



Association d'éducation à l'environnement

L'Ortie

Lasserre du Moulin
11260 St Jean de Paracol
Tel : 04 68 20 36 09
lortie@wanadoo.fr
www.lortie.asso.fr

N° Siret : 421 152 414 000 31
N° de formateur : 91 11 011 49 11
Code APE : 9499Z

Programme détaillé de la formation

« *L'Autonomie retrouvée phyto* »

*Fabrication de produits à base de plantes : cosmétiques, soins, alimentaires,
du 21 au 24 mai 2020 à Saint Jean de Paracol (11260)*

1^{er} jour : accueil à 9h30. - de 10h-13h30 et 14h30-19h

- Matin :** Connaître et savoir différencier les différentes formes d'utilisation des plantes (infusion, décoction, distillation, pasteurisation..) et savoir choisir entre elles selon les situations données
- Après-midi :** Identification des plantes sauvages sur le terrain, Approche d'utilisations possibles : culinaires, phytosanitaires...
Cueillette collective et individuelle en fonction des besoins des stagiaires, consignes de cueillette et séchage respectueux de l'environnement et garant de qualité des plantes
Préparation d'un produit à base de plantes

2^e jour : de 9h30-13h et 14h-18h30

- Matin :** Les différentes formes d'utilisation des plantes en macération, des différents agents d'extraction (eau, vinaigre, huiles, alcool),
Quand utiliser telle ou telle forme d'agent d'extraction et pourquoi
- Après-midi :** Identification des plantes sauvages sur le terrain, (bord des chemins), avec collecte des végétaux pour séchage ou préparation
Méthode de cueillette afin de préserver les plantes et faciliter leur utilisation
Approche d'utilisations possibles : culinaires, phytosanitaires..
Fabrication d'une macération collective et individuelle en fonction des besoins des stagiaires
- Soirée :** Projection du film : le beurre et l'argent du beurre (55 minutes) de P. Baqué.

3^e jour : de 9h30-13h et 14h-18h30

- Matin :** Réaliser un baume, une crème ou un cérat et choisir les ingrédients en fonction des objectifs
Connaître les produits de base acceptés par les labels et mentions biologiques
- Après-midi :** Identification des plantes cultivées sur le terrain
Approche d'utilisations possibles : culinaires, phytosanitaires
Réalisation d'un calendrier de cueillette en fonction des besoins de chaque stagiaire

4^e jour : de 9h-13h et 14h-17h

- Matin :** Les soins de la bouche, : Réalisation d'un dentifrice, consignes pour la réussite
consignes d'hygiène,
- 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, ainsi que certains ingrédients de base qui seront proposés à la vente afin de vous aider à continuer vos fabrications...

Programme établi par Moutsie, la formatrice.