



Association d'éducation à l'environnement

# L'Ortie

Lasserre du Moulin  
11260 St Jean de Paracol  
www.lortie.asso.fr

N° Siret : 421 152 414 000 31  
Tel : 04 68 20 36 09 / 06 28 06 96 36  
[lortie.contact@orange.fr](mailto:lortie.contact@orange.fr)

## Stage Plantes médicinales des femmes

**Date : 1er et 2 juillet 2023**    **Lieu : 11260 St Jean de Paracol**

**Intervenante : Nathalie Macé, herboriste et Naturopathe**

**Objectif : connaître les plantes de la sphère féminin**

### Au Programme :

<b>Samedi 1<sup>er</sup> juillet 2023 :</b>	<p>Point sur la <b>physiologie</b> :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>Rapide vue d'ensemble du système endocrinien et de ses différentes hormones</li><li>Zoom sur les <b>hormones sexuelles</b> (œstrogènes, progestérone, androgènes) :</li><li>Leurs rôles chez la femme</li><li>Les signes d'une insuffisance</li><li>Les signes d'un excès</li></ul> <p>Rappel sur le <b>cycle ovarien et menstruel</b></p> <p><b>Troubles du cycle menstruel</b> :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>Définition d'un certain nombre de termes (<b>spanioménorrhée, polyménorrhée, oligoménorrhée, aménorrhée, ménorragies, métrorragies, leucorrhées, dysménorrhées...</b>).</li></ul> <p>Le <b>syndrome prémenstruel</b> :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>Définition</li><li>Signes (physiques et psychiques)</li><li>Quelles plantes ?</li><li>Le mode d'utilisation et les précautions d'emploi des plantes seront précisés.</li><li>Quelques conseils (hygiène de vie, supplémentation, autres alternatives...).</li></ul>
<b>Dimanche 2 juillet 2023 :</b>	<p>Quelques pathologies :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>L'<b>endométriose</b></li><li>Les <b>fibromes utérins</b></li><li>Le <b>syndrome des ovaires polykystiques (SOPK)</b></li></ul> <p>Les étapes physiologiques :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>La <b>préménopause</b> et la <b>péri-ménopause</b></li><li>La <b>ménopause</b> (les <b>bouffées de chaleur</b>, la <b>sècheresse vaginale</b> et les <b>cystites</b> seront traitées dans ce chapitre)</li></ul>

Un **diaporama** sera projeté aux stagiaires pendant ces deux journées de formation et un **polycopié** leur sera remis en début de stage.

**Les plantes étudiées seront illustrées par plusieurs photos, et le plus souvent présentées dans leurs formes galéniques disponibles (plante sèche, extrait hydro alcoolique, gemmothérapie, macérat huileux).**

**Ce stage donne des notions sur la connaissance des plantes et ne remplace en aucun cas un avis médical**

*En situation de handicap ? N'hésitez pas à contacter le resp. de stage pour préparer votre accueil si possible.*