

# Des plantes bienfaisantes

Découvrir les différentes formes d'extraction des plantes et les utilisations thérapeutiques associées.

## 1. Les plantes et l'eau

L'eau utilisée comme solvant : les intérêts et les limites, que va-t-elle emporter comme substances bénéfiques, quels sont les produits à base de plante qui utilisent l'eau comme excipient, dans quels cas les choisir ?

- Les infusions
- Les décoctions

Présentation de la distillation

- Les hydrolats
- Les huiles essentielles



## 2. Les plantes et l'huile

L'huile transporteur d'éléments essentiels des plantes : quels avantages, quels produits pour quelles utilisations ?

- Les huiles végétales
- Les macérats huileux

## 3. Les plantes et l'alcool

L'alcool utilisé comme solvant : ses intérêts et ses limites, les procédés de fabrication des différentes formes galéniques utilisant l'alcool pour piéger les principes actifs, les modes d'utilisation des produits phytothérapeutiques à base d'alcool.

- Les macérats glycérolés
- Les vins médicinaux et teintures végétales
- Les teintures mères
- Les élixirs : l'élixir de suédois

## 4. Les plantes entières

Dans quels produits retrouve-t-on la plante entière, quels sont leurs intérêts, quelles précautions respecter avant leur utilisation ?

- Les totum
- Les plantes fraîches
- Les fibres

## 5. En pratique avec des plantes de notre environnement proche

Se pencher, observer, se lancer et cueillir...pour réaliser ses préparations !

- La reine de prés
- Le romarin
- L'aubépine
- Le chêne

