



LES PLANTES SAUVAGES COMESTIBLES ET MÉDICINALES

INITIATION



3 JOURS

DU 14 AU 16 MAI 2025
AU JARDIN DES LIERRES À VOUZON (41)



12 PLACES

ORGANISME DE FORMATION : FÉDÉRATION DES MAISONS DE LOIRE
CONTACT : Hélène MARCHISET
helene.marchiset@federationmaisonsdeloire.fr - 07 88 61 46 55

● OBJECTIFS

- Découvrir les plantes sauvages comestibles et médicinales dans leur environnement (reconnaissance et détermination)
- Récolter, en respectant les consignes de sécurité pour la cueillette
- Préparer des recettes et préparations simples

● DÉMARCHE DE FORMATION

- Alternance théorie / pratique, approches pédagogiques
- Ateliers culinaires

● CONTENUS

- Balade en pleine nature à la rencontre des plantes et de leur environnement
- Les plantes et leur phénologie
- Critères de reconnaissance des principales familles de plantes médicinales et comestibles
- Connaître les risques : les plantes toxiques
- Les principales molécules actives sur la santé
- Vertus médicinales et culinaires des plantes rencontrées

● PUBLICS VISÉS

- **Animateur-trices**
- **Bénévoles associatifs**
- **Chargé-es d'études naturalistes**
- **Chargé-es de mission environnement**
- **Éducateur-trices à l'environnement**
- **Gestionnaires d'espaces naturels**

● FORMATRICE

- **Christine HERRERO DE GUILLEBON**
Herbaliste - Ethnobotaniste

Il y a quelques décennies, cueillir des plantes pour les manger était un geste banal et quotidien. Vous apprendrez à les reconnaître sur le terrain, en observant dans quel environnement elles poussent, sur quel type de terrain. Vos cinq sens seront mis à contribution pour apprendre à les reconnaître. Redécouvrez les plantes sauvages et apprenez à les intégrer à votre alimentation et à vos soins de santé.