



## MON PROFIL

Médecin convaincue de l'importance de la prévention en terme de santé, j'accompagne tout type de public souhaitant se former à l'utilisation des plantes médicinales et des huiles essentielles, en ayant une vision globale de la nature et de la préservation des ressources. Ma pédagogie s'inspire de différentes pratiques (qigong, pratique de l'attention, reconnexion à la nature...) afin de favoriser des comportements vertueux bénéfiques à la santé.

## RÉALISATIONS

- Rédaction d'un guide pratique « les tisanes de l'herboriste » (Suzac éditions, sortie prévue en 2024) et du livre « Prendre soin de sa peau au naturel » (Ed. De Vinci, 2022).
- Mise en ligne d'une formation sur l'essentiel à savoir pour constituer sa pharmacie familiale naturelle avec les plantes médicinales et les huiles essentielles (ma trousse de santé végétale, 2023) et une formation de cuisine sauvage (mon assiette sauvage, 2024)
- Mise en place et animation d'un programme annuel de journées bien-être pour un partenaire touristique à Arles (2021-22).
- Membre de l'équipe pédagogique des Sentiers du Vivre Ensemble (depuis 2020) : mise en place et animation d'ateliers d'initiation à la botanique et d'éducation à la santé pour un public scolaire (maternelle au lycée), création d'activités en autonomie pour les enseignants.
- Conception et animation d'une formation à destination d'animatrices d'ateliers sur le tri des déchets pour une communauté d'agglomération (« ma trousse de toilette presque zéro-déchet », 2019).
- Création de Phytopause, une entreprise dédiée à la promotion de la santé (2019).

## COMPÉTENCES PRINCIPALES

- Rédaction de contenus scientifiques et vulgarisation.
- Conception d'activités pédagogiques sur des thèmes de santé naturelle (usage des plantes médicinales, huiles essentielles, initiation à la botanique, cuisine sauvage, santé environnementale, cosmétique naturelle, techniques de bien-être) : conception des scénarios pédagogiques, réalisation des supports pédagogiques nécessaires, création d'outils d'évaluation (quizz, QCM, cas pratiques, mise en situation...).
- Mise en place de programmes santé (journée bien-être en partenariat avec d'autres praticiens certifiés, séjours santé, programme « harmonisez votre vie!...).
- Animation d'ateliers, de stages et de formations dans mes domaines de compétence (phyto-aromathérapie, initiation à la botanique, reconnexion à la nature, initiation au qigong).
- Réalisation d'inventaires de plantes médicinales.
- Animation de balades botaniques thématiques.

## AUTRES EXPÉRIENCES

- Direction de Phytopause depuis 2019 : gestion administrative et pédagogique, gestion des réseaux sociaux, relations commerciales...
- Investissement dans le monde associatif : bénévole du CPIE Rhône pays d'Arles (sensibilisation à la protection de l'environnement), association En'Ve de 2018 à 2022 (membre du CA et animation de balades santé), association Bivouac et moi depuis 2023 (accompagnement de séjours thérapeutiques pour des malades cancéreux).
- Responsable-adjoint du site fixe d'Arles (Etablissement français du sang, 2014-2017).
- Médecin de prélèvement (EFS, 2012-2014).
- Médecin généraliste (remplacements libéraux, 2006-2012).

## FORMATIONS

- Stages réguliers en qigong et méditation
- Stage « Favoriser le développement des compétences psychosociales chez les enfants et les adolescents » (Catherine Pello-Guerrier, 2020).
- DIU de médecine environnementale, 2020 (Nice - Montpellier) - Mémoire sur l'impact sanitaire de la chlordécone.
- Formation de formateur (Fortimelp, 2019).
- Stage annuel de botanique depuis 2019.
- DU d'aromathérapie (Dijon, 2019) - Mémoire sur le sevrage tabagique grâce aux huiles essentielles.
- Formation Fleurs de Bach niveau 1 (Laboratoire Biofloral, 2019).
- Formation certifiante d'animatrice d'ateliers de cosmétique naturelle (Laboratoire MH, 2019).
- Formation « conseiller plantes médicinales et médecines douces » (Imderplam, 2014-17) - Mémoire sur les plantes médicinales d'Haïti.
- Diplôme de médecine du don (INTS, 2013).
- Doctorat de médecine générale (Lille, 1996-2006).

## DIVERS

- Maîtrise de l'anglais.
- Réalisation d'herbiers numériques.
- Pratique régulière du qigong depuis 2015.
- Utilisation de différents outils informatiques (canva, plateforme podia, mailchimp...)



CONTACT: Anne-Sophie LEMAIRE  
06.77.77.56.93 - 173 route d'Eyguières 13200 Arles  
annso5962@gmail.com - [www.phytopause.fr](http://www.phytopause.fr)