

Le Chemin de la Nature

FORMATION EN LIGNE



CURRICULUM DE LA FORMATION « SE SOIGNER PAR LES PLANTES »

PRÉSENTATION DE LA FORMATION	p.1
OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES GÉNÉRAUX	p.1
LES COURS	p.2
NATURE ET CARACTÉRISTIQUES DE L'ACTION DE FORMATION	p.8

PRÉSENTATION DE LA FORMATION

À PROPOS

Fondé par Christophe de Hody, herbaliste et botaniste de terrain, le Chemin de la Nature propose des formations en ligne et de terrain sur l'identification et les usages des plantes sauvages et des champignons.

TARIF DE LA FORMATION « SE SOIGNER PAR LES PLANTES »

- Pour les particuliers :

Cours à l'unité : 85 € TTC

Pack 8 cours : 490 € TTC

- Pour les entreprises : 588€ TTC

TEMPS ESTIMÉ DE FORMATION

La formation « Se soigner par les plantes » s'articule autour de 8 modules de cours complets.

Le temps minimum d'apprentissage* est estimé à 30 h.

**Ce temps n'inclut pas la mise en pratique et le temps de révision des cours qui nous semblent incontournables pour permettre une bonne appropriation des contenus proposés.*

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES GÉNÉRAUX

Cette formation vous propose de découvrir la phytothérapie sous le prisme des grands systèmes du corps humain. Elle a pour objectifs de permettre aux apprenants de :

- Acquérir une meilleure compréhension du fonctionnement du corps humain et des troubles de santé bénins ;
- Connaître les principales plantes médicinales ressources dans l'accompagnement de ces troubles ;
- Mieux prendre soin de leur santé au quotidien grâce à la phytothérapie et à des conseils d'hygiène de vie.



LES COURS

Les cours détaillés ci-dessous sont chacun organisés autour de plusieurs supports pédagogiques, à savoir :

- des **vidéos** synthétiques ;
- des **activités de révision ludiques** ;
- un **cours pdf illustré** (comprenant un sommaire, une synthèse, un glossaire et une bibliographie) ;
- un **quiz** ;
- un **forum de cours** modéré par une équipe de professionnels de la botanique et de la santé.

PLANTES & TROUBLES DIGESTIFS

Objectifs pédagogiques

Ce cours vous permettra de :

- Mieux comprendre les différentes étapes de la digestion et les organes impliqués dans le système digestif ;
- Mieux comprendre et accompagner les troubles buccaux, gastro-oesophagiens, intestinaux et hépato-biliaires grâce à la phytothérapie et à des conseils d'hygiène de vie ;
- Apprendre à utiliser quelques plantes médicinales dans le traitement de ces principaux troubles (propriétés, mode de préparation, posologie, indications).

Troubles/ pathologies étudiés

- Troubles buccaux : aphtes, gingivites, gingivorragies, mycoses buccales ;
- Troubles intestinaux : constipation, diarrhée, ballonnements, spasmes et crampes digestives et intestinales ;
- Troubles gastro-oesophagiens : perte d'appétit, dyspepsie gastrique (ou "crise de foie"), reflux, gastrites, ulcères.

Type de plantes étudiées et applications en phytothérapie

- Plantes à tanins et à mucilages ;
- Plantes amères ;
- Plantes eupeptiques ;
- Plantes antispasmodiques ;
- Plantes carminatives ;
- Plantes laxatives de lest et laxatives stimulantes, carminatives ;
- Plantes hépatoprotectrices, cholérétiques et cholagogues.



PLANTES & TROUBLES OSTÉO-ARTICULAIRES ET MUSCULAIRES

Objectifs pédagogiques

Ce cours vous permettra de :

- Acquérir des notions d'anatomie et de physiologie sur le fonctionnement du système ostéo-articulaire ;
- Mieux comprendre et accompagner les pathologies du squelette, des articulations, des muscles et des tendons grâce à la phytothérapie et à des conseils d'hygiène de vie ;
- Apprendre à utiliser quelques plantes médicinales dans le traitement de ces principaux troubles (propriétés, modes de préparation, posologies, indications).

Troubles/ pathologies étudiés

- Pathologies du squelette : ostéoporose, fractures ;
- Pathologies articulaires : arthrose, arthrite, goutte ;
- Pathologies musculo-tendineuses : entorse, tendinite, contracture, élongation et déchirures musculaires.

Type de plantes étudiées et applications en phytothérapie

- Plantes reminéralisantes ;
- Plantes antalgiques et/ou anti-inflammatoires et antalgiques ;
- Plantes régénératrice des tissus ;
- Plantes drainantes.

PLANTES & TROUBLES RESPIRATOIRES ET ORL

Objectifs pédagogiques

Ce cours vous permettra de :

- Acquérir des notions d'anatomie et de physiologie sur le système respiratoire et ORL ;
- Mieux comprendre et accompagner les pathologies infectieuses et les rhinites allergiques grâce à la phytothérapie et à des conseils d'hygiène de vie ;
- Apprendre à utiliser quelques plantes médicinales dans le traitement de ces pathologies (propriétés, modes de préparation, posologies, indications).

Troubles/ pathologies étudiés

- Rhinite, rhinopharyngite ;
- Pathologies et troubles de la gorge : pharyngites, angines ;
- Laryngite, trachéite et bronchite ;
- Grippe ;
- Autres pathologies ORL non infectieuses : rhinite allergique.

Type de plantes étudiées et applications en phytothérapie

- Plantes anti-infectieuses ;
- Plantes anti-inflammatoires et fébrifuges ;
- Plantes de la toux : expectorantes, antitussives, béchiques ;
- Plantes immunostimulantes ;
- Plantes à effets locaux ;
- Plantes anti-allergiques.



PLANTES & TROUBLES NERVEUX

Objectifs pédagogiques

Ce cours vous permettra de :

- Acquérir des notions d'anatomie et de physiologie sur le système nerveux ;
- Mieux comprendre et accompagner les troubles courants du système nerveux grâce à la phytothérapie et à des conseils d'hygiène de vie ;
- Apprendre à utiliser quelques plantes médicinales dans le traitement de ces pathologies (propriétés, modes de préparation, posologies, indications).

Troubles/ pathologies étudiés

- Stress, anxiété et troubles du sommeil ;
- Fatigue et asthénie ;
- Troubles de l'humeur ;
- Céphalées (dont migraine).

Type de plantes étudiées et applications en phytothérapie

- Plantes anxiolytiques, sédatives, antispasmodiques ;
- Plantes hypnotiques ;
- Plantes à tropisme cardiaque ;
- Plantes riches en vitamine C, plantes toniques ;
- Plantes antalgiques, anti-inflammatoires ;
- Plantes antimigraineuses.

PLANTES & TROUBLES CARDIO-VASCULAIRES

Objectifs pédagogiques

Ce cours vous permettra de :

- Acquérir des notions d'anatomie et de physiologie sur le système cardiovasculaire ;
- Mieux comprendre et accompagner les troubles cardiaques, les troubles tensionnels et circulatoires grâce à la phytothérapie et à des conseils d'hygiène de vie, et toujours dans le cadre d'un suivi médical ;
- Apprendre à utiliser quelques plantes médicinales dans le traitement de ces troubles (propriétés, modes de préparation, posologies, indications).

Troubles/ pathologies étudiés

- Troubles cardiaques mineurs ;
- Troubles tensionnels : hypertension, hypotension ;
- Troubles circulatoires : insuffisance veineuse (jambes lourdes et, varices, maladie hémorroïdaires, troubles de la mémoire).

Type de plantes étudiées et applications en phytothérapie

- Plantes tonicardiaques ;
- Plantes hypotensives (vasodilatatrice et/ou diurétique) ;
- Plantes hypertensives ;
- Plantes toniques veineuses.



PLANTES & TROUBLES UROGÉNITAUX

Objectifs pédagogiques

Ce cours vous permettra de :

- Acquérir des notions d'anatomie et de physiologie sur le système urogénital ;
- Mieux comprendre et accompagner les troubles urinaires et génitaux féminins et masculins grâce à la phytothérapie et à des conseils d'hygiène de vie ;
- Apprendre à utiliser quelques plantes médicinales dans le traitement de ces troubles (propriétés, modes de préparation, posologies, indications).

Troubles/ pathologies étudiés

- Affections de l'appareil urinaire : cystites, calculs rénaux ;
- Troubles de l'appareil génital féminin : syndrome prémenstruel, règles douloureuses, troubles des saignements , ménopause ;
- Troubles de l'appareil génital masculin : hypertrophie bénigne de la prostate.

Type de plantes étudiées et applications en phytothérapie

- Plantes diurétiques ;
- Plantes antalgiques et anti-inflammatoires ;
- Plantes antispasmodiques ;
- Plantes antiseptiques urinaires ;
- Plantes modulant l'activité hormonale (les œstrogènes, plantes modulant la progestérone) ;
- Plantes hémostatiques ;
- Plante agissant sur l'humeur ;
- Plante agissant sur les bouffées de chaleur ;
- Plantes en cas d'hypertrophie bénigne de la prostate.



PLANTES & TROUBLES MÉTABOLIQUES ET THYROÏDIENS

Objectifs pédagogiques

Ce cours vous permettra de :

- Acquérir des notions d'anatomie et de physiologie sur les questions liées au métabolisme et à la thyroïde ;
- Mieux comprendre et accompagner les troubles du syndrome métabolique et les troubles de la thyroïde ;
- Apprendre à utiliser quelques plantes médicinales dans le traitement de ces troubles (propriétés, modes de préparation, posologies, indications).

Troubles/ pathologies étudiés

- Troubles du syndrome métabolique : surpoids, obésité, troubles lipidiques et glucidiques ;
- Troubles de la thyroïde : hypothyroïdie, hyperthyroïdie.

Type de plantes étudiées et applications en phytothérapie

- Plantes hypoglycémiantes ;
- Plantes hypolipémiantes ;
- Plantes dépuratives ;
- Plantes diurétiques ;
- Plantes riches en vitamine C, plantes tonique ;
- Plantes laxatives douces ;
- Plantes émollientes ;
- Plantes cardiotoniques ;
- Plantes anxiolytiques et sédatives ;
- Plantes à tanins.



PLANTES & TROUBLES CUTANÉS

Objectifs pédagogiques

Ce cours vous permettra de :

- Acquérir des notions d'anatomie et de physiologie sur le système cutané ;
- Mieux comprendre et accompagner les troubles de la peau sèche/grasse/mature et les traumatismes de la peau grâce à la phytothérapie ;
- Apprendre à utiliser quelques plantes médicinales dans le traitement de ces troubles (propriétés, modes de préparation, posologies, indications).

Troubles/ pathologies étudiés

- Troubles de la peau sèche : eczéma, psoriasis ;
- Troubles de la peau grasse : acné, dermatite séborrhéique ;
- Peau mature ;
- Traumatismes de la peau : piqûres d'insectes ou de plantes, contusions, ecchymoses et hématomes, blessures, plaies, saignements et cicatrices ;
- Brûlures et coups de soleil ;
- Folliculites, furoncles ;
- Verrues.

Type de plantes étudiées et applications en phytothérapie

- Plantes émollientes, cicatrisantes, et/ou anti-inflammatoires ;
- Plantes vulnéraires ;
- Plantes antiprurigineuses ;
- Plantes purifiantes et équilibrantes ;
- Plantes anti-allergiques ;
- Plante raffermissante ;
- Plantes antiseptiques ;
- Plantes hémostatiques ;
- Plantes drainantes ;
- Plantes verrucides.



NATURE ET CARACTÉRISTIQUES DE L'ACTION DE FORMATION

DÉMARCHE PÉDAGOGIQUE

La démarche pédagogique de la formation « Se soigner par les plantes » est **participative et interactive**.

Elle s'appuie sur :

- Une approche pluridisciplinaire intégrant des apports de connaissances en **anatomie, physiologie et phytothérapie** ;
- L'articulation entre apports de **connaissances pratiques et théoriques** ;
- Un travail de recherche scientifique, de synthèse et de vulgarisation effectué selon une **méthodologie rigoureuse** incluant plusieurs étapes de validation par notre équipe d'experts professionnels pluridisciplinaires (pharmaciens, herboristes, etc.).
- Un **accompagnement pédagogique** complet facilitant **l'apprentissage par l'expérience**.

PRÉ-REQUIS

- Aucun niveau de connaissance préalable n'est demandé ou nécessaire pour pouvoir démarrer la formation.
- Cette formation nécessite d'avoir une connexion internet et un ordinateur.
- La maîtrise de base de la langue française est indispensable afin de pouvoir suivre la formation.

ORGANISATION DE L'ACTION DE FORMATION

Modalités : **Formation e-learning exclusivement en FOAD**.

Lieu de formation : **Formation Ouverte A Distance accessible 7j/7 et 24H/24** à partir d'une plateforme conçue spécialement pour le e-learning.

Les conditions générales dans lesquelles la formation est dispensée, notamment les moyens pédagogiques et techniques, sont les suivantes :

- Évaluation des besoins du participant,
- Apports théoriques et séquences pédagogiques regroupées en différents modules,
- Activités ludiques en ligne,
- Tests de contrôle de connaissances et validation des acquis à chaque étape,
- Accès individualisé grâce à 1 login et 1 mot de passe par apprenant permettant le contrôle et l'évaluation par les tuteurs formateurs à partir d'une plateforme conçue spécialement pour le e-learning. Ces accès sont envoyés automatiquement par mail dans les minutes suivant la validation de l'inscription.



CONTRÔLE DES ACQUIS

- **Tests de contrôle de connaissances** : Chaque cours est ponctué d'activités pédagogiques ayant pour objectif de mobiliser les connaissances nouvellement acquises (des jeux, des mini-quiz, des flashcards, des textes à trous, etc.).
- **Quiz** : À l'issue de chaque cours, un **quiz** interactif est proposé afin de vous aider à auto-évaluer votre compréhension et appropriation du cours.

Votre évolution sur la formation « Se soigner par les plantes » sera marquée par l'obtention de badges annoncés dans l'introduction de chaque module.

Afin d'obtenir **votre certificat de fin de parcours**, vous devrez prendre connaissance de l'ensemble des cours et avoir validé l'ensemble des quiz.

ASSISTANCE TECHNIQUE ET PÉDAGOGIQUE

L'apprenant dispose de forums thématiques accessibles depuis la plateforme de formation pour soumettre ses questions de cours, d'identification botanique, et sujets divers, ainsi que d'une adresse mail dédiée : formations@lechemindelanature.com.

Assistance administrative et accès :

- Pour toute question relative aux formations proposées ou liée à votre inscription, merci de contacter **Eléonore Giraud**, chargée de la relation clients et stagiaires - formations@lechemindelanature.com. Réponse sous 2 jours ouvrés.

Vos référents sur les forums :

- **Chloé Boucher**, chargée de formation : pour toutes vos questions liées à votre progression, votre parcours de formation.
- **Jean-Baptiste Gallé**, expert en pharmacognosie et phytothérapie.
- **Laura Mopin**, docteure en pharmacie et fact-checker.

PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

Pour les personnes en situation de handicap, si vous rencontrez des difficultés, merci de contacter **Eléonore Giraud**, chargée de la relation clients et stagiaires - formations@lechemindelanature.com.

