



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 **4 jours**

### « *L'Autonomie retrouvée* »

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

**11 -14 novembre 2022**

**à Saint Jean de Paracol (11260)**

#### 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.

#### 2<sup>e</sup> 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.

Soirée : Projection du film : le beurre et l'argent du beurre (55 minutes) de P. Baqué.

#### 3<sup>e</sup> 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.

#### 4<sup>e</sup> 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, 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.

#### Tarifs :

**pas de prise en charge formation professionnelle**

**Tarif : entre 55€ et 120€ par jour + 30€ frais matériel, donc à partir de 250€ pour la formation entière suivant vos possibilités**

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

**possibilité de logement chez l'habitant**