

MODULE ESSENTIEL — PHYTOTHÉRAPIE

Comprendre & utiliser les plantes en douceur



par CFNE Centre Formation Naturopathie Energétique



INTRODUCTION

La phytothérapie est l'art d'utiliser les **plantes médicinales** pour soutenir le corps et les grandes fonctions vitales. C'est l'une des approches naturelles les plus anciennes et les plus efficaces pour accompagner :

- la digestion
- le stress
- l'immunité
- la peau
- le métabolisme
- la respiration
- l'inflammation

🎯 **Objectif de ce module :** Te transmettre les bases essentielles pour comprendre et utiliser quelques plantes **simples, sûres et polyvalentes**, sans entrer dans la complexité d'une formation professionnelle.

Ce module est une **synthèse** : le but n'est pas de tout apprendre, mais d'avoir une trousse phytothérapie claire, pratique et utilisable immédiatement.

COMMENT AGISSENT LES PLANTES MÉDICINALES ?

Chaque plante contient des familles d'actifs naturels appelés **principes actifs**. Ils contribuent à une action précise sur le corps.

Exemples :

Flavonoïdes

antioxydants, protecteurs

Saponines

circulatoires, anti-inflammatoires

Tanins

astringents, peau et muqueuses

Mucilages

apaisants, digestifs et respiratoires

Huiles essentielles

anti-infectieuses, stimulantes

Les plantes agissent toujours de manière **globale**, en respectant l'équilibre naturel du corps.

FORMES D'UTILISATION SIMPLIFIÉES



Infusion

Fleurs et feuilles — usage doux et quotidien.



Décoction

Racines, écorces — action plus profonde.



Teinture mère (TM)

Concentré alcoolique, action rapide.



EPS / Extraits fluides

Formes concentrées, souvent utilisées en cabinet.



Poudres / Gélules

Usage pratique, action progressive.

👉 Dans ce module essentiel : Nous privilégions les **infusions** et **TM**, les plus simples pour débiter.





SÉCURITÉ & BONNES PRATIQUES

-  Toujours respecter les **quantités** recommandées
-  Utiliser des plantes de qualité (bio de préférence)
-  Éviter sur le long terme sans conseil professionnel

Prudence en cas :

- de grossesse
- d'allaitement
- de traitements anticoagulants
- de pathologies chroniques

  La phytothérapie **accompagne**, elle ne remplace pas un traitement médical.

POURQUOI CES PLANTES ONT ÉTÉ CHOISIES ?

Les 12 plantes sélectionnées dans ce module l'ont été pour leur **sécurité**, leur **efficacité reconnue**, leur **polyvalence**, et leur capacité à agir sur les **grands terrains fondamentaux** : digestion, stress, immunité, inflammation, peau, métabolisme et respiration.

Ces plantes permettent de constituer une **trousse familiale essentielle**, facile à utiliser au quotidien.



TABLEAU DE SYNTHÈSE DES 12 PLANTES ESSENTIELLES

Plante	Axe principal	Actions clés	Forme simple
Camomille	Digestion & stress	Apaisante, antispasmodique	Infusion
Menthe poivrée	Digestion	Anti-ballonnement, tonique	Infusion / TM
Gingembre	Digestion & énergie	Anti-nauséux, stimulant	Décoction
Artichaut	Foie & drainage	Détox, foie fatigué	TM
Chardon-Marie	Foie	Protecteur hépatique	TM
Ortie	Minéraux & peau	Détox douce, reminéralisante	Infusion
Curcuma	Anti-inflammatoire	Soutien articulations	Poudre
Harpagophytum	Articulations	Anti-inflammatoire naturel	Gélules
Pensée sauvage	Peau	Dépurative, acné	Infusion
Thym	Immunité	Anti-infectieux doux	Infusion
Échinacée	Défenses immunitaires	Prévention & soutien	TM
Rhodiola	Stress & énergie	Adaptogène, anti-fatigue	Gélules

DIGESTION & FOIE : PLANTES CLÉS

Menthe poivrée

→ ballonnements, digestion lente

Usage : infusion après repas

Camomille

→ crampes, stress digestif

Usage : infusion 2×/jour

Artichaut

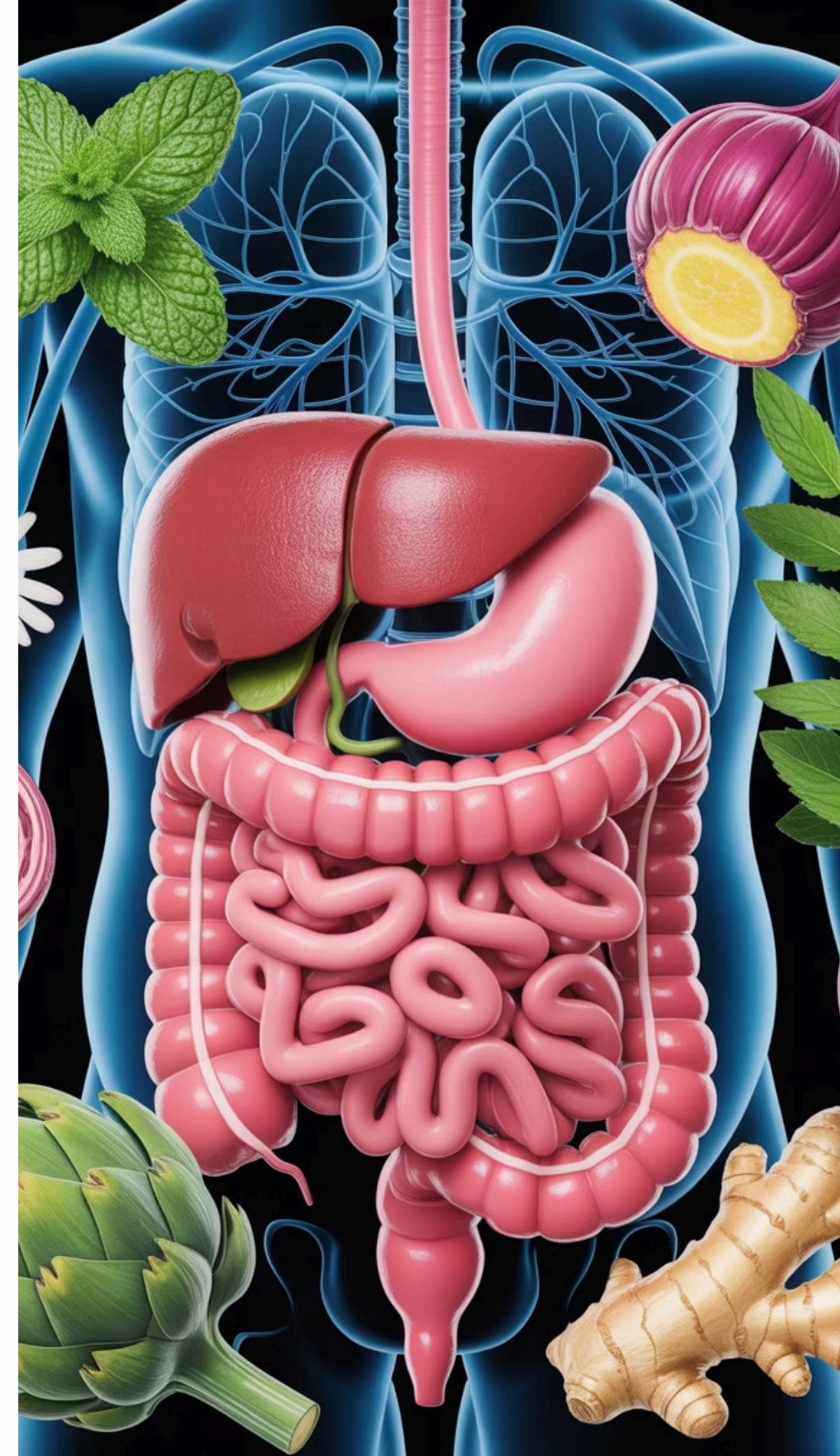
→ foie fatigué, excès alimentaires

Usage : 20–30 gouttes de TM avant repas

Gingembre

→ nausées, transit lent

Usage : décoction 5 min



IMMUNITÉ & RESPIRATION

Thym

→ rhumes, infections légères

Usage : infusion chaude

Échinacée

→ prévention hivernale

Usage : 20–30 gouttes de TM 1 à 2×/jour

Gingembre

→ coup de froid, énergie

Usage : décoction + citron





STRESS, ÉNERGIE & ADAPTATION



Rhodiola (adaptogène)

→ fatigue nerveuse, charge mentale

Usage : en gélule le matin



Camomille

→ apaisement global

Usage : infusion le soir



Ginseng (*optionnel selon trousse*)

→ énergie profonde

Usage : gélules (public averti)

PEAU : ACNÉ, ÉCZÉMA, DÉTOX



Pensée sauvage

→ acné, peau inflammée

Usage : infusion quotidienne



Ortie

→ peau et cheveux, drainage doux

Usage : infusion 1-2×/jour



Bardane (*selon trousse élargie*)

→ détox peau + foie

Usage : décoction

DOULEURS, ARTICULATIONS & INFLAMMATION



Curcuma

→ anti-inflammatoire général

Usage : poudre (avec poivre noir)



Harpagophytum

→ articulations douloureuses

Usage : 2 à 3 gélules/jour (selon indication)



Ortie

→ reminéralisation

Usage : infusion





CONCLUSION & CADRE

La phytothérapie est un **outil naturel précieux**, accessible à tous, qui permet :

- d'agir en douceur
- d'améliorer le quotidien
- de soutenir les fonctions vitales
- de travailler sur les terrains de fond

Ce module essentiel est **une synthèse** : un premier pas simple et efficace pour intégrer les plantes dans sa vie de tous les jours.

  Les plantes ne remplacent pas un traitement ou un suivi médical. Elles accompagnent, elles ne substituent pas.

Pour aller plus loin, les formations complètes du **CFNE** permettent d'aborder la phytothérapie de manière professionnelle et approfondie.