

# **FORMATION La Pharmacie : MODULE 1**

## **MÉDICAMENTS DE SYNTHÈSE ET PLANTES MÉDICINALES**

### **OBJECTIFS**

- 1) Connaître une liste de médicaments dits « essentiels » issus de la chimie de synthèse qui ont apporté un réel progrès thérapeutique et comprendre les dérives liées à la financiarisation de la santé.**
- 2) Connaître une liste de plantes médicinales de base dans les domaines où leur utilisation présente un meilleur rapport bénéfices/risques que les médicaments issus de la chimie de synthèse. Savoir comment les utiliser, se les procurer ou les cultiver soi-même.**

### **DATES - SESSION 2025**

#### **EN DISCUSSION**

**Médicaments de synthèse et Plantes médicinales**

### **! AVERTISSEMENT !**

**Les techniques pédagogiques employées, non scolaires, rendent cet enseignement largement accessible à des personnes n'ayant pas suivi d'études poussées.**

**Ces formations peuvent permettre d'acquérir une autonomie pour répondre à des questions de santé du quotidien et alléger le travail des professionnel.le.s de santé en équipe coordonnée de soins (centres et maisons de santé, associations...), c'est à dire sous la responsabilité des professionnel.le.s de santé.**

**Samedi \_\_\_\_ \_\_\_\_ 2025 : 9h-12h**

**Rappels historiques et enjeux**

- Histoire de l'avènement de la chimie de synthèse/régression des savoirs populaires/place des femmes
- Limites de la chimie de synthèse et place des plantes médicinales : la notion de rapport bénéfique/risque, coût pour notre sécurité sociale, notion de « médecine basée sur les preuves », outils pour la recherche bibliographique
- Qu'est ce qu'une plante efficace ? Notions sur la qualité des produits, concentration en principes actifs, origine des plantes
- Les différentes modalités d'extraction artisanale des molécules chimiques des plantes
- Les quelques plantes médicinales de base à connaître sur le bout des doigts pour la plupart des maux du quotidien (explications du choix des plantes abordées dans ce Module 2)

**Samedi \_\_\_\_ \_\_\_\_ 2025 : 14h-17h**

**Santé mentale / Sommeil**

- Rappels d'histoire de la santé mentale – Rappels de physiologie
- Eschscholtzia (pavot de californie), valériane, camomille, mélisse, aubépine, houblon, millepertuis, chanvre cbd ; comparaison avec ce que propose la chimie de synthèse
- Plantes de l'accompagnement des sevrages (médicaments, alcool ...)
- Indications et contre indications /précautions d'emploi

**Dimanche \_\_\_\_ \_\_\_\_ 2025 : 9h-12h**

**Peau (1ère partie)**

- *Système cutané* – Anatomie, physiologie/fonctionnement de la peau
- Besoins de la peau, agressions cutanées : climat, pollution, nourriture, tabac, alcool...
- *Exemples des crèmes « de beauté » classiques* : lire une étiquette, repérer les ingrédients toxiques, et les bons, comprendre les proportions...
- *Huiles végétales et leurs propriétés*
- *Qu'est ce qu'un macérat huileux/huile de soin ?* Propriétés et indications des principales plantes utilisées : calendula, camomille, millepertuis, consoude, arnica, héliochryse...
- *Qu'est ce qu'un baume ?* Propriétés et indications.
- *Hydrolats/eaux florales* : rose, géranium, camomille, héliochryse
- **Choix d'une formule que l'on souhaiterait fabriquer (Atelier pratique de l'après-midi)**

**Dimanche \_\_\_\_ \_\_\_\_ 2025 : 14h-17h**

**Peau (2ème partie)**

- Problèmes courants de la peau et comparaison du rapport bénéfices/risques entre produits de la chimie de synthèse et plantes médicinales. Plaies, brûlures, inflammations, irritations, piqûres, hématomes

- Lésions des muqueuses : bouche, œil/conjonctive.
- Apprendre à fabriquer un baume médicinal et une huile de soin à base des ingrédients présentés le matin (atelier pratique). Intérêts de certaines alcoolatures dans cette indication.