



LES SOINS DE CHALEUR®

PLANTES, ENVELOPPEMENTS ET BAINS

Les plantes et les paysages pour prendre soin du corps et de son humanité

FORMATION



Les Soins de Chaleur®, dont les bains et les enveloppements, sont liés aux fonctions d'entretien et de continuité de la vie. Ils permettent d'accompagner, de soutenir, de préserver la dignité, de mobiliser les forces vives des personnes soignées et de leur entourage. Ils participent au soulagement de la douleur, à la prise en charge d'états d'épuisement, d'anxiété, de traumatismes, de maladie.

Ils sont reliés à une connaissance des plantes et de leurs essences, adaptée aux personnes fragilisées et aux soins du corps : enveloppements, bains partiels ou complets, effleurages.

Les Soins de Chaleur® prennent leur source dans les soins externes, qui font partie de la médecine intégrative en Suisse et en Allemagne, dans les services d'oncologie, de gériatrie, de pédiatrie, de psychiatrie, de soins palliatifs, dans les secteurs du handicap et du médico-social.

La connaissance des plantes médicinales, des huiles essentielles et de leurs usages, implique un abord scientifique, avec les principes de précautions de base liées à l'état et la sensibilité du patient, sa maladie et ses traitements. Pour le soignant, il s'agit de faire preuve de vigilance et d'adapter les préparations à base de plantes à chaque patient.

Les savoirs techniques et scientifiques se conjuguent à des expériences sensorielles et d'observations :

- **Expérimenter** à travers son corps la réalité d'une odeur grâce à l'olfaction rend tangible les propriétés médicinales d'une plante, ainsi que ses effets sur les différents plans de l'être.
- **Observer** une plante dans son milieu permet de la rencontrer différemment et de se lier au monde vivant et à ses multiples expressions.

À travers les plantes et leurs arômes, ce n'est pas un médicament que le soignant amène jusqu'au corps de ses patients, c'est **le monde vivant et ses paysages** : les forêts alpines et ses grands sapins blancs, la Provence et ses lavandes, les hauts plateaux de l'Atlas et ses cèdres millénaires, les zones tropicales au parfum de Ylang, les orangeries de Syracuse...

Les soins d'enveloppements et les bains à base de plantes ont leurs origines dans des pratiques très anciennes, là où commence l'histoire du monde et des humains : **envelopper, protéger, préserver, laver, veiller** sur la mère qui enfante, accueillir la vie du nouveau-né, soutenir les forces des malades, soulager les peines des corps vieillissants, accompagner ceux qui vont mourir.

Les Soins de Chaleur® ont leurs racines dans cette culture de soins des femmes, dans ces pratiques soignantes emplies de sagesse simple et d'humanité. Grâce aux Soins de Chaleur®, la poésie et la beauté du monde se retrouvent au cœur des soins. Ils peuvent susciter chez la personne malade des souvenirs, un sentiment de reliance à la nature, un état de bien-être et d'apaisement, l'aider à retrouver des repères, diminuer la sensation de douleur. Ils créent, dans tous les cas, **un moment de partage et de proximité humaine avec le soignant**.



LES ENVELOPPEMENTS

Les enveloppements sont des applications de substances naturelles (huiles, teintures-mère, pommades, plantes fraîches ou sèches, tisanes...) déposées sur des zones spécifiques du corps (foie, reins, poumons, articulations...). En fonction de la substance et de la localisation, ils peuvent soutenir la fonction d'un organe, soulager une douleur, apaiser des troubles anxieux, soutenir le sommeil...



LES BAINS

L'eau est porteuse de vie. Elle enveloppe, unie, apaise, allège, vivifie.

En fonction des besoins, les bains et les toilettes sont associés à différentes substances naturelles (huiles, laits, tisanes...)

On distingue différents types de bains comme :

- **Les bains complets** : les bains à dispersion d'huile et les bains rythmiques. Le soignant accompagne le patient par des gestes de frictions, de brossages ou de lémniscates. Un temps de repos emmailloté suit le temps du bain.
- **Les bains partiels** : jambes, pieds, siège, mains...
- **La toilette** : apaisante et vivifiante.



Modules et programmes

OBJECTIFS GÉNÉRAUX

- **Développer** un véritable Art-Soignant avec les plantes médicinales en soins externes.
- **Soutenir** les forces vives d'un être humain dans une situation vulnérabilité.

PUBLIC

- Professionnels de la santé et du bien-être (*Module de base requis*).
- Chaleureuses formées aux Soins de Chaleur* (*Module de base facultatif*).

MODULE DE BASE

(*requis pour les modules à thèmes à la carte.*)

DU 4 AU 6 FÉVRIER 2026

PROGRAMME

- **Plantes, bains et enveloppements** : les Femmes Soignantes, le monde végétal et l'eau de la vie.
- **L'arbre phylogénétique, histoire du végétal** : cheminer avec le parfum des plantes.
- **Rencontre avec le monde vivant** : les 4 éléments constitutifs de l'être humain et les 4 éléments de la nature. Poésie du monde végétal.
- **Tripartition humaine, tripartition de la plante.**
- **Soins externes, les préparations à base de plantes** : tisanes et décoctions, teintures-mère et hydrolats, baumes, huiles aromatiques, macérations solaires, pommades et autres formes actives.
- **L'aromathérapie scientifique** : les grandes familles biochimiques. Indications, contre-indications, interactions médicamenteuses, précautions d'emploi, posologies.
- **L'aromathérapie sensorielle** : observer l'action d'une plante à travers ses arômes sur les différents plans de l'être.
- **Des résineux aux lamiacées.** rencontre avec deux grandes familles de plantes aromatiques.
 - La voie olfactive et cutanée : préparations aromatiques.
 - Bains de pieds.
 - Enveloppements à l'huile.



MODULE 1 • ÊTRE DEBOUT → Soutien du squelette, articulations et muscles »

PROGRAMME

- **Aromathérapie scientifique et sensorielle** : les plantes du système ostéo-musculaire, huiles essentielles et macérations solaires.
- **Notions de phytothérapie** pour accompagner douleurs et inflammations du squelette : tisanes et gemmothérapie.
- **Réaliser un enveloppement sur les articulations** : à l'huile, à la TM Arnica, au chou, gingembre, fromage blanc, cire d'abeille.
- **Réaliser un bain de pieds** : romarin et sapin.
- **Confectionner une huile ostéo-articulaire**.
- **Petits cas cliniques**.

DU 15 AU 17 AVRIL 2026



MODULE 2 : DIGERER, SE MOUVOIR → Soutien de la digestion et de la circulation.

PROGRAMME

- **Aromathérapie scientifique et sensorielle** : les plantes du système digestif et circulatoires, huiles essentielles et macérations solaires.
- **Notions de phytothérapie** pour accompagner la digestion et la circulation : tisanes et gemmothérapie.
- **Réaliser un enveloppement sur le ventre et le foie** : à l'huile, achillée, camomille, oxalis
- **Réaliser un bain de pieds** : citron, gros sel et autres substances.
- **Réaliser un soin de bouche.**
- **Petits cas cliniques.**

DU 3 AU 5 JUIN 2026



MODULE 3 : APAISER ET RENFORCER → Soutenir le système nerveux, la vie des sentiments et l'individualité.

PROGRAMME

- **Aromathérapie scientifique et sensorielle** : les plantes du système nerveux, huiles essentielles et macérations solaires.
- **Notions de phytothérapie** pour accompagner : tisanes et gemmothérapie.
- **Réaliser un enveloppement sur le cœur et le plexus solaire** : à l'huile, à la pommade or/lavande/rose, cuivre, romarin.
- **Réaliser une toilette apaisante, toilette dynamisante.**
- **Réaliser un bain de mains et de pieds à l'eau chantante** : rose, lavande, Solum.
- **Confectionner un baume des forces.**
- **Animer un atelier olfactif.**
- **Petits cas cliniques.**

DU 26 AU 28 AOÛT 2026



MODULE 4 : RESPIRER → Soutien de l'immunité, des états de fatigue et accompagnement des affections hivernales.

PROGRAMME

- **Aromathérapie scientifique et sensorielle** : les plantes du système respiratoire, les plantes anti-infectieuses et soutenant l'immunité. Huiles essentielles et macérations solaires.
- **Notions de phytothérapie** pour prévenir ou accompagner : tisanes et gemmothérapie.
- **Réaliser un enveloppement poumons et reins** : à l'huile, moutarde, gingembre, cire d'abeille.
- **Réaliser un bain de pieds** : gingembre et chêne.
- **Réaliser une inhalation** : tisanes et huiles essentielles.
- **Confectionner un spray assainissant de l'atmosphère.**
- **Petits cas cliniques.**

DU 4 AU 6 NOVEMBRE 2026



MODULES À VENIR EN 2027

• MODULE 5 : ACCOMPAGNEMENT DU CANCER ET DE LA FIN DE VIE.

DU 27 AU 29 JANVIER 2027

• 3 MODULES DE BAINS COMPLETS

Les modules des bains suivent une progression. Le stagiaire doit s'engager pour les 3 modules.

La connaissance des substances médicinales et du geste des plantes est à la base des différents bains. Les modules des précédents thèmes sont recommandés.

Les bains selon ITA WEGMAN → Le Bain à **brossages** → Le Bain à **frictions** → Le Bain à **lemniscates**

24 AU 26 MARS 2027

02 AU 04 JUIN 2027

22 AU 24 SEPT 2027

INTERVENANTES

SOPHIE MARTIN

Infirmière DE spécialisée en Soins de Chaleur® et aromathérapie clinique. Conférencière et formatrice en Soins de Chaleur® avec approche phénoménologique et sensorielle du végétale depuis 2012.

Fondatrice de l'Association à la Croisée des Chemins en 2011 et de la Maison des Soins de Chaleur en 2021.

ANNE GARRIGUES

Formatrice en Soins de Chaleur®, aromathérapie et BMC®, spécialisée dans les bains. Soignante et formatrice à la Maison des Soins de Chaleur depuis 2024. Intervenante dans les ateliers en Soins de Chaleur® notamment auprès de publics en situation de vulnérabilité.



MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Ateliers pratiques, travaux de groupe, olfactions d'huiles essentielles, observations sur le terrain, apports théoriques, situations cliniques.

MODALITÉS D'ÉVALUATIONS

- Test de positionnement en début de formation.
- Questionnaires d'évaluation des savoirs et travaux olfactifs intersessions.
- Évaluation finale : travail personnel d'observation d'une plante et suivi d'un cas clinique avec bains et enveloppements.
- Délivrance d'une attestation de formation sous réserve : de la participation à l'intégralité de la formation, de la réalisation des travaux personnels demandés, de la validation de la pratique des bains et enveloppements.

MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Deux salles de formation : l'une pour les ateliers pratiques et l'autre pour les apports théoriques et travaux de groupe avec tables, vidéoprojecteur, paperboard.
- Supports de cours projetés et transmis par voie dématérialisée.
- Documents distribués à chaque session : points essentiels et fiches conseils sur les huiles essentielles utilisables au quotidien, fiches pratiques sur les différents Soins de Chaleur®.
- Échantillons d'huiles essentielles donnés pour les olfactions.
- Feuille démargement à signer deux fois par jour par les participants et le formateur.

ORGANISATION DE LA FORMATION

DURÉE ET LIEU

- **21h par module.**
- Module de base : **8 h** d'ateliers pratiques, **13h** de groupes de travail et apports théoriques.
- Modules à thèmes : **13h** d'ateliers pratiques, **8 h** de groupes de travail et apports théoriques.
- La Maison des Soins de Chaleur® - 110 chemin du Rivier de Saint-Chef - 38890 ST-CHEF

MODALITÉS D'INSCRIPTION

Coût de la formation :

Tarif : 390,00 € par module.

Le règlement peut être réalisé en plusieurs échéances avec un acompte à l'inscription.

Délai d'inscription → **30 janvier 2026.**

• L'inscription sera validée selon l'ordre d'arrivée et après signature de la convention de formation et de la réception de l'acompte.

HÉBERGEMENT ET RESTAURATION

Une liste des hébergements est disponible sur demande. Possibilité de réserver un repas végétarien (14€/repas) ou cuisine sur place à disposition.

SITUATIONS SPÉCIFIQUES

Pour les personnes en situation de handicap, un aménagement de la formation peut être proposé. Nous contacter.

NOTRE CENTRE DE FORMATION
PROFESSIONNELLE EST
CERTIFIÉ QUALIOPI.



À la Croisée des Chemins

Centre de formation

110 Chemin du Rivier de Saint-Chef
38890 Saint Chef

Pour tous renseignements contacter Cécile Bourne.

Tél : **04.51.01.92.67**

Les lundi, mardi, jeudi et vendredi de 9h00 à 17h00.

Mail : formation@soins-la-croissee-des-chemins.fr

Association régie par la loi 1901