



## Les plantes comestibles et à usages

Gentiana, en partenariat avec *l'Echo Sauvage* propose une formation sur les plantes comestibles et à usages. Cette formation se déroule sur une journée, mais deux dates sont proposées.

- **Dimanche 5 juillet 2026** de 9h30 à 17h15
- **Dimanche 20 septembre 2026** de 9h30 à 17h15 (journée identique à celle du 5 juillet)

L'encadrement est assuré par Mathilde Simon de *l'Echo Sauvage*. <https://lechosauvage.fr/>

### Programme prévisionnel

9h30-12h : sortie terrain avec identification (critères botaniques, odorat et goût) et risques de confusion des plantes comestibles et médicinales croisées.

12h30-14h : repas partagé à la MNEI agrémenté de plantes récoltées le matin

14h-17h30 : deux cours théoriques d'1h30 avec une pause entre les deux (mécanismes d'action des plantes sur le système digestif, leurs propriétés médicinales en détail, des recettes simples pour la cuisine).

La théorie portera sur 3 ou 4 plantes dont tous les aspects seront abordés (historique, physiologique, comestibilité et propriétés médicinales, dosages, précautions).

Le programme sera affiné en fonction du lieu de la sortie et de l'avancée du développement des plantes.

### Lieu

- Le terrain sera à proximité de Grenoble.
- La partie théorique se déroulera à la MNEI - 5 place Bir Hakeim - Grenoble

**Public** : adultes à jour de cotisation à GENTIANA, 12 personnes maximum (6 minimum)

**Prix de la formation** : 80€

\* Sont à la charge des participants : les frais de déplacement, les repas éventuels lors des sessions de terrain.



## Bulletin d'inscription

### Formation *Plantes comestibles et à usages*

#### Fiche d'inscription

A remplir et à retourner accompagnée d'un chèque de 80 € libellé à l'ordre de Gentiana à :  
Gentiana - MNEI – 5, place Bir-Hakeim – 38000 Grenoble

Je soussigné·e,

Nom : ..... Prénom : .....

Adresse : .....

..... Tél. : .....

Adresse électronique : .....@.....

- Je suis adhérent-e- à jour de ma cotisation
- Je suis nouvel-le adhérent-e (Je joins un règlement pour l'adhésion 2026)

#### Je m'inscris à la formation *Plantes comestibles et à usages* - Année 2026

- Le dimanche 5 juillet 2026
- Le dimanche 20 septembre 2026
- Je joins un chèque **80 euros** à l'ordre de GENTIANA

**En cas d'absence à la formation, aucun remboursement ne sera effectué.**

Fait à : ..... Le : .....

Signature :

*Les inscriptions sont prises dans l'ordre d'arrivée des bulletins accompagnés du règlement.*