

## Isabelle CHAILLOU

Assistante sociale  
Phytologue herboriste certifiée ARH Paris  
Productrice de plantes médicinales

## Cathy CLOAREC

Infirmière anesthésiste  
Phytologue herboriste certifiée ARH Paris

## Marie-Jo FOURES

Infirmière DE – Puéricultrice DE  
HP de Sarrebruck  
Conseillère de santé en nutrition et phytothérapie  
(Faculté Médecine Paris XIII)

## Kanako AUCHER ISHIDA

Formée à l'IFA  
(International Federation of Aromatherapists)  
Angleterre

## Solange JULIEN

Phytologue-herboriste certifiée ARH Paris  
DU de Conseil en Phytothérapie et Aromathérapie  
(Faculté Médecine Paris XIII)  
Professeur des Sciences de la Vie et de la Terre

## France LEMONNIER

Professeur de cuisine  
Diplômée de l'Ecole de Naturopathie de Pierre  
Marchesseau

## Brigitte MORITZ

Assistante maternelle  
Phytologue herboriste certifiée ARH Paris

## Philippe MUNIER

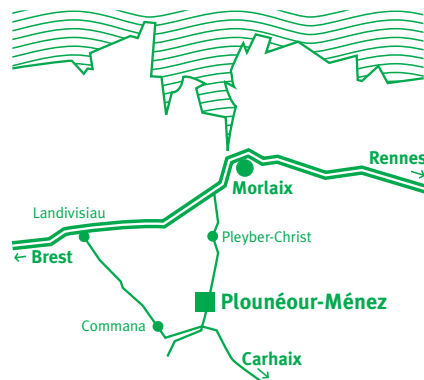
Jardinier paysagiste  
Spécialisé en agro-écologie

## Françoise SEGALEN

Secrétaire  
Animatrice cuisine herbes sauvages

## cap santé vous propose :

- des stages de connaissance et d'utilisation des plantes médicinales et algues marines
- des ateliers "jardin"
- des ateliers "cuisine biologique"
- des ateliers d'éducation à la santé
- des sorties botaniques
- des stages et conférences organisés à la demande
- un bulletin semestriel d'information sur la vie de l'association.



Ty Boul'Ouarn - 29410 Plounéour-Ménez  
Tél. / Fax 02 98 78 96 91  
capsante29@wanadoo.fr  
www.capsante.net

Permanence secrétariat :  
le lundi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 18h  
le mercredi de 9h à 12h  
le jeudi de 9h à 13h.

# cap santé

Connaissance  
Active des  
Plantes de santé



*Fraxinus excelsior*  
Frêne

dynamo+ - DÉCEMBRE 2009

Animations  
1<sup>er</sup> semestre

2010

# cap santé...

a pour objectif de transmettre la connaissance des plantes, s'alimenter sainement pour bien se porter, créer du lien durable avec le végétal et la terre qui nous nourrit.

## Journées de formation

de 9h à 17h

La journée : 55 €, déjeuner compris

Présentation du thème avec les définitions techniques.  
Étude des aliments liés au thème. Applications pratiques.

THÈME	INTERVENANT	DATES AU CHOIX
<b>Cuisine biologique</b> <b>Fabriquer ses aliments fermentés</b> : chou, carotte, algues, fruits riches en vitamines, minéraux, antioxydants	France Lemonnier	Vendredi 29 janvier de 9h30 à 16h30
<b>L'équilibre acido-basique</b> Rétablir le métabolisme	Marie-Jo Fourès	Lundi 1 <sup>er</sup> février
<b>Savoir fabriquer ses cosmétiques</b> Connaître les bases Réalisation d'une crème pour le visage	Brigitte Moritz Isabelle Chaillou	Vendredi 5 février
<b>Gemmothérapie</b> Connaître les bourgeons sur le terrain Approche pratique l'après-midi	Solange Julien	Samedi 6 mars
<b>Préserver sa mémoire</b> Prévenir la maladie d'Alzheimer par l'alimentation, les vitamines, les minéraux, les plantes	Marie-Jo Fourès	Lundi 8 mars Lundi 10 mai
<b>Cuisine biologique</b> Les légumes du printemps Graines germées	France Lemonnier	Vendredi 2 avril de 9h30 à 16h30
<b>Cuisine aux herbes et fleurs sauvages</b> Plantes du printemps Cueillette, étude et savoir les cuisiner	Cathy Cloarec Françoise Ségalen	Vendredi 30 avril Vendredi 28 mai
<b>Journée botanique</b> Les lamiacées Étude des plantes médicinales et alimentaires	Solange Julien	Samedi 5 juin
<b>Drainer ses organes</b> Limiter le surpoids par l'alimentation et les plantes	Marie-Jo Fourès	Vendredi 11 juin
<b>Cuisine biologique</b> Les menus de l'été Pâtés végétaux	France Lemonnier	Vendredi 25 juin de 9h30 à 16h30

## Ateliers

de 14h à 17h

L'après-midi : 40 €

Ateliers axés sur la pratique  
Fabrication de teintures, vins, pommades. Recettes

THÈME	INTERVENANT	DATES AU CHOIX
<b>La consoude</b> Soulager la douleur articulaire Fabrication d'une crème anti-inflammatoire	Cathy Cloarec	Vendredi 22 janvier
<b>Cosmétique : entretenir sa peau durant l'hiver</b> Fabrication d'une crème pour le visage	Brigitte Moritz Isabelle Chaillou	Samedi 30 janvier à Plabennec
<b>La ronce</b> Prévenir les maux de gorge Préparation d'un macérat	Brigitte Moritz Isabelle Chaillou	Vendredi 5 mars à Plabennec
<b>Jardin bio Module 1</b> Préparation du sol Compost, paillage et lasagna-bed	Philippe Munier	Samedi 20 mars
<b>Soins du visage</b> Soins de beauté par l'auto-massage avec huiles essentielles biologiques	Kanako Aucher Ishida	Vendredi 9 avril à Plouneour-Ménez Vendredi 7 mai au Centre Misogi à Brest
<b>Jardin bio Module 2</b> Mise en place des cultures Semis, plantation, protection	Philippe Munier	Samedi 17 avril
<b>L'aubépine</b> Prévenir les maladies cardio-vasculaires	Marie-Jo Fourès	Mercredi 5 mai
<b>Le sureau</b> Éliminer la fatigue Favoriser l'élimination Fabriquer une limonade de sureau	Cathy Cloarec	Vendredi 21 mai
<b>Jardin Bio : l'eau au jardin</b> 1 bon binage vaut 2 arrosages Techniques économes de gestion de l'eau au potager	Philippe Munier	Samedi 29 mai
<b>Le sureau</b> Éliminer la fatigue Favoriser l'élimination Fabriquer une limonade de sureau	Brigitte Moritz Isabelle Chaillou	Vendredi 4 juin à Plabennec
<b>La rose gallice</b> Créer une crème de beauté	Marie-Jo Fourès	Vendredi 2 juillet Samedi 3 juillet
<b>Les menthes</b> Étude des différentes menthes Fabrication d'un sirop Recettes	Marie-Jo Fourès	Vendredi 20 août



## bulletin d'inscription

à remplir et à retourner à :

**CAP SANTÉ - Ty Boul'Ouarn - 29410 Plouneour-Ménez**

Nom et prénom : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

Tél. : \_\_\_\_\_

E-mail : \_\_\_\_\_

Date de naissance : \_\_\_\_\_

Profession : \_\_\_\_\_

**Pour vous inscrire aux journées de formation et/ou ateliers, cochez la date choisie dans le tableau ci-dessous.**

Journées de formation	Dates
Cuisine biologique	
Fabriquer ses aliments fermentés	_____ <input type="checkbox"/> 29/01
L'équilibre acido-basique	_____ <input type="checkbox"/> 01/02
Savoir fabriquer ses cosmétiques	_____ <input type="checkbox"/> 05/02
Gemmothérapie	_____ <input type="checkbox"/> 06/03
Préserver sa mémoire	_____ <input type="checkbox"/> 08/03 _____ <input type="checkbox"/> 10/05
Cuisine biologique	_____ <input type="checkbox"/> 02/04
Cuisine aux herbes et fleurs sauvages	_____ <input type="checkbox"/> 30/04 _____ <input type="checkbox"/> 28/05
Journée botanique	_____ <input type="checkbox"/> 05/06
Drainer ses organes	_____ <input type="checkbox"/> 11/06
Cuisine biologique	_____ <input type="checkbox"/> 25/06

Ateliers	Dates
La consoude	_____ <input type="checkbox"/> 22/01
Cosmétique : entretenir sa peau durant l'hiver	_____ <input type="checkbox"/> 30/01
La ronce	_____ <input type="checkbox"/> 05/03
Jardin bio Module 1	_____ <input type="checkbox"/> 20/03
Soins du visage	_____ <input type="checkbox"/> 09/04 _____ <input type="checkbox"/> 07/05
Jardin bio Module 2	_____ <input type="checkbox"/> 17/04
L'aubépine	_____ <input type="checkbox"/> 05/05
Le sureau	_____ <input type="checkbox"/> 21/05
Jardin Bio : l'eau au jardin	_____ <input type="checkbox"/> 29/05
Le sureau	_____ <input type="checkbox"/> 04/06
La rose gallice	_____ <input type="checkbox"/> 02/07 _____ <input type="checkbox"/> 03/07
Les menthes	_____ <input type="checkbox"/> 20/08

**Arrhes\* par formation ou atelier : 15 € x \_\_\_\_\_**

**Total : \_\_\_\_\_ €**

**Adhésion CAP Santé obligatoire pour 2010 : 13 €**

**Forfaits semestriels pour 3 ateliers : 100 €**

**pour 3 journées : 150 €**

Merci de ne pas intégrer le règlement de la cotisation  
au versement des arrhes (2 chèques séparés)

**Nous acceptons les chèques vacances ANCV.**

**Tarifs étudiants et demandeurs d'emploi (se renseigner).**

*\*non récupérables si annulation dans les 10 jours précédant la formation*