



**Maison Paysanne de l'Aude**  
**Avenue Salvador Allendé -**  
**11300Limoux**  
[mcoupet@mp11.fr](mailto:mcoupet@mp11.fr)  
[maisonpaysanneaude.fr](http://maisonpaysanneaude.fr)  
Siret : 84519868800028  
N° OF : 76110169011



L'Ortie  
Lasserre du Moulin  
11260 Saint Jean de Paracol  
[ortie.contact@orange.fr](mailto:ortie.contact@orange.fr)  
[ortie.asso.fr](http://ortie.asso.fr),



## Programme de formation

**Formation organisée en mutualisation avec la Maison paysanne de l'Aude (Qualiopi)**

**Titre de la formation : « L'Autonomie retrouvée »**

**Fabrication de produits à base de plantes : cosmétiques, soins, alimentaires, ménagers...**

**Pré-requis : aucun**

**Moyens d'encadrement: Moutsie Claisse, ethnobotaniste**

**Dates : 10-13 nov 2023 Durée : 28h Lieu : Lasserre du moulin 11260 St Jean de Paracol**

**Objectif général** Acquérir les connaissances et le savoir-faire suffisant pour permettre plus d'autonomie dans leur quotidien (professionnel ou particulier) : connaître les ingrédients de base non-polluants et apprendre à utiliser les plantes locales dans la réalisation des produits. Savoir différencier les méthodes de fabrication et être capable de choisir le produit et la méthode les plus adaptés à une situation donnée. Être capable de réaliser des produits divers à base de plantes : soins des plantes, santé, alimentation, ménage.  
**Public visé** : toute personne souhaitant acquérir les connaissances sur la fabrication des produits à base de plantes

**Évaluation des capacités acquises** : par les résultats de la mise en pratique

**Évaluation de la satisfaction** : Questionnaire de satisfaction et bilan oral

**Contenus** : différentes méthodes d'utilisation de plantes, formes d'extraction, cueillettes, réalisation de produits

**Méthodes pédagogiques** : théorie et pratique

**Une attestation et un support de formation seront remis aux stagiaires**

**Tarifs** : pour agriculteurs.trices une prise en charge Vivea sera possible : 29€/h sur 28h

**Tarif autres** : Prix libre à partir de 70€ par jour + 10€ frais matériel, donc à partir de 290€ pour la formation entière - choix conscient suivant vos possibilités.

**Hébergement et repas non compris (repas paf 3€).**

**info et inscription** : responsable de stage Susanne Keyl, [ortie.contact@orange.fr](mailto:ortie.contact@orange.fr), 06 28 06 96 36 (sms)

*Pour s'inscrire : merci de contacter le responsable de stage par téléphone ou mail*

*Toute inscription fait l'objet d'une confirmation écrite.*

*Facturation par la Maison Paysanne de l'Aude*

"En situation de handicap ? N'hésitez pas à contacter le responsable de stage pour préparer votre accueil si possible "

## Déroulé :

**1<sup>er</sup> jour** : accueil à 9h30. - de 10h-13h30 et 14h30-19h

**Matin** : la base du mode d'emploi des plantes et leur différents modes de préparation en fonction des objectifs et des plantes.

**Après-midi** : cueillette et consignes de cueillette : racine de consoude, prunelles, cynorhodons...réalisation de recettes collectives à base de macération : huile à la consoude, alcoolature, boisson aux cynorhodons, prunelles lacto-fermentées... Approche des règles d'hygiène et de conservation.



**Maison Paysanne de l'Aude**  
**Avenue Salvador Allendé -**  
**11300Limoux**  
[mcoupet@mp11.fr](mailto:mcoupet@mp11.fr)  
[maisonpaysanneaude.fr](http://maisonpaysanneaude.fr)  
Siret : 84519868800028  
N° OF : 76110169011



L'Ortie  
Lasserre du Moulin  
11260 Saint Jean de Paracol  
[ortie.contact@orange.fr](mailto:ortie.contact@orange.fr)  
[ortie.asso.fr](http://ortie.asso.fr),



### 2è jour : de 9h30-13h et 14h-18h30

- Matin : Les différentes formes d'utilisation des plantes en macération (eau, vinaigre, huiles, alcool),
- Après-midi : Utilisation et précautions d'emploi des huiles essentielles – présentation des eaux florales et de ses diverses utilisations  
Préparation de terrines de plantes sauvages pour le repas du lendemain.

### 3è jour : de 9h30-13h et 14h-18h30

- Matin : Comment réaliser les préparations : baume, crème, huile... puis réalisation personnalisée. Quand utiliser.
- Après-midi : Présentation des produits de base pouvant être utilisés pour la fabrication d'un dentifrice (poudre et pâte) et d'une lotion soin de la bouche. Réalisation d'un dentifrice personnalisé.

### 4è jour : de 9h-13h et 14h-17h

- Matin : Discussion autour de l'hygiène et présentation des ingrédients de base pouvant être utilisés, ou non, pour la réalisation de produit ménagers, Mise en pratique : produit vaisselle
- Après-midi : Un point sur la réglementation : où en sommes nous ? Et questions diverses  
16h : Évaluation et bilan.

Les plantes utilisées sont identifiées et cueillies sur le terrain autant que possible ou apportées par vos soins. Chaque stagiaire repartira avec ses produits réalisés

*Délais d'accès = 15 avril*

**programme plus détaillé sur demande**