



PLAN DE FORMATION

Formation en Phytothérapie Intégrative

Apprendre à prévenir et à accompagner les déséquilibres de l'organisme par les plantes médicinales de l'origine du déséquilibre à un traitement de fond personnalisé.

Public cible	Cette formation s'adresse à toute personne souhaitant se spécialiser dans l'usage thérapeutique des plantes médicinales : • les personnes en reconversion professionnelle souhaitant donner un nouveau sens à leur activité en accompagnant les autres vers la santé et le bien-être ; • les thérapeutes et praticien·nes en thérapies naturelles souhaitant enrichir leur pratique d'une spécialisation ; • les professionnel·les de la santé désireux·ses d'intégrer la phytothérapie à leur accompagnement ; • toute personne passionnée par les plantes médicinales et désireuse d'en faire un usage sûr, précis et personnalisé. <i>Des bases en anatomie, physiologie et pathologie (module M1) sont recommandées et peuvent être suivies en parallèle.</i>
Aperçu de la formation	La phytothérapie est l'art de prévenir et d'accompagner les déséquilibres de l'organisme à l'aide des plantes médicinales et de leurs principes actifs. Cette formation couvre les bases de la phytothérapie (galénique, principes actifs, totum de la plante), l'approche thérapeutique par système (métabolique, cardio-vasculaire, immunitaire, digestif, hormonal, nerveux...), les disciplines complémentaires (spagyrie, terrains humoraux, phytothérapie ancestrale) ainsi que le travail du thérapeute (anamnèse, méthode IPRE, méthodes intuitives). Elle vise à former des praticien·nes capables d'accompagner leurs client·es de manière autonome, sûre et personnalisée.
Intervenant	Yan Braisaz, biologiste et naturopathe diplômé fédéral.

Objectifs d'apprentissage généraux

- Acquérir les connaissances théoriques et pratiques nécessaires à une bonne pratique de la phytothérapie.
- Connaître les principales plantes médicinales, leurs principes actifs, leurs indications et leurs contre-indications.
- Maîtriser les différentes formes galéniques et savoir prescrire et réaliser des mélanges adaptés.
- Savoir mener une anamnèse phytothérapeutique et élaborer un traitement de fond personnalisé (méthode IPRE).
- Connaître les approches complémentaires (aromathérapie, spagyrie, terrains humoraux...) et les utiliser en synergie avec la phytothérapie.
- Identifier le rôle et les limites du thérapeute ainsi que les situations nécessitant une orientation médicale.

Conditions d'admission et pré-requis

Les participant·es doivent :

- être âgé·es d'au moins 18 ans ;
- avoir achevé leur scolarité obligatoire ;
- disposer d'un état de santé permettant le suivi de la formation.

Des bases en anatomie, physiologie et pathologie (module M1) sont recommandées pour suivre la formation dans les meilleures conditions.

Exemption

Toute personne pouvant justifier d'un nombre d'heures de cours équivalent, avec un programme équivalent, et ayant réussi l'examen correspondant peut être dispensée après étude du dossier (la copie de l'examen est à présenter).

Diplôme et reconnaissance

À l'issue de la formation, si les examens et le mémoire (suivi d'un cas pratique) sont validés, l'élève reçoit le diplôme et la certification IFMV de phytothérapie.

Reconnaissance ASCA : la phytothérapie constitue l'une des matières reconnues. Pour obtenir la reconnaissance ASCA comme phytothérapeute, l'élève doit également suivre les modules d'anatomie – physiologie – pathologie requis (cycle I et cycle III).

Attestation : les élèves qui ne souhaitent pas être évalué·es reçoivent une attestation de suivi de cours, qui ne donne droit à aucune reconnaissance.

Passerelle vers le diplôme fédéral (MTE)

La formation de phytothérapie n'accorde pas de diplôme fédéral. Elle fait partie intégrante du diplôme fédéral de naturopathe en médecine traditionnelle européenne (MTE). L'élève peut ensuite poursuivre dans une école partenaire, avec laquelle l'IFMV collabore, afin de finaliser les modules nécessaires à l'obtention du titre de naturopathe avec diplôme fédéral.

Structure de la formation

Formation de 300 heures au total, entièrement dispensée en ligne, en direct.

Bloc de formation	Durée
Bloc 1 – Base de la phytothérapie	16 h
Bloc 2 – Phytothérapie : approche par système	120 h
Bloc 3 – Travail du thérapeute et approches complémentaires	120 h
Sous-total – cours (en ligne, en direct)	256 h
Bloc 4 – Phytothérapie III : mémoire (suivi de cas accompagné)	44 h
Total de la formation	300 h

L'évaluation comprend le suivi d'un cas pratique sur au moins 6 séances et le rendu d'un rapport (mémoire), avec supervision des formateurs.

Programme détaillé

Bloc 1 – Base de la phytothérapie 16 h

- Introduction à la phytothérapie
- Historique : des Sumériens à la phytothérapie clinique de nos jours
- Définitions et différences entre phytothérapie, homéopathie, aromathérapie, gemmothérapie, allopathie, ethnobotanique, botanique et herboristerie
- Énergie végétale et photosynthèse
- Petit lexique des propriétés médicinales des plantes et abréviations courantes
- Galénique du végétal
 - Modes d'obtention à partir de plantes fraîches et de plantes sèches :
 - infusions, décoctions, macérations, sirops, intraits
 - alcoolés : teintures, teintures-mères, alcoolatures, macérats glycélinés, élixirs
 - poudres végétales
 - suspension intégrale de plantes fraîches et extrait de plante standardisé
 - Formes galéniques pharmaceutiques :
 - usage interne (voie orale, sublinguale, suppositoires, lavements, ovules, voies nasales...)
 - usage externe (pommade, crème, gel...)
- Principes actifs et totum de la plante
- Introduction aux notions du thérapeute en phytothérapie
 - Bases de l'anamnèse
 - Prescriptions et mélanges en phytothérapie
 - Qu'est-ce qu'être un phytothérapeute ?
- Mise en pratique

Bloc 2 — Phytothérapie : approche par système 120 h

Métabolisme, oncologie et gériatrie 8 h

- Rappels d'anato-physiopathologie du métabolisme, de l'oncologie et de la gériatrie
- Monographie et approfondissement des plantes et des principes actifs dans :
 - les troubles métaboliques
 - le surpoids
 - l'oncologie
 - le soutien dans le vieillissement
- Mise en situation : anamnèse, études de cas, arbre décisionnel, indications thérapeutiques

Systèmes cardio-vasculaire et lymphatique 8 h

- Rappels d'anato-physiopathologie des systèmes cardiovasculaire et lymphatique
- Pathologies principales des circuits artériels et veineux et les insuffisances
- Monographie et approfondissement des plantes et des principes actifs de ces sphères
- Plantes et principes actifs favorisant le retour veineux et lymphatique
- Mise en situation : anamnèse, études de cas, arbre décisionnel, indications thérapeutiques

Système immunitaire et inflammation 24 h

- Rappels d'anato-physiopathologie du système immunitaire et des différents processus inflammatoires
- Monographie et approfondissement des plantes et des principes actifs
- L'inflammation par système :
 - urinaire
 - peau
 - locomoteur
 - ORL
 - infections
- Les allergies
- Les maladies auto-immunitaires
- Mise en situation : anamnèse, études de cas, arbre décisionnel, indications thérapeutiques

Système digestif 8 h

- Rappels d'anato-physiopathologie du système digestif
- Monographies et approfondissement des plantes et des principes actifs de la sphère
- Approche phytothérapeutique dans les troubles courants de la digestion (ulcère, RGO, diarrhée, constipation...)
- Cas pratiques

Détoxification 16 h

- Principes de détoxification et émonctoires
- Notions de toxines et toxiques
- Drainage physiologique et thérapeutique
- Monographie et approfondissement des plantes et des principes actifs de la sphère
- Différents protocoles de détoxification par système et par saison
- Méthodes annexes en synergie avec la phytothérapie
- Cas pratiques

Système hormonal 24 h

- Rappels d'anato-physiopathologie du système hormonal
- Monographie et approfondissement des plantes et des principes actifs de la sphère
- Œstrogène, progestérone : compréhension de la balance entre les deux ; rôle hépatique dans la gestion hormonale
- Équilibre en phytothérapie des principales glandes : hypophyse, hypothalamus, thyroïde, surrénales et gonades
- Différentes pathologies courantes de la sphère hormonale et leur traitement par les plantes médicinales
- Cas pratiques

Système nerveux et psychopathologie 16 h

- Rappels d'anato-physiopathologie du système nerveux
- Monographie et approfondissement des plantes et des principes actifs de la sphère
- Différentes pathologies courantes de la sphère nerveuse et psychopathologies et leur traitement par les plantes médicinales
- Mise en situation : anamnèse, études de cas, arbre décisionnel, indications thérapeutiques

Principes actifs en phytothérapie 8 h

- Du totum au principe actif isolé : ce que l'on gagne, ce que l'on perd
- Principales familles de principes actifs et leurs propriétés : polyphénols, alcaloïdes, terpènes, hétérosides, mucilages, huiles essentielles
- Extraction, concentration et standardisation : de la plante entière au complément titré
- Formes concentrées disponibles sur le marché :
 - extraits secs standardisés et extraits fluides
 - isolats et principes actifs purifiés
 - nutraceutiques et compléments alimentaires spécifiques
- Lire une étiquette : titrage, biodisponibilité, excipients, origine et qualité de la matière première
- Quand choisir le principe actif isolé plutôt que le totum : critères de décision et travail de terrain
- Applications ciblées, en accompagnement et en soutien :
 - accompagnement de la personne en oncologie et des effets secondaires des traitements
 - troubles métaboliques et surpoids
 - inflammation chronique et douleurs persistantes
 - soutien du vieillissement et des fonctions cognitives

- Posologies, durées de cure, fenêtres thérapeutiques et suivi de la tolérance
- Interactions, contre-indications et précautions, en particulier avec les traitements médicamenteux en cours
- Rôle et limites du thérapeute : situations nécessitant une orientation médicale et travail en complément du suivi médical
- Cas pratiques

Mise en pratique générale 8 h

- Intégration et consolidation des acquis à travers des mises en situation et des études de cas transversales

Bloc 3 — Travail du thérapeute et approches complémentaires 120 h

Anamnèse approfondie et méthode IPRE (Informations – Planification – Réalisation – Évaluation) 16 h

- Introduction aux notions de l'IPRE
- Application de l'IPRE à la phytothérapie
- Avantages et limites de l'IPRE dans la phytothérapie
- Information :
 - différents types d'anamnèse
 - manière et processus d'élaboration de l'anamnèse avec le client
 - approfondissement des méthodes annexes de prise d'information : intuition, analyses médicales et cliniques, observation et analyse du client
 - récolter des données mesurables objectives et subjectives
 - faire les liens entre les informations
- Planification :
 - importance de la planification
 - définir des objectifs découpés en étapes pour la réussite du suivi et le retour à la santé du corps
 - définir les étapes et les ordonner
 - définir les mesures permettant la validation des données à chaque étape lors de l'évaluation
- Réalisation :
 - utiliser les informations récoltées pour élaborer un traitement de fond en phytothérapie
 - proposer des outils annexes en parallèle du travail en phytothérapie
- Évaluation :
 - vérification de l'avancée thérapeutique avec les mesures définies lors de la planification
 - décider des éventuels changements de l'approche
- Cas pratiques

Les terrains humoraux en phytothérapie 16 h

- Notions des terrains humoraux
- Définitions et caractéristiques des différents terrains humoraux
- Notions de chaud vs froid, sec vs humide
- Déterminer les terrains

- La phytothérapie et les terrains
- Les conseils annexes en fonction des terrains
- Cas pratiques

La spagyrie 8 h

- Notions de spagyrie et d'alchimie :
 - les éléments de base
 - vision holistique de la santé
 - utiliser la vision de l'alchimie en phytothérapie
 - alchimie et spagyrie
- Définition de la fabrication des remèdes en spagyrie
- Différences entre la spagyrie et la phytothérapie
- Utilisation en synergie de la spagyrie et de la phytothérapie
- Principaux remèdes en spagyrie
- Cas pratiques

Phytothérapie ancestrale 8 h

- Différences entre phytothérapie ancestrale et scientifique
- Notions à propos des esprits des plantes dans les différentes traditions
- La phytothérapie dans les traditions chamaniques
- Utilisation traditionnelle de certaines plantes à travers les cultures du monde
- Notions et avantages des rituels ancestraux dans la phytothérapie

Phytothérapie et neurohacking 16 h

- Notions de neurohacking et de neuromodulation
- Importance du système nerveux, des émotions et de la psyché dans la phytothérapie
- Composants psychosomatiques dans la maladie
- Puissance des croyances
- Techniques simples et efficaces de neurohacking :
 - aromacologie
 - auto-rituels
 - phrases magiques
 - outils de la PNL
 - EFT
 - affirmations
 - visualisations
 - exercices annexes : logosynthèse, expiation...
- Synergie entre le neurohacking et la phytothérapie
- Apprentissage des outils à ses clients
- Cas pratiques

Phytothérapie et méthodes intuitives 16 h

- Qu'est-ce que l'intuition ?
- Différentes méthodes intuitives
- Avantages et limites de l'intuition
- Utiliser l'empathie somatique en phytothérapie :
 - qu'est-ce que l'empathie somatique
 - avantages et limites de la méthode
 - apprendre à écouter son corps
 - se mettre en condition et apprendre à ressentir
 - interoception
 - le corps et le champ informationnel
 - interpréter les résultats
 - croiser les différentes données subjectives et objectives
 - tester les remèdes par rapport à son ressenti
- Cas pratiques

Phytothérapie et thérapies quantiques 8 h

- Bases de la physique quantique
- Travailler et se relier avec le champ informationnel
- Différentes thérapies quantiques
- La place de la phytothérapie dans la médecine quantique
- Approche synergique des thérapies quantiques et de la phytothérapie
- Utiliser les thérapies quantiques en lien avec la phytothérapie
- Cas pratiques

Bilans sanguins et analyses en phytothérapie 8 h

- Place des analyses biologiques dans un suivi en phytothérapie : ce qu'elles apportent, ce qu'elles ne disent pas
- Cadre légal et déontologique : ce que le ou la thérapeute peut demander, lire et interpréter, et ce qui relève du médecin
- Lecture d'un bilan sanguin courant :
 - formule sanguine complète
 - bilan hépatique, rénal et lipidique
 - glycémie, insuline et marqueurs du métabolisme
 - marqueurs de l'inflammation et statut martial
- Valeurs de référence et valeurs optimales : lire une tendance plutôt qu'un seuil
- Analyses fonctionnelles complémentaires : statut vitaminique et minéral, stress oxydatif, microbiote intestinal, profils hormonaux
- Collaboration avec le laboratoire MGD :
 - gamme d'analyses accessible au thérapeute
 - modalités de demande, prélèvement et réception des résultats
 - lecture des rapports et échange avec le laboratoire

- Croiser les résultats avec l'anamnèse, les terrains humoraux et les données subjectives (méthode IPRE)
- Traduire un bilan en axes de travail : choix des plantes, des principes actifs, du drainage et des priorités de terrain
- Utiliser les analyses comme mesure d'évaluation : bilan initial, bilan de contrôle, ajustement du traitement de fond
- Cas pratiques : lecture de bilans réels et construction du protocole phytothérapeutique

Révision de la théorie, cas pratiques et mémoire 24 h

- Révision transversale de l'ensemble de la formation : bases, approche par système, approches complémentaires
- Reprise des points de théorie restés flous, à partir des questions des participant·es
- Consolidation de la méthode, de l'anamnèse à l'évaluation du suivi (IPRE)
- Mise en pratique sur des situations réelles :
 - séances menées avec de véritables client·es
 - séances menées entre participant·es, en alternant les rôles de thérapeute et de client
 - observation croisée, retours du groupe et du formateur
- Travail encadré sur le mémoire :
 - choix et cadrage du cas suivi
 - structure du rapport et méthodologie de rédaction
 - état d'avancement, difficultés rencontrées et ajustements
 - présentation intermédiaire devant le groupe
- Préparation à l'examen écrit : format, attentes et entraînement sur questions et cas pratiques

Bloc 4 — Phytothérapie III : mémoire empirique 44 h

- Suivi d'un cas pratique sur au moins 6 séances

Méthodologie

Chacun des thèmes fait l'objet d'un enseignement spécifique faisant appel à des moyens audiovisuels riches et variés (cours en direct, supports de cours...). Les supports de cours et le recueil de monographies sont remis aux participant·es, qui les conservent. Les enregistrements des cours sont consultables en ligne pendant toute la durée de la formation ; ils ne sont ni téléchargeables, ni accessibles après la fin de celle-ci.

La priorité est mise sur l'interactivité entre le formateur et les apprenant·es ainsi que sur la mise en pratique (études de cas, arbres décisionnels, cas pratiques).

Principe des tours de table questions-réponses, échanges entre les apprenant·es et validation collégiale des thèmes abordés. En début de session suivante, reprise de la thématique abordée et jeu de questions-réponses.

Évaluation et examens

L'évaluation comprend le suivi d'un cas pratique sur au moins 6 séances et le rendu d'un rapport (mémoire empirique), avec supervision du formateur (Phytothérapie III), ainsi qu'un examen écrit portant sur les connaissances et leur mise en application (cas pratiques et questionnaire).

Les élèves qui ne souhaitent pas être évalué·es reçoivent une attestation de suivi de cours, qui ne leur donnera droit à aucune reconnaissance.

Tarifs et conditions de paiement

Écolage de la formation en phytothérapie (300 heures). Trois modalités de paiement sont proposées :

Modalité de paiement	Montant
Paie ment en 1 ou 2 fois	CHF 6'494.–
Paie ment en 3 fois	CHF 6'750.–
Paie ment en 10 fois	CHF 7'070.–

Les factures de l'ensemble du cursus sont établies à la signature du contrat. Un contrat de paiement précise les échéances retenues.

Support de cours et bibliographie

Support de cours principal

- Support de cours (papier et en ligne)
- Support « Monographies des plantes » (IFMV, édition 2026).

Livres conseillés pour des recherches plus poussées

- Fintelmann, V., & Weiss, R. F. Manuel de phytothérapie. Vigot Maloine.
- Valnet, J. La phytothérapie : se soigner par les plantes. Le Livre de Poche.
- Iserin, P. Larousse des plantes médicinales. Larousse. Wichtl, M., & Anton, R. Plantes thérapeutiques : tradition, pratique officinale, science et thérapeutique. Tec & Doc, Lavoisier.

L'IFMV se réserve le droit de modifier tout ou partie du présent document, en tout temps, et d'en adapter le contenu en fonction de l'évolution des directives et des règlements. Il n'a aucune obligation envers les personnes qui consultent le présent document.