans l'extraction des principes actifs
  - Connaissance des bourgeons majeurs et de leur utilisation
  - Reconnaissance des différents arbres et arbustes
  - Phyto-écologie : sensibilisation à la ressource, qualité des matières premières dans l'élaboration des macérats
- Travaux pratiques : préparation d'un macérat glyciné, pressage, filtration, mise en flacon.

*Pour Lionel Coulon, être herboriste de nos jours, c'est revendiquer une qualité de vie naturelle, être accompagné par les plantes au quotidien et transmettre leur bienfait.*



Tout public, âgé d'au moins de 18 ans, à des fins professionnelles ou personnelles.

PRÉ-REQUIS : notions d'anatomie et physiologie humaine ou animale (niveau lycée). Termes médicaux.

Formation en présentiel

DURÉE : 2 x 2 jours soit 28 heures

DATES :

Session 1 : 23 et 24 février 2023  
 Session 2 : 30 et 31 mars 2023

De 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h

IMDERPLAM – Mas des Bonnes Ouest  
 34130 Candillargues

FORMATEUR

Lionel COULON, producteur et cueilleur en Gemmothérapie. Certifiée IMDERPLAM « Plantes médicinales et médecines douces. Formateur en Gemmothérapie.

TARIFS

- Financement personnel : 520 €\* + 30 € frais de dossier
  - Financement entreprise ou formation continue : 680 €\* + 30 € frais de dossier
- \* Inklus matériel et fournitures pour les travaux pratiques.

RECETTE  
du Dr. Claudine Luu

## Sirop contre la toux



Pour 1 litre d'eau  
 2 poignées de fleurs et de feuilles de mauve  
 1 poignée de thym fleuri  
 1 pincée de fleurs d'aubépine  
 Une dizaine de fleurs de violette  
 Quelques ombelles de fleurs de sureau  
 faire une décoction 45 minutes  
 Laisser infuser 12h  
 Presser et filtrer  
 Ajouter la même quantité de sucre  
 Remettre à feu doux jusqu'à l'obtention d'une  
 consistance sirupeuse

1 cuillère à café 2 à 3 fois par jour pour un  
 enfant et 4 cuillères à soupe pour un adulte.

## UN HYDROLAT contre les idées noires

La verveine citronnelle (*Lippia citriodora*),  
une amie pleine de joie

Cette plante vivace possède des feuilles vert clair d'un aspect rugueux mais surtout dégageant une odeur de citron légèrement acidulée qui éclaire automatiquement les visages d'un beau sourire. La verveine citronnée, vous l'aurez compris, a un rôle à jouer dans la sphère psycho émotionnelle.

Introduite en Europe à la fin du XVIII<sup>e</sup> siècle, elle nous vient du nouveau monde. Ses feuilles et sommités fleuries sont stomachiques et anti-spasmodiques. Son huile essentielle est considérée comme un anti-inflammatoire majeur. Mais c'est sur son hydrolat que nous attarderons. Celui-ci a la réputation de dissoudre les peurs, il vivifie l'esprit et détend sans faire dormir. Nous le préconisons en cas de chagrin d'amour, d'idées noires ou de morosité. *Il peut être utilisé en spray d'ambiance, ou en interne à raison d'une cuillère à soupe par litre d'eau en cure de 40 jours. 1 cuillère à café dans une tasse d'eau chaude vous aidera à digérer un repas trop chargé.*

CONSEIL  
lectureDictionnaire des  
plantes médicinales  
et vénéneuses de  
France

par Paul-Victor Fournier, éd. Omnibus  
 Un classique incontournable !

PORTRAIT  
de planteL'ARBOUSIER,  
ou l'arbre à fraises  
(*Arbustus unedo*)

C'est une plante typique des maquis de l'ouest de la méditerranée. Son feuillage est vert et persistant. Magnifique à l'automne, l'Arbousier fructifie en même temps qu'il fleurit. Il offre alors une vision colorée où se mêlent fleurs blanches et fruits en camaïeu orange. Cet Éricacée a la particularité d'associer ses racines dans une symbiose avec des champignons. On dit ainsi qu'elles sont mycorhizées. Cela, lui permet de se développer dans des milieux relativement pauvres. Ses feuilles, riches en tanins, s'emploient en décoction dans la médecine populaire comme astringent intestinal et antiseptique des voies urinaires. Les fleurs « constituent un sudorifique réputé » et ses fruits ont la réputation d'être un peu narcotique. On trouve en Corse une liqueur « digestive » issue de la fermentation du fruit bien mûr macéré près de 40 jours au soleil dans de l'eau de vie de fruit et du sucre.

Se soigner  
avec les hydrolats

Utiliser les hydrolats pour le bien-être quotidien des personnes sensibles et des enfants, ainsi que pour l'accompagnement de certaines pathologies et les traitements de terrain.

- ☞ Connaître l'histoire et le mode d'obtention des hydrolats ;
- ☞ Identifier les propriétés d'un hydrolat à partir de ses composés biochimiques ;
- ☞ Utiliser les principaux hydrolats en thérapeutique à partir de leur étude approfondie ;
- ☞ Préparer des synergies à base d'hydrolats pour une mise en application simple et sécurisée.

## Cours en face à face

- Historique
- Origine des hydrolats
- Les principaux composés biochimiques des huiles essentielles
- L'eau, une molécule hors norme
- Hydrolats et thérapeutique
- Étude détaillée de quelques hydrolats

## Travaux pratiques

- Réalisation d'un spray aurique à base d'hydrolats aromatiques
- Réalisation d'un hydrolat aromatique

« C'est une formation très intéressante, très riche et dense. Chaque moment m'a énormément apporté. J'ai passé deux jours formidable, tant dans ce lieu que dans le groupe. Je garde précieusement ces moments de partage et cet esprit d'équipe qui nous ont animés. »

Isabelle C.

Tout public, âgé d'au moins de 18 ans, à des fins professionnelles ou personnelles. Cette formation s'adresse aux professionnels de santé et du bien-être souhaitant avoir une approche complémentaire dans le domaine, ainsi qu'aux particuliers souhaitant apprendre à se servir des hydrolats au quotidien.

PRÉ-REQUIS : aucun

Formation en présentiel

DURÉE : 2 jours soit 14 heures

DATES : 23 et 24 février 2023

De 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h

IMDERPLAM – Mas des Bonnes Oues  
 34130 Candillargues

## FORMATRICE

Mireille FLEURY, créatrice d'une entreprise d'aromathérapie, formatrice en cosmétique naturelle et en aromathérapie depuis plus de 20 ans.

## TARIFS

- Financement personnel : 280 €\* + 30 € frais de dossier
- Financement entreprise ou formation continue : 370 €\* + 30 € frais de dossier.

\* inclus matériel et fournitures pour les travaux pratiques.



## Santé et alimentation

- ☞ Acquérir les bases de la diététique et proposer un rééquilibrage adapté à la santé de chacun en s'appuyant sur des connaissances en biologie et en nutrition ;
- ☞ Apprendre à observer et écouter afin d'établir un lien entre un mode de vie, des habitudes alimentaires et des déséquilibres de santé ;
- ☞ Proposer des protocoles personnalisés.

### Jour 1

Les intolérances (lait et gluten)  
Travaux pratiques : réaliser des recettes simples en lien avec la thématique pédagogique.

### Jour 2

Les alternatives  
Travaux pratiques : réaliser des recettes simples en lien avec la thématique pédagogique.

### Jour 3

Les antioxydants  
Travaux pratiques : réaliser des recettes simples en lien avec la thématique pédagogique.

Tout public, âgé d'au moins de 18 ans, à des fins professionnelles ou personnelles. Cette formation s'adresse plus particulièrement aux porteurs de projets souhaitant démarrer une activité en marque propre de cosmétiques naturels, producteurs de PPAM souhaitant diversifier leur activité et animateurs d'ateliers de transformation de plantes médicinales.

PRÉ-REQUIS : formation « Cosmétique naturelle - les bases » ou équivalent.

Cours et travaux pratiques

DURÉE : 3 jours soit 21 heures

DATES : du 26 au 28 janvier 2023

De 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h

IMDERPLAM - Mas des Bonnes Ouest  
34130 Candillargues

FORMATRICE  
Aline MERCAN, médecin, phytothérapeute.  
Enseigne la physiopathologie, la phytothérapie et la nutrithérapie.

TARIFS  
• Financement personnel :  
480 €\* + 30 € frais de dossier  
• Financement entreprise ou formation continue :  
620 €\* + 30 € frais de dossier  
\* inclus matériel et fournitures pour les travaux pratiques.



« Des formatrices très présentes, n'hésitant pas à partager leurs expériences, leurs contenus, très intéressants. Merci à l'ensemble de cette belle équipe pédagogique, ainsi que le secrétariat (accueil chaleureux, gestion des dossiers, accessibilité,...). Quant au jardin, un pur bonheur, Merci ! »

Perrine B.



Tout public, âgé d'au moins de 18 ans, à des fins professionnelles ou personnelles. Cette formation s'adresse particulièrement aux professionnels de santé et du bien-être souhaitant avoir une approche complémentaire dans le domaine.

PRÉ-REQUIS : notions d'anatomie et physiologie humaine ou animale (niveau lycée). Termes médicaux.

Formation en présentiel

DURÉE : 5 jours soit 35 heures

DATES : du 14 au 18 juin 2023

De 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h

IMDERPLAM - Mas des Bonnes Ouest  
34130 Candillargues

FORMATEUR  
Béatrice VERMEULEN, gynécologue obstétricienne, formée à l'homéopathie appliquée à la gynécologie.  
Dominique JEULIN-FLAMME, médecin homéopathe.  
Violette SOLANAS, infirmière puéricultrice et consultante en lactation.  
Catherine CHEVALLIER, docteur en pharmacie, formatrice spécialisée en santé naturelle.  
Marie-Anne CASSE-RUMEAU, conseillère agréée par le Centre Bach et conseillère-enseignante.

TARIFS  
• Financement personnel :  
700 €\* + 30 € frais de dossier  
• Financement entreprise ou formation continue :  
910 €\* + 30 € frais de dossier  
\* inclus matériel et fournitures pour les travaux pratiques.

## Santé de la mère et l'enfant et médecines douces

Comment accompagner la femme enceinte, la jeune mère et le petit enfant par des méthodes naturelles au cours de la grossesse, la périnatalité et la toute petite enfance, périodes déterminantes dans la formation et le développement de l'enfant.

- ☞ Situer et analyser les enjeux du statut médical de l'enfant ;
- ☞ Pratiquer une hygiène de vie pour accompagner la périnatalité ;
- ☞ Utiliser différentes thérapeutiques naturelles pour accompagner certaines pathologies courantes.

**Jour 1** / Anatomie - Biologie

**Jour 2** / Homéopathie pré-natale

**Jour 3** / Alimentation de la mère et de l'enfant

**Jour 4** / Homéopathie de la mère et du jeune enfant

**Jour 5** / Les thérapeutiques naturelles de la femme enceinte, de la mère et du jeune enfant.

## LES FLEURS DE BACH

## Confiance en soi

Vous avez envie de suivre une formation Imderplam, mais vous vous posez beaucoup de questions du style, est-ce que j'en suis capable, je ne me sens pas à la hauteur, il y a sûrement d'autres étudiants plus doués que moi, jamais je n'y arriverai, ce n'est sûrement pas pour moi...

Prenez un verre d'eau pure, ajoutez 2 gouttes de Larch (élixir du mélèze), buvez en sirotant, sur une matinée et renouvelez l'opération aussi longtemps que nécessaire (semaines, mois) jusqu'à ce que vous constatiez que votre état d'esprit change...  
Vous n'en reviendrez pas !

Marianne Casse Rumeau,  
enseignante en fleurs de Bach

PORTRAIT  
d'herboriste

« Je suis une herboriste  
qui débute en paysannerie. »

Cécile Vivant commence par des études de journalisme au Québec, où elle réalise plusieurs reportages sur l'agriculture. C'est en rentrant en France en 2016 qu'elle tombe par hasard les mains dans la terre... Ce métier, qu'elle a tant décrit, se présente à elle sous forme d'un premier petit boulot où, pendant 2 mois, elle travaille près de Bordeaux dans les vignes. Elle y apprend la taille et l'effeuillage, à observer les plantes et essaye de comprendre les interactions qui existent entre elles.

Elle réalise qu'elle aime travailler au grand air et déjà, se profile l'idée d'en faire un métier. Pour en être sûre, en 2017, elle part à la rencontre de paysans herboristes et autres fermes innovantes, à vélo sur les routes de France, avec son compagnon Gwenaël. Les voilà sillonnant, comme en un voyage initiatique, la Bretagne, les Pyrénées, l'Ariège, le Pays Basque etc. Ce périple qui durera plus de 6 mois démarre par le pays basque intérieur, à quelques kilomètres de leur point de départ, où ils restent coincés 15 jours à cause d'une tempête ; comme si le sort souhaitait qu'ils y portent une attention toute particulière. Étrangement, c'est à Bidarray, petit village basque, que verra naître leur installation.

C'est lors d'une rencontre avec Monique Forrestier, paysanne herboriste en Ariège, que Cécile a une première révélation : elle souhaite partir à la rencontre des plantes médicinales et les cultiver. De retour à Bidarray, une productrice de PAM locale lui parle d'IMDERPLAM avec passion. Elle saute le pas et en septembre 2017, Cécile intègre la promotion Mauve. « Ce fut un véritable déclencheur », dit-elle, « le point de départ d'une passion, de la découverte des plantes, de leur transformation et de leur utilisation. Je ne pensais pas en apprendre autant en si peu de temps : ces 3 années ont filé presque trop vite ». Cette découverte confirme son envie de monter un projet d'installation et de vivre de la production de plantes sur sa terre d'origine. Elle enchaîne ainsi, pendant plus d'un an, formation technique agricole, IMDERPLAM, et un boulot de surveillante car il faut bien vivre. Aidée par son compagnon, elle commence à planter grâce au précieux soutien de la mairie. Aujourd'hui Cécile cultive plus de 20 plantes médicinales différentes. Elle choisit des plantes qui poussent localement, avec lesquels elle tisse un lien sensible tout en privilégiant celle qui sont agréables au goût. Elle crée ses propres mélanges de tisanes qu'elle vend en vrac dans les magasins bio, les salons de thé ou magasins de producteurs locaux.



## Sphère psycho-émotionnelle &amp; médecines douces

Proposer une réponse complémentaire et sécurisée à la prise en charge allopathique de certains troubles psycho-émotionnels.

- ☞ Reconnaître les signes de certains troubles psycho-émotionnels ;
- ☞ Choisir et formuler une synergie d'huiles essentielles spécifiques de la sphère émotionnelle en fonction de différents troubles ;
- ☞ Composer une tisane et autres formes galéniques de la phytothérapie pour accompagner et soulager certains troubles psycho-émotionnels ;
- ☞ Utiliser la gemmothérapie sur la sphère émotionnelle ;
- ☞ Employer les élixirs floraux du Docteur Bach pour accompagner et soulager certains troubles psycho-émotionnels.

## Jour 1

- Définition du stress et des émotions
- Les humeurs hippocratiques
- Insomnies
- Déprime et dépression

Exercices pratiques : focus sur la respiration.

## Jour 2

- L'aromathérapie
- Focus sur une vingtaine d'huiles essentielles de la sphère psycho-émotionnelle

Exercices pratiques : formuler une synergie d'huiles essentielles.

## Jour 3

- La phytothérapie
- Introduction à la gemmothérapie

## Jour 4

- Les élixirs floraux du Docteur Bach

« Ayant travaillé pendant une dizaine d'années sur les valorisations des compétences (empowerment), j'ai à cœur de transmettre dans l'échange et l'écoute mutuelle. J'ai toujours été passionnée par l'émulation qui ressort du groupe : seul on va plus vite, ensemble on va plus loin ! »

Catherine Chevallier, formatrice



Tout public, âgé d'au moins de 18 ans, à des fins professionnelles ou personnelles. Cette formation s'adresse particulièrement aux professionnels de santé et du bien-être souhaitant avoir une approche complémentaire dans le domaine.

PRÉ-REQUIS : aucun

Formation en présentiel

DURÉE : 4 jours soit 28 heures

DATES : du 15 au 18 juin 2023

De 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h

IMDERPLAM – Mas des Bonnes Oues  
34130 Candillargues

## FORMATRICES

Catherine CHEVALLIER, docteur en pharmacie, formatrice spécialisée en santé naturelle.  
Marie-Anne CASSE-RUMEAU, conseillère agréée par le Centre Bach et conseillère-enseignante de La Petite École des Fleurs de Bach.

## TARIFS

- Financement personnel : 560 €\* + 30 € frais de dossier
- Financement entreprise ou formation continue : 730 €\* + 30 € frais de dossier.

\* inclus matériel et fournitures pour les travaux pratiques.

## Nos élèves ONT DU TALENT



DELPHINE CERDAN (PM1)  
SALSEPAREILLE - SMILAX ASPERA

DOROTEYA BASSIKA (PM3)  
VIOLETTE ODORANTE

VIRGINIE PEYPOUDAT (PM2)  
PLANTAGO LANCEOLATA

Chaque année, l'école organise un grand concours de dessin auprès de tous ses élèves. Et chaque année, c'est une avalanche de talent... Appliqués, attentifs, créatifs, nos étudiants se passionnent pour cet exercice difficile mais tellement gratifiant. Le résultat est vraiment haut-en-couleur et en chef d'œuvre ! À vos crayons, pinceaux ou autres toutes les techniques sont permises.

## Secret de balade par Dr Claudine LUU



Au sujet du Prunellier, *Prunus spinosa*

« Lors d'une promenade botanique, une de mes étudiantes se plaignait de maux de tête assez importants. Nous étions en pleine campagne et je n'avais rien pour la soulager. En marchant, nous nous sommes rapprochés d'une haie d'arbustes bordant un champ. Nous étions en avril et ces arbustes commençaient à se couvrir de petites feuilles vertes. Il s'agissait de prunelliers et je me suis souvenu que Fournier, dans son ouvrage sur les plantes médicinales, donne les fleurs et les feuilles comme calmant de multiples affections. J'ai conseillé alors à mon étudiante de mâchonner quelques feuilles tout en marchant. Au bout de quelques instants, sa migraine s'était calmée et elle était bien mieux. Depuis il m'est souvent arrivé de donner ce conseil et il a toujours fonctionné. »

CONSEIL lecture

Le guide de bonnes pratiques de cueillette de plantes sauvages  
par l'association française des cueilleurs professionnels de plantes sauvages  
Disponible sur le site [cueillettes-pro.org](http://cueillettes-pro.org)

### Portrait de plante

## BALLOTE NOIRE, ou ballote fétide

(*Ballota nigra*)



Son nom est peu avenant et son goût amer très désagréable. Son odeur quand on la froisse ressemble à du moisi. Son toucher est un peu raide voir rugueux. À première vue la ballote fétide ne donne pas très envie de l'approcher... Et pourtant, cette lamiacée mérite d'être explorée. Elle pousse en touffe le long des chemins ou en bordure de prairie. Sa fleur est mauve foncée, purpurine ou exceptionnellement blanche. La ballote contient entre autres principes actifs de la marrubiine tout comme le marrube, le lierre terrestre et l'hysope. C'est un actif dans la sphère pulmonaire. Elle contient aussi de la choline, un nutriment associé aux vitamines du groupe B. Paul-Victor Fournier, botaniste français, lui donne des propriétés toniques, stomachiques, antispasmodiques, calmantes, dépuratives, diurétiques, emménagogues. Henri Leclerc, médecin et spécialiste des plantes médicinales, l'utilise pour les troubles de la ménopause (états anxieux, bouffées de chaleur...) ainsi que pour faciliter l'endormissement.



# Stage pratique plantes médicinales & médecines douces

Découvrir, reconnaître, cueillir, transformer et utiliser les plantes médicinales pour soigner les petits maux du quotidien.

- ☞ Reconnaître et classer botaniquement les plantes sauvages de son environnement ;
- ☞ Préparer différentes formes galéniques à partir de cueillettes ;
- ☞ Utiliser ces préparations sur les petits maux du quotidien.

### Sur le terrain

- Observer les plantes dans différents milieux et comprendre les relations qu'elles ont entre elles et leur environnement
- S'initier à l'usage de Flores et ouvrages de détermination
- Récolter des plantes pour les différentes préparations

### Cours en face à face et travaux pratiques

- Acquérir les bases de la botanique
- Connaître les caractéristiques botaniques des principales familles de plantes médicinales
- Connaître les propriétés et indications des principales familles de plantes médicinales. Études de cas.

### Ateliers de transformation

- Extrait hydro-alcoolique
- Vinaigre médicinal
- Baume
- Sirop médicinal
- Crème de soin
- Huile de macération solaire
- Cérat de Galien

« Un immense merci aux formateurs pour la transmission de leurs visions et savoirs, passionnant et inspirant ! »

Laurence G.



Tout public, âgé d'au moins de 18 ans, à des fins professionnelles ou personnelles.

PRÉ-REQUIS : aucun.

Cours et travaux pratiques

DURÉE : 5 jours soit 35 heures

DATES : du 10 au 14 juin 2023

De 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h

Mézilhac en Ardèche (07)

### FORMATEURS

Françoise AVERSAING, installée en cueillette, culture et transformation de plantes aromatiques et médicinales depuis 2012. Diplôme privé d'IMDERPLAM cycle Herboristerie - Plantes médicinales et médecines douces.  
Michel BORREL, diplômé de l'école des Eaux et Forêts de Nancy, Gestionnaire de forêts. Enseignant en botanique à l'AFFPA. Diplôme privé d'IMDERPLAM cycle Herboristerie - Plantes médicinales et médecines douces.  
Laurent ROBIN, accompagnateur montagne, Diplôme privé d'IMDERPLAM cycle Herboristerie - Plantes médicinales et médecines douces.  
Céline CALVIN, Gérante d'une boutique spécialisée en compléments alimentaires phytothérapie et cosmétiques. Diplôme privé d'IMDERPLAM cycle Herboristerie - Plantes médicinales et médecines douces.

### TARIFS

- Financement personnel : 650 € + 30 € frais de dossier
  - Financement entreprise ou formation continue : 850 € + 30 € frais de dossier
- Stage résidentiel - Hébergement et pension complète OBLIGATOIRE : 340 €\* joindre un chèque à l'ordre de « Chalet de l'Areilladou » lors de votre inscription.

\* Incluant votre arrivée la veille à partir de 18h et votre départ le 15 juin avant 11h.



# IMDERPLAM

L'ÉCOLE DES PLANTES MÉDICINALES  
& DES MÉDECINES DOUCES



Tél. : 04 67 29 60 05  
RD 106 - Mas des Bonnes Ouest  
34130 Candillargues

[www.imderplam.com](http://www.imderplam.com)