



Formation herboriste : Transformation raisonnée des plantes

Programme
pédagogique

2024-2025



Folia Officinalis asbl

Siège social : Clos des mésanges 65,
1342 Limelette

www.folia-officinalis.be
info@folia-officinalis.be

N° BCE : 0773.745.937 (non assujetti TVA)

N° de compte : BE74 0004 6788 9907



Sommaire

Le cadre pédagogique	1
Présentation générale	2
Programme de formation	5
Les intervenant·es	11
Coût et modalités	12



Folia Officinalis asbl
Siège social : Clos des mésanges 65,
1342 Limelette
www.folia-officinalis.be
info@folia-officinalis.be
N° BCE : 0773.745.937
N° de compte : BE74 0004 6788 9907



L'association formatrice

Folia officinalis est une association sans but lucratif belge, située à Court-Saint-Étienne, qui promeut une utilisation éclairée, soit raisonnée et documentée, des plantes médicinales et techniques d'herboristerie.

Folia officinalis ne bénéficie actuellement pas de subvention et repose sur l'implication de membres volontaires passionnés.

Bibliothèque - Animations - Site web ressource

Les objectifs de l'asbl

- Centraliser et valoriser **la documentation** (si possible de qualité scientifique) liée aux plantes médicinales et l'herboristerie, **communautariser et partager** ce savoir au plus grand nombre ;
- Trouver un **équilibre** entre connaissances issue de traditions et compétences modernes d'évaluation et recherche du savoir ;
- Promouvoir **l'éducation et l'esprit critique** dans les questions de santé ;
- Rendre le public autonome, l'inviter à **faire ses choix en conscience** et loin des dogmes ;
- Créer un carrefour de **connaissances**, de **rencontres** (entre vendeurs, thérapeutes, étudiants, lecteurs, ...) et de **questionnements** ;
- Placer la question des plantes médicinales dans le contexte global de la protection de la **biodiversité** et de la **transition** vers un mode de vie plus sobre et résilient.

Le tout dans un esprit convivial et bienveillant !



Infos pratiques

Lieu : Folia officinalis asbl - Rue Emile Henricot 61, 1490 Court-St.-Étienne

A domicile : quelques documents textes, audio et vidéo seront à écouter au moment choisi par le ou la participant·e (à domicile).

Quand : cycle de 11 séances à raison d'environ une demi-journée par mois de 9h30 à 13h00 :

- Session de septembre 2024 à juin 2025 :
 - les **lundis** 2/9, 7/10, 4/11, 2/12 (2024), 6/1, 3/2, 3/3, 7/4, 5/5, 2/6 et 16/6 (2025)
 - les **samedis** 14/9, 26/10, 16/11, 21/12 (2024), 18/1, 15/2, 15/3, 19/4, 17/5, 14/6 et 28/6 (2025)
- Session de janvier à décembre 2025 :
 - les **lundis** 13/1, 10/2, 10/3, 14/4, 12/5, 9/6, 30/6, 8/9, 13/10, 10/11, 8/12
 - les **samedis** 4/1, 1/2, 1/3, 5/4, 3/5, 7/6, 21/6, 6/9, 4/10, 8/11, 6/12

Durée : La formation est organisée pour être répartie en 11 matinées, 10 de transmission et 1 de présentation du travail personnel.

Coût : 350 € TVAC (matériel compris)

Condition d'admission : être membre de Folia Officinalis asbl

Prérequis : nous avons pour but de rendre le contenu accessible à toutes et tous, néanmoins avoir un intérêt pour l'herboristerie et quelques connaissances de bases dans ce domaine est un plus.

C'est votre premier contact avec l'herboristerie ? N'hésitez surtout pas à prendre contact avec nous : sur motivation, nous pourrions organiser une matinée d'introduction à l'utilisation des plantes médicinales.

Accès pour toutes et tous : la formation suspendue

Au-delà de notre volonté de rendre la formation accessible en termes de connaissances, nous désirons également la rendre accessible financièrement à toutes et tous. Nous mettons désormais en place un système qui, nous l'espérons, permettra de financer cet objectif.

Vous désirez participer à notre formation et son coût vous est inaccessible ?

Proposez donc vos services à Folia officinalis asbl : votre aide nous est nécessaire.

Vous êtes en mesure d'aider quelqu'un à participer à la formation ?

Sur le principe du « café suspendu », vous pouvez augmenter le montant de votre inscription à votre convenance. Nous collecterons cet excédent pour un·e candidat·e moins fortuné·e que vous.



Objectifs pédagogiques du cycle de formation

À l'issue du cycle, chaque participant·e sera capable de

- documenter la visée thérapeutique de l'usage et/ou de la transformation
- relever un ou des biais possible(s) concernant la plante choisie ou son usage,
- distinguer une étude scientifique d'un usage traditionnel,
- exprimer des limites botaniques de la plante choisie en fonction de son mode cultural,
- choisir le solvant usuel adéquat à la plante et à l'humain,
- transformer une plante choisie dans un but de biodisponibilité et de conservation,
- définir des limites de transformation et d'usage, et leurs limites dans la pratique de la transformation de plantes.

Ces objectifs seront rencontrés au travers de chaque module (voir plus bas) et les participant·es en montreront la maîtrise lors de la réalisation d'un produit transformé accompagné d'un écrit structuré et argumenté. Une guidance à la rédaction de ce document et à la réalisation du produit est proposée tout au long du cycle. La présentation du produit réalisé devant le groupe clôturera la séquence. Cette réalisation est idéalement individuelle mais peut également être menée en duo sous proposition motivée.

L'évaluation

L'évaluation sera construite avec les participant·es et consistera en une **présentation argumentée d'un produit réalisé par leurs soins.**

À l'issue de la formation, les participant·es seront également invité·es à évaluer le processus de formation dans un souci d'amélioration des méthodes, du contenu et du respect du contrat pédagogique (atteinte des objectifs globaux et adéquation aux attentes des participant·es).

Vie associative

Afin de toujours plus mobiliser leur créativité, les participant·es seront invité·es à participer à titre facultatif à la vie associative de l'asbl par l'élaboration d'une activité lors de la prochaine *Fête des Simples* à Jandrain (le 29 mai 2025).



Avertissement

Folia Officinalis ASBL (et ses représentant·es éventuel·le·s) ne pourraient en aucun cas être tenu·e·s responsables d'une mauvaise utilisation ou interprétation des informations diffusées sur sa page Facebook, sur son site internet ou via tout autre moyen de communication, particulièrement durant les modules de cette offre de formation.

Notre spécialité est la mise à disposition d'ouvrages et d'informations ayant trait à la santé et au bien-être et l'animation d'ateliers d'initiation aux techniques d'herboristerie, en aucun cas les avis médicaux. Ces techniques font l'objet de pratiques anciennes, parfois traditionnelles, et nous veillons à vous fournir des informations claires à leur sujet, pas un recueil de pharmacie. Pour toute information à caractère médical, consultez un médecin.

Par contre, ceci implique que les participant·es apprendront à sourcer les informations requises dans leur future pratique de transformation de plantes et distingueront sans ambiguïté usage traditionnel de conseil médical et/ou pratique pharmaceutique. Les participant·es réserveront leur pratique future à un usage domestique ou assimilable à un usage domestique.

L'herboristerie, que ce soit en termes de transformation de plantes ou de thérapies environnantes, souffre de tant de mésusages et de manque d'information que notre offre ne peut être divisible de la recherche bibliographique et de l'esprit critique.

Chaque activité dans ou hors de notre local est couverte par une assurance (police n°03/99.633.595). Les conditions générales de Folia officinalis asbl sont d'application.

Elles sont disponibles sur notre site : <https://folia-officinalis.be/conditions/>



Axes de travail

Quatre axes sont explorés afin d'atteindre l'objectif pédagogique du cycle de formation :



1 - Présentations et/ou théorie



2 - Mises en pratique



3 - Guidance individualisée



4 - Activités à domicile

Composition d'une demi-journée

Chaque demi-journée de transmission (10) rencontre trois axes :

- présentations et/ou théorie
- mises en pratique
- guidance individualisée ou activités à domicile (en alternance)





Jour 1 – Introduction



Théorie : exposé présentant l'histoire et les diverses formes de phytothérapie, excluant quelques formes pseudo-scientifiques (homéopathie hahnemannienne, Fleurs de Bach, etc.) et questionnant des formes nouvelles (gemmothérapie).



Pratique: les fractionnement eau - huile - éthanol - acide acétique, réalisation d'une macération huileuse, réalisation d'une macération huileuse par transfert de solvant, mise en place des bonnes pratiques d'hygiène et de prévention de la toxine botulique, création d'un échec exemplaire, étiquetage, documentation des usages.

Jour 2 – Biais – l'eau



Théorie : exposé des biais fréquents en médecines alternatives et présentation (vidéo) de deux expériences de psychologie sociale (expérience de Asch et expérience de Milgram). Présentation des principales caractéristiques de l'eau et des différentes formulations aqueuses (et mise en pratique) en fonction des parties de la plante. Différentiation entre "remède simple" et "remède composé"



Pratique : réalisation d'une infusion, d'une décoction, d'un macérat ou d'une percolation, mise en place d'une fermentation, étiquetage, documentation des usages.

Jour 3 – Les galéniques – formes sèches



Théorie : exposé présentant les diverses formes galéniques, leurs avantages en termes de biodisponibilité des substances actives et leurs limites en herboristerie domestique. Présentation d'ouvrages de référence (modernes et historiques) et de recettes traditionnelles.



Pratique : réalisation de coussinet aromatique, réalisation de coussinet de bain, réalisation d'un cataplasme argileux, réalisation d'un dentifrice, réalisation de gélules, étiquetage, documentation des usages.

Jour 4 – Législation – l'éthanol



Théorie : présentation et exploitation des divers textes légaux au travers d'exemples, construction de réponses adaptées en termes de légalité, de responsabilité individuelle et de soutenabilité environnementale. Exposé sur les mélanges hydro-alcooliques, solubilité des substances actives, titres d'alcool, ratios usuels de macération, utilisation de la table de Gay-Lussac et de l'alcoolmétrie, pesée de l'éthanol, limites et avantages de la pratique, effets secondaires et indésirables de l'éthanol.



Pratique : documentation de la recette, titrage de l'éthanol, macération pour une part, mise en évidence des particularités de l'éthanol sur les gélifiants, étiquetage, documentation des usages.



Jour 5 – Biochimie – vinaigres et vins



Théorie : exposé présentant la représentation graphique de molécules usuelles avec une attention particulière apportée aux solvants usuels et la particularité de la présence de l'azote dans une chaîne moléculaire (alcaloïde potentiel). Les atomes composants de la biochimie et la taille relative des molécules, les solvants usuels en herboristerie et de leurs particularités en termes de transformation : influence sur la solubilité des substances actives, sur la biodisponibilité, sur les facteurs externes à la transformation (temps, température, pression, etc.).



Pratique : concentration de l'acide acétique, macération, filtration, expression, recette traditionnelle, étiquetage, documentation des usages.

Jour 6 – Acides gras – pommades



Théorie : exposé présentant les différentes graisses et huiles, les limites et erreurs fréquentes à la macération huileuse, les stratégies de choix et les bonnes pratiques à respecter lors d'une macération huileuse, les différentes pommades réalisables. Brève introduction à l'usage des huiles essentielles.



Pratique : filtration de la macération huileuse, contrôle organoleptique, éviction de l'échec exemplaire, composition de la recette, mesure des excipients, mise en forme, étiquetage, documentation des usages.

Jour 7 – Low techs – formes sucrées



Théorie : présentation d'alternatives domestiques, car on ne dispose pas toujours de matériel satisfaisant. Les participant·e·s seront amenés à présenter un mode de substitution parmi les techniques usuelles de l'herboristerie.



Pratique : réalisation d'un hydrolat et d'une lixiviation avec des ustensiles de cuisine. Réalisation de pastilles d'argile fongicides. Réalisation de deux sirops (forme traditionnelle, forme moderne).

Jour 8 – Précautions – Extraction et distillation



Théorie : Exposé présentant les notions d'effets indésirables, toxicité, contre-indications, interactions. Exploitation de sources bibliographiques choisie afin de cibler effets indésirables, toxicité, contre-indications, interactions.



Pratique : documentation d'une posologie, réalisation d'un sirop par voie hydro-alcoolique, réalisation d'un extrait sec, étiquetage, documentation des usages. Réduction du ratio de macération d'une alcoolature, réalisation d'un hydrolat, fractionnement d'une huile essentielle, réalisation d'un cosmétique à base d'un hydrolat, réalisation d'une pommade contenant l'huile essentielle, étiquetage, documentation des usages.



Jour 9 – Huiles essentielles – Cosmétiques



Théorie : présentation des huiles essentielles, des méthodes de production, des parties utilisées, des coûts économiques et environnementaux. Présentation des perspectives thérapeutiques : hydrolathérapie, aromathérapie et phyto-aromathérapie. Présentation des mésusages relatifs aux huiles essentielles.



Pratique : documentation d'une recette cosmétique, réalisation d'un cosmétique par la voie choisie (huile, eau, alcool, acide acétique), réalisation d'un parfum domestique type "Eau de Cologne", étiquetage, documentation des usages.

Jour 10 – Guidance – Formes libres



Théorie : rappel des formes galéniques et formes modernes, rappel des questionnements. Toute une journée vous est consacrée de façon individuelle.



Pratique : accompagnement dans la réalisation d'une préparation au choix, accompagnement dans la recherche, réalisations à terminer.

Jour 11 – Présentations et discussions



La séquence "*Présentation d'une préparation personnelle + discussions*" consistera en une présentation argumentée des participant·es d'un produit réalisé par leurs soins, sur base d'une ou des plantes travaillées par les participant·es.

Dans le cas où la plante choisie n'est pas admissible dans la chaîne alimentaire belge au moment de la présentation du produit, une mention explicite devra en faire part et signifier l'usage didactique exclusif et mentionner "ne peut être utilisé ni dans la chaîne alimentaire ni dans les soins vétérinaires".





La présentation de la transformation comprendra :

- noms vernaculaires,
- dénomination scientifique,
- description de la plante
- usage traditionnel,
- données pharmacologiques
- description botanique
- mode cultural
- choix du solvant
- choix de la préparation
- recul critique
- limites de transformation
- limites d'usage
- présentation de la préparation
- discussion



L'ensemble de ce travail se fera en guidance avec *Folia officinalis*. Une attention particulière sera apportée sur les difficultés et erreurs rencontrées lors de sa réalisation. C'est grâce aux difficultés et erreurs que la connaissance se construit.

Folia officinalis asbl ne s'appropriera aucun de ces travaux. Cependant, nous conservons le droit de demander à un·e participant·e l'autorisation de publication de sa présentation ou d'un extrait de sa présentation sur les divers médias utilisés par notre asbl.

Vie associative

Comme décrit plus haut, les participant·es seront invité·es à participer à titre facultatif à la vie associative de l'asbl par l'élaboration d'une activité lors de la prochaine *Fête des Simples* à Jandrain (le 29 mai 2025). Exposition, débat, projection, atelier, jeu... La forme est libre, l'objectif sera avant tout d'appliquer les connaissances acquises tout en s'amusant !



Guidance individualisée



Dans le cadre de la réalisation de la présentation qui clôture le cycle de formation, les animateur·ices guideront les participant·es concernant :

- **Le choix de leur plante de travail**
- **Les sources de documentation : tradition, données pharmacologiques**
- **La botanique, le mode culturel de la plante**
- **Le choix du solvant et de la préparation**
- **L'adoption d'un recul critique sur les limites de transformation et d'usage**

A terme, les participant·es seront capables de présenter une préparation, les participant·es seront également capables d'énoncer les techniques mobilisées, enfin, les participant·es seront capables d'énoncer les questionnements rencontrés.

Activités à domicile



Quelques textes et documents audio et vidéo seront à écouter au moment choisi par le ou la participant·e (à domicile), autour de ces compétences : découvrir - résumer - raisonner - mettre en perspective - synthétiser.

Il conviendra également de mener une recherche documentaire sommaire et pertinente.

Matériel et consommables

Les participant·es seront invités à amener des contenants (pots à confiture, à baume, etc) et tenteront de réunir de la matière végétale liée à leur choix. Dans un souci de contrôle de qualité, les plantes séchées seront fournies par Folia officinalis asbl. Cependant, les participant·es sont vivement invités à réaliser leurs séchages et à les présenter lors des ateliers, voire à les utiliser si la qualité du séchage est satisfaisante.

L'ensemble du matériel de transformation est mis à disposition par Folia officinalis asbl. L'utilisation normale de ce matériel est couverte par une assurance.



Nicolas Bariaux



Nicolas est notre passionné de l'histoire et de la législation des plantes - les questions d'autonomie et d'environnement des rivières lui sont précieuses. Il s'investit particulièrement dans le programme pédagogique et la rédaction d'articles du blog.

Formation : Agrégé de l'enseignement "Français-Histoire-Sciences sociales" diplômé "chef d'entreprise-herboriste" en 2023, formé à la Société française d'ethno-pharmacologie (2023), certifié en tisannerie (CEFOR, 2023).

Expérience acquise en autoproduction de plantes médicinales depuis 1991 et désormais entrepreneur dans le secteur de l'herboristerie.

Expérience professionnelle : Enseignant de cours généraux auprès d'adolescents à besoins spécifiques (32 ans), formateur IFAPME (6 mois), formateur CPSI (1 an), formateur et administration de Folia officinalis depuis 2022.

Chloé Darge

Chloé est l'une des fondatrices de Folia, et adore favoriser les partages et expériences autour des plantes médicinales.

Formation : Master en littératures françaises et romanes - sciences et métiers du livre, diplômée "chef d'entreprise-herboriste" en 2018, certifiée par l'Ecole des Plantes de Ath en 2019.

Expérience acquise en cosmétiques faits maison depuis 2012 en autodidacte.

Expérience professionnelle : magasinier *Herboristerie du Valmont* (1 an), vendeur *Palais des thés* (1 an), collaborateur *Green Peas* (3 ans), formateur *CPSI* (1 an), soutien administratif *Nature & Progrès* (2 ans). Gestion administrative de *Folia officinalis asbl* à titre volontaire depuis ses débuts (2021).



Autres intervenant·es

Folia Officinalis asbl se réserve le droit de faire appel à tout autre formateur·ice, externe ou non à l'asbl, jugé compétent·e dans le cadre de la formation et respectant le cadre pédagogique décrit précédemment.



Coût de participation

350 € TVAC - à la condition d'être membre de l'asbl

Membre Racine : 20 € / an

Membre Bourgeon : 35 € / an + avantages

Membre Ramure (famille) : 75 € / an + avantages

Modalités de paiement

Le versement d'un **acompte de 100 €** confirme l'inscription, et sera demandé au maximum 1 mois avant le début du cycle (voir dates).

Le solde restant est dû avant le début du cycle.

Absences

En cas d'absence à une ou plusieurs séances du cycle de formation, le·la participant·e recevra le syllabus de cours et sera invité·e à rattraper la matière afin que la suite soit agréable à suivre. Concernant la pratique, une place lors d'un atelier lui sera réservée, en regard de la matière manquée. La guidance individuelle est de toute façon là pour que le programme soit agréablement suivi.

Annulation

En cas d'annulation de la participation **avant** l'entame de la formation, l'asbl ne rembourse les frais dans leur entièreté que maximum 10 jours ouvrables avant la première séance du cycle. Après les 10 jours ouvrables, l'asbl n'effectuera de remboursement qu'en cas de certificat médical - l'acompte est donc dû en son absence.

En cas d'annulation de la participation **après** l'entame de la formation, sur présentation d'un certificat médical le montant sera remboursé au participant au prorata du nombre de jours de présence. Sans présentation de certificat, le montant reste dû dans sa totalité.