



# PORTFOLIO

Laëtitia  
Mamodaly



Bonjour ! Je m'appelle [Laëtitia Mamodaly](#) et voici le portfolio de mon travail en design graphique depuis l'année 2023.

Après avoir fini un master en école d'art, j'ai voulu découvrir les outils de création numérique et le monde du design graphique, avec lesquelles je n'étais pas encore familière.

J'ai essayé de réunir ma passion pour la création visuelle au service de différents projets sur des thèmes qui me tiennent à coeur tel, que la nature, les sciences et l'artisanat.

Ayant également développé un travail d'illustration notamment à l'aquarelle, j'a voulu tenté de relier mon travail traditionnel au numérique et à la création au service du design.

J'espère que vous apprécierez parcourir mon portfolio !

# SOMMAIRE

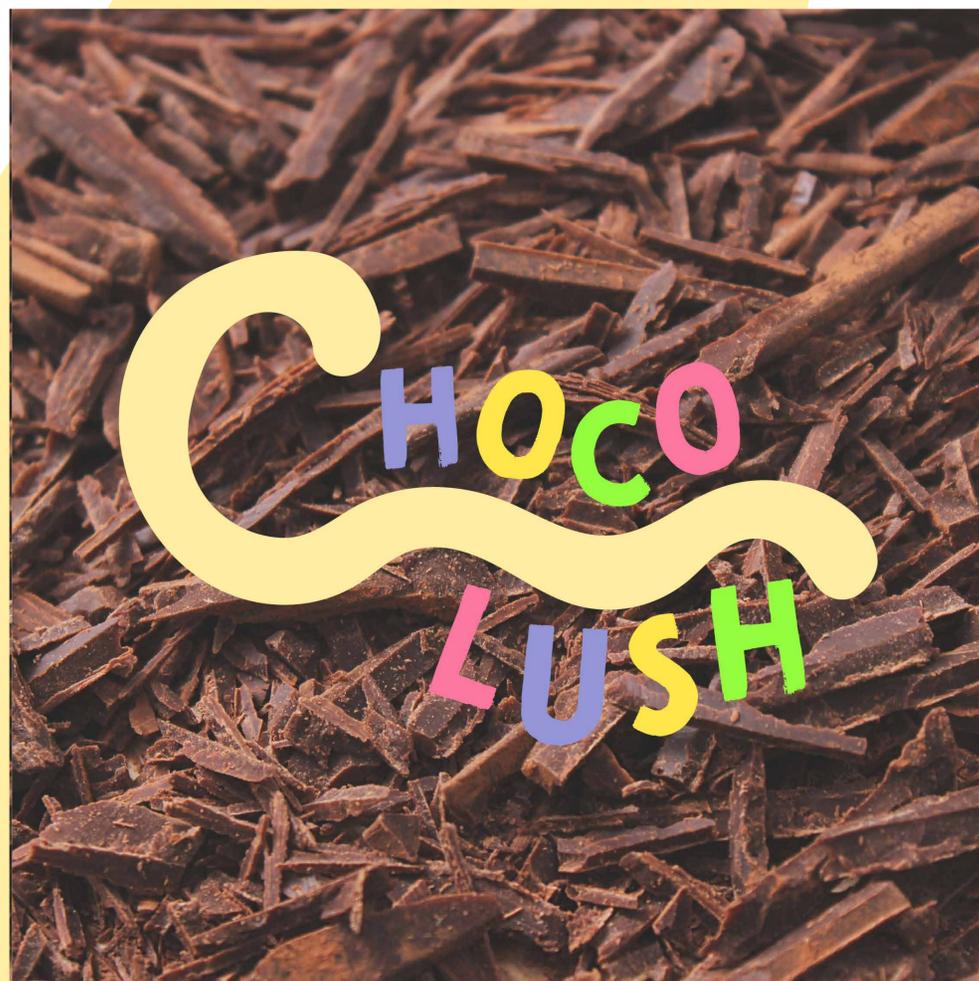
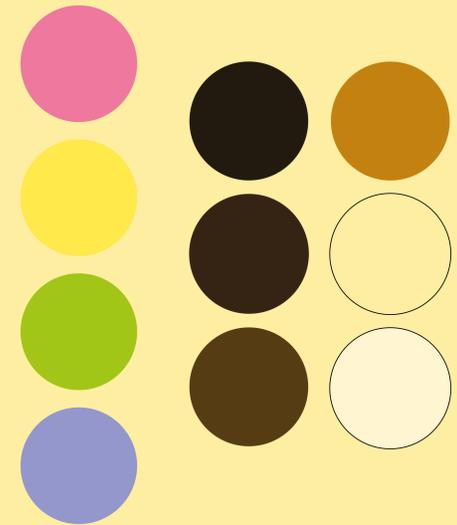
Identité visuelle	Choco lush	<u>4</u>
	Green Circle	<u>6</u>
	Kindred spirit	<u>8</u>
	The Bloom Room	<u>12</u>
	Pots & Pieces	<u>14</u>
	Coraline	<u>16</u>
Édition	L'Aubépine	<u>21</u>
	Illustration	<u>26</u>

# Choco Lush

IDENTITÉ VISUELLE • PACKAGING • SUPPORTS MARKETING - JUIN 2023

**CHOCOLUSH** est une marque de chocolats artisanaux qui crée des chocolats aux combinaisons de goûts et de textures innovantes et originales.

La marque cherche à mettre l'accent sur la **fantaisie** et l'**artisanat** et avait pour demande la conception d'une identité visuelle, d'éléments graphiques, de trois packagings pour leur nouveaux produits ainsi que trois posts pour les réseaux sociaux qui feraient la promotion de leur nouvelle gamme.

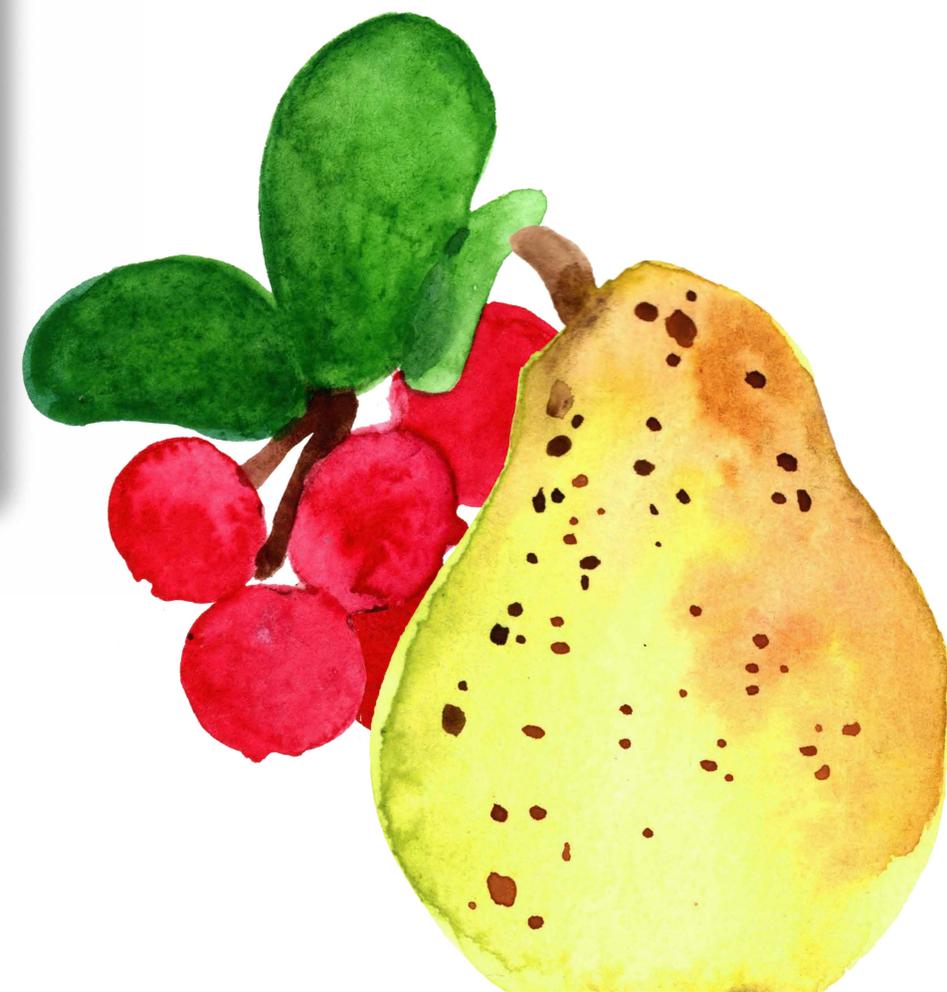




Présentation des packagings des nouvelles tablettes de chocolat :



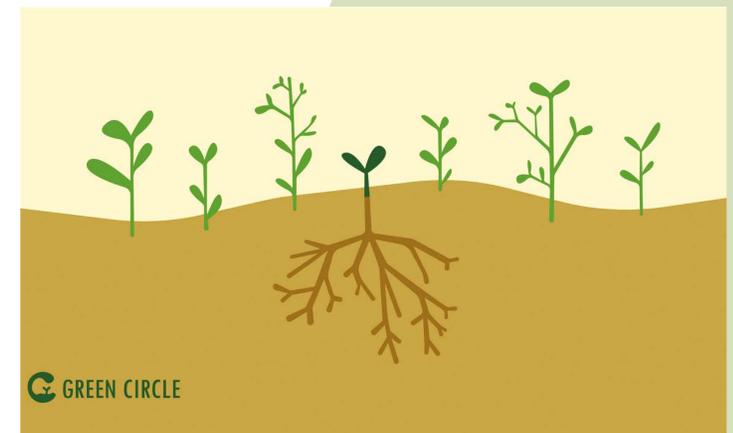
Post pour le lancement de la nouvelle gamme



# Green Circle

IDENTITÉ VISUELLE • ILLUSTRATION • SUPPORT MARKETING - MAI 2023

**GREENCIRCLE**, un magasin de **jardinage**, était à la recherche d'une nouvelle identité visuelle associée à une carte de visite ainsi qu'une illustration qui pourrait être utilisée sur leur site web.



Ébauche de carte de visite



Landing page présentant les produits et services proposés par Green Circle



Bienvenue chez Green Circle ! Notre mission est de vous fournir les connaissances, les outils, et les produits de jardinage de la plus haute qualité pour vous aider à réussir dans votre jardin.

Explorez notre site pour découvrir une multitude de ressources, des conseils pratiques, et une sélection soigneusement choisie de graines, d'engrais et d'outils de jardinage !



Tout le monde peut devenir jardinier !

Devenir un jardinier passionné et réussi est à la portée de tous ! Chez Green Circle, nous croyons fermement que la beauté de la nature peut être appréciée par chacun. Que vous soyez un débutant enthousiaste ou un jardinier expérimenté, notre mission est de vous guider dans votre aventure verte. Avec des conseils pratiques, des idées inspirantes et les meilleurs produits de jardinage, nous sommes là pour vous aider à créer un coin de paradis verdoyant dans votre propre jardin. Explorez nos ressources et produits pour démarrer votre voyage vers un jardinage réussi et gratifiant !



Ainsi que les outils les plus solides et les plus résistants :

Le bon outil fait toute la différence dans le jardinage. Chez Green Circle, nous sommes fiers de vous proposer une sélection exceptionnelle d'outils de jardinage parmi les plus solides et les plus résistants du marché. Que ce soit pour creuser, tailler, planter ou entretenir, nos outils sont conçus pour durer et faciliter vos tâches de jardinage. Avec des matériaux de qualité supérieure et une conception ergonomique, vous serez prêt à affronter tous les défis que votre jardin peut présenter. Investissez dans la qualité et découvrez la différence que nos outils peuvent apporter à votre expérience de jardinage.



Nous avons pour vous les meilleures graines et engrais :

La clé pour cultiver un jardin prospère réside dans la qualité des graines et des engrais que vous utilisez. Chez Green Circle, nous nous engageons à vous fournir les meilleurs produits pour que vos plantes puissent s'épanouir. Nos graines sont soigneusement sélectionnées pour leur vitalité et leur résistance, garantissant ainsi des résultats exceptionnels. Nos engrais de haute qualité nourrissent vos plantes avec les nutriments essentiels dont elles ont besoin pour croître saines et vigoureuses. Faites confiance à notre expertise en jardinage pour vous offrir le meilleur de la nature.



Venez visiter notre boutique pour réussir à faire grandir de magnifiques plantes dans votre jardin !

Nous vous invitons à explorer notre boutique où vous trouverez tout ce dont vous avez besoin pour faire grandir de magnifiques plantes dans votre jardin. Que vous cherchiez des graines exceptionnelles, des engrais de qualité, des outils robustes ou des conseils de jardinage experts, nous sommes là pour vous accompagner à chaque étape de votre parcours de jardinier. Notre équipe passionnée est déterminée à vous aider à réaliser votre vision de jardin, que ce soit un jardin de fleurs luxuriant, un potager productif ou un espace zen dédié au bien-être. Repérez nous sur notre boutique en ligne ou contactez nous si que la nature a à offrir.

NOUS AVONS HÂTE DE VOUS RETROUVER !



Tous droits réservés

# Kindred spirit

IDENTITÉ VISUELLE • PACKAGING • SUPPORTS MARKETING • ÉDITION - JUIN 2023

**KINDRED SPIRIT** (Âme soeur) est une boutique spécialisée dans la vente de pierres précieuses et dans l'ésotérisme qui vient de s'installer en ville.

Ayant pour ambition de faire découvrir l'enchantement des cristaux à sa toute nouvelle clientèle, elle demandait une nouvelle identité visuelle, une carte de visite, une affiche d'ouverture ainsi que la conception de son enseigne et de sa vitrine.

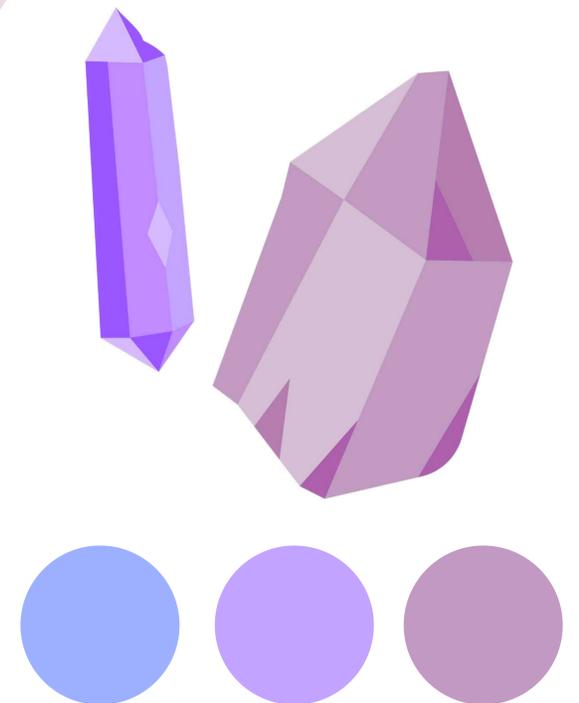
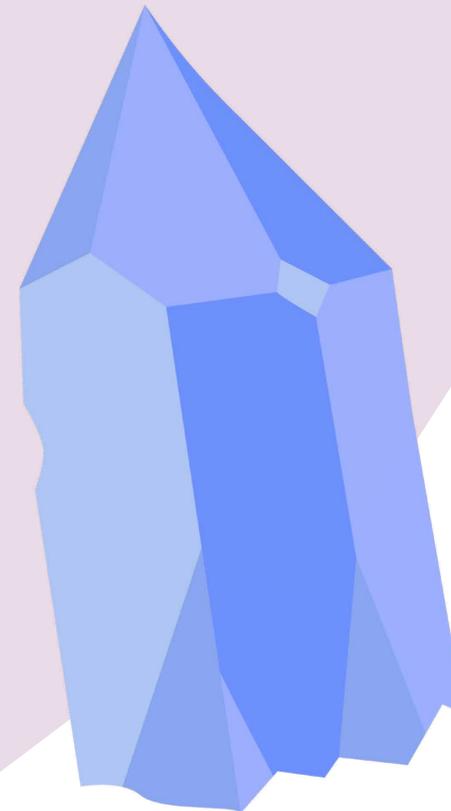
Pour permettre aux visiteurs de mieux comprendre le pouvoir des différents minéraux, j'ai également élaboré une brochure avec des illustrations à l'aquarelle réalisées pour l'occasion. Ces illustrations ont également été utilisées pour réaliser des pochons à l'effigie des pierres de naissance.



Kindred  
SPIRIT

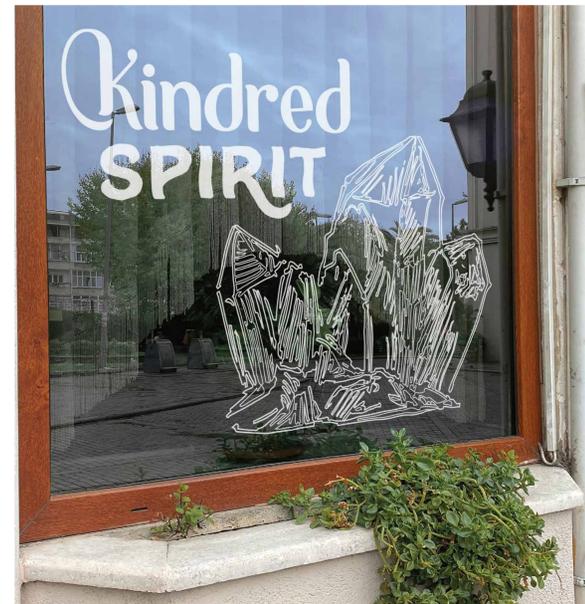


Kindred  
SPIRIT

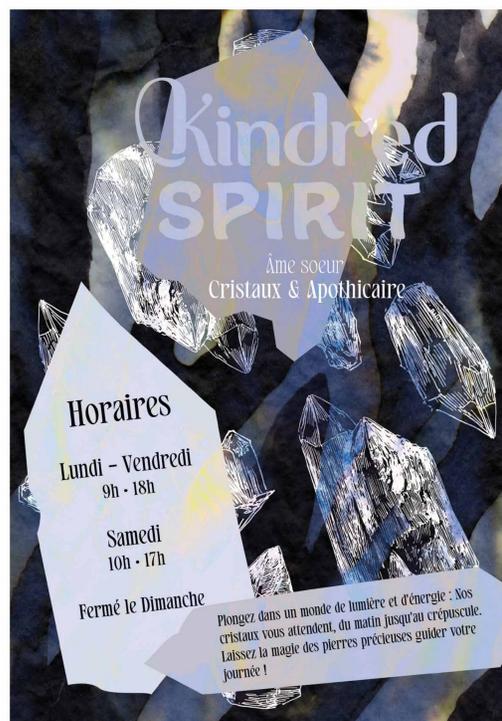




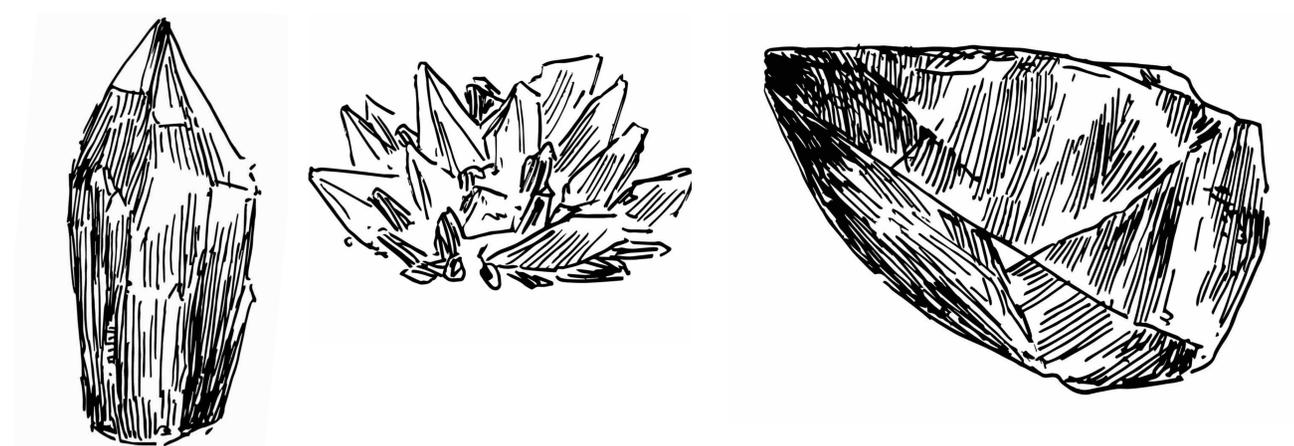
Vitrine et enseigne de la boutique

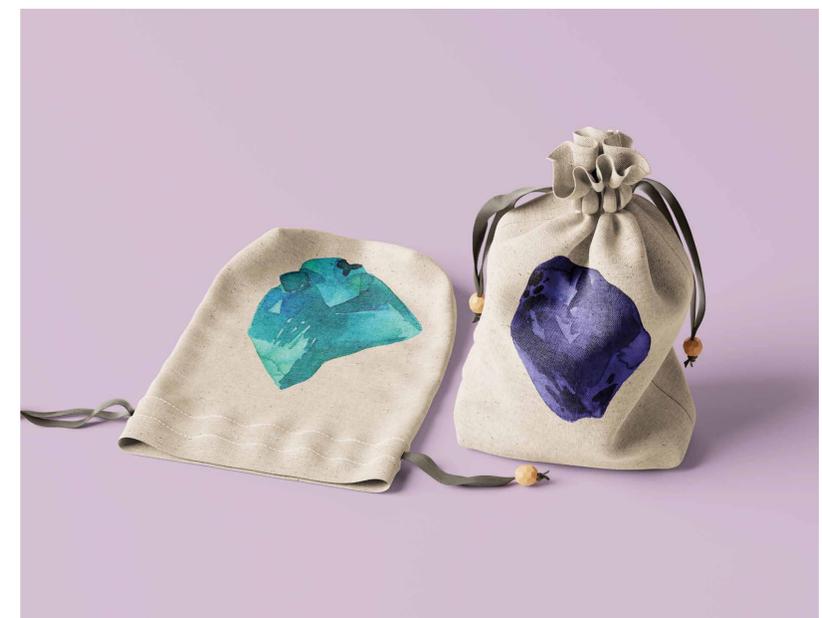


Carte de visite et tote bag



Affiche d'ouverture du magasin





Pochons représentant l'une des 12 pierres de naissance proposés à la vente lorsque l'on achète une pierre

Brochure illustrée expliquant les propriétés de différentes pierres pouvant être retrouvées sur les étagères de la boutique Kindred Spirit



## Les Pierres de Naissance :



Janvier

Le Grenat : Il apporte l'énergie et la confiance en soi !



Février

L'Améthyste : Elle calme les angoisses et favorise la créativité et l'imagination.



Mars

L'Aigue-marine : Elle apaise et aide à la communication.



Avril

Le Diamant : Il pousse à la confiance et à la créativité, c'est également un purificateur.



Mai

L'Émeraude : C'est un symbole de protection qui contribue à la bonne communication et le calme intérieur.



Juin

La Pierre de lune : Une pierre purifiante qui aide à la fertilité et qui favorise le sommeil réparateur.

## Quelques autres pierres trouvables sur nos étagères :



L'Agate

L'agate aide à l'ancrage émotionnel et favorise le calme. Vous pourrez en découvrir une grande variété aux mille et une couleurs !



L'Opale

Observer une opale donne l'impression d'explorer tout un univers. Elle est d'une grande aide pour les personnes sujettes au stress.



L'Obsidienne

L'intensité de l'obsidienne permet déloigner toutes les énergies négatives.



La Moldavite

La moldavite est une pierre formée par l'impact d'une météorite. C'est l'une des pierres les plus rares et les plus puissantes. Cependant, c'est aussi la pierre qui peut avoir le plus grand impact dans la vie d'une personne, qu'il soit positif ou négatif.



La Fluorine

Les variétés de teintes de la fluorine offre de la clarté intellectuelle et aide à la régulation du stress et de l'anxiété. Elle aide à l'apprentissage et à la concentration.



L'Ambre

Regarder à l'intérieur d'une ambre, c'est comme observer un fragment cristallisé du passé. Cette pierre possède également de grandes vertus calmantes et apaisantes.

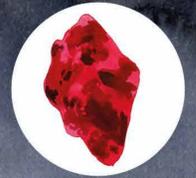


La Labradorite

La beauté iridescente de la labradorite et aussi très connue pour ses vertus de protection.

Juillet

Le Rubis : Il a des vertus vivifiantes, dissipe la colère et favorise le courage.



Août

Le Péridot : Il apporte l'équilibre et efface la culpabilité.



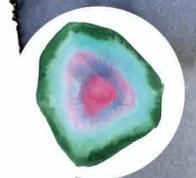
Septembre

Le Saphir : Il aide à la concentration, et symbolise la vérité et la fidélité.



Octobre

La Tourmaline : Elle symbolise l'immortalité et apporte un grand réconfort émotionnel.



Novembre

La Citrine : Symbole de la joie de vivre, elle aide à la réussite et à l'abondance.



Décembre

La Topaze : Elle aide à la communication et symbolise la fidélité.



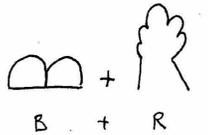
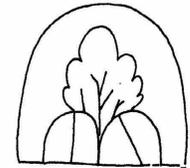
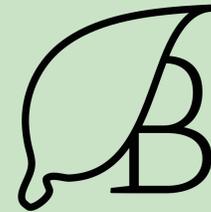
# The Bloom Room

The BLOOM room

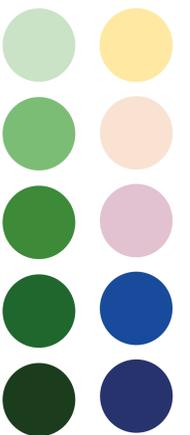
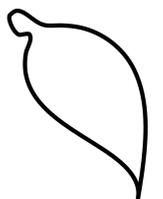
IDENTITÉ VISUELLE • PACKAGING • SUPPORTS MARKETING - JUIN 2023

**THE BLOOM ROOM** est une pépinière de plantes accueillante et à l'esprit rustique qui recherchait une identité visuelle et la création d'un motif et de packagings à son image. Pour ce projet j'ai essayé de conserver cette idée de rusticité mêlée à l'esprit luxuriant qu'évoquent les serres remplies de plantes à en déborder.

J'ai réalisé un motif composé d'illustrations à l'aquarelle. J'ai aussi imaginé que ces différentes illustrations de fleurs pourraient être utilisées pour créer des designs de produits saisonniers proposés aux clients de manière occasionnelle.



Recherche pour le logo de The Bloom Room, en essayant d'intégrer les initiales de la marque ainsi que la représentation d'une serre





Élaboration d'un motif avec des fleurs à l'aquarelle

Celui-ci pourrait être apposé sur les papiers cadeau ou sur les sacs en craft permettant d'emballer les plantes achetées à la pépinière

# POTS & PIÈCES

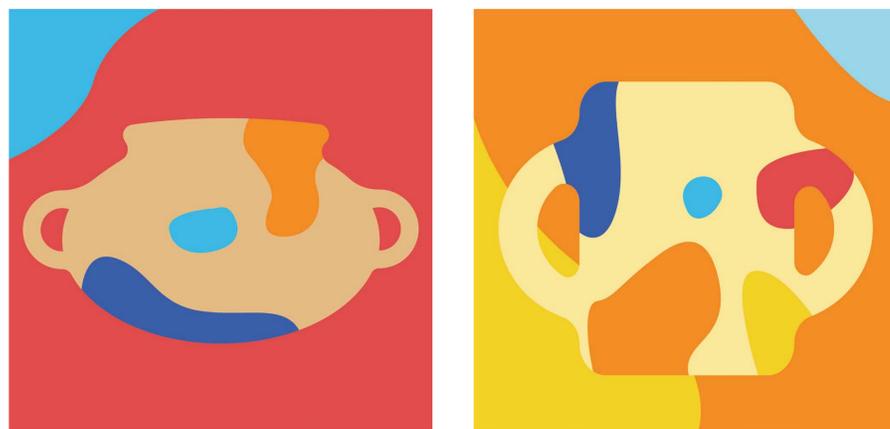
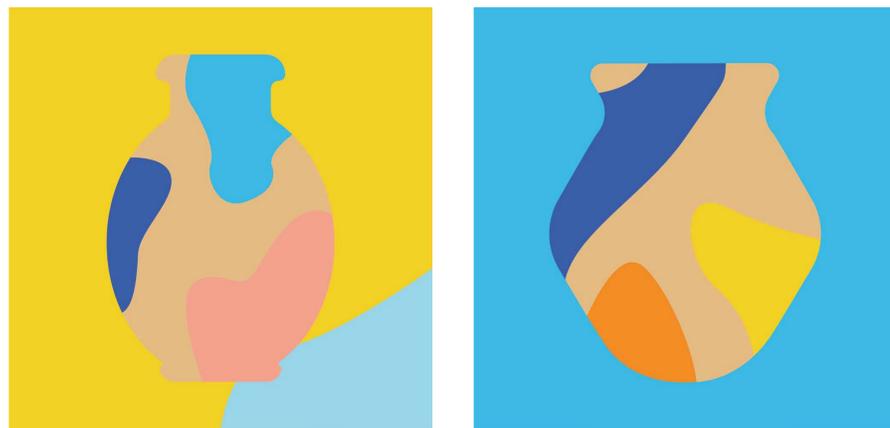
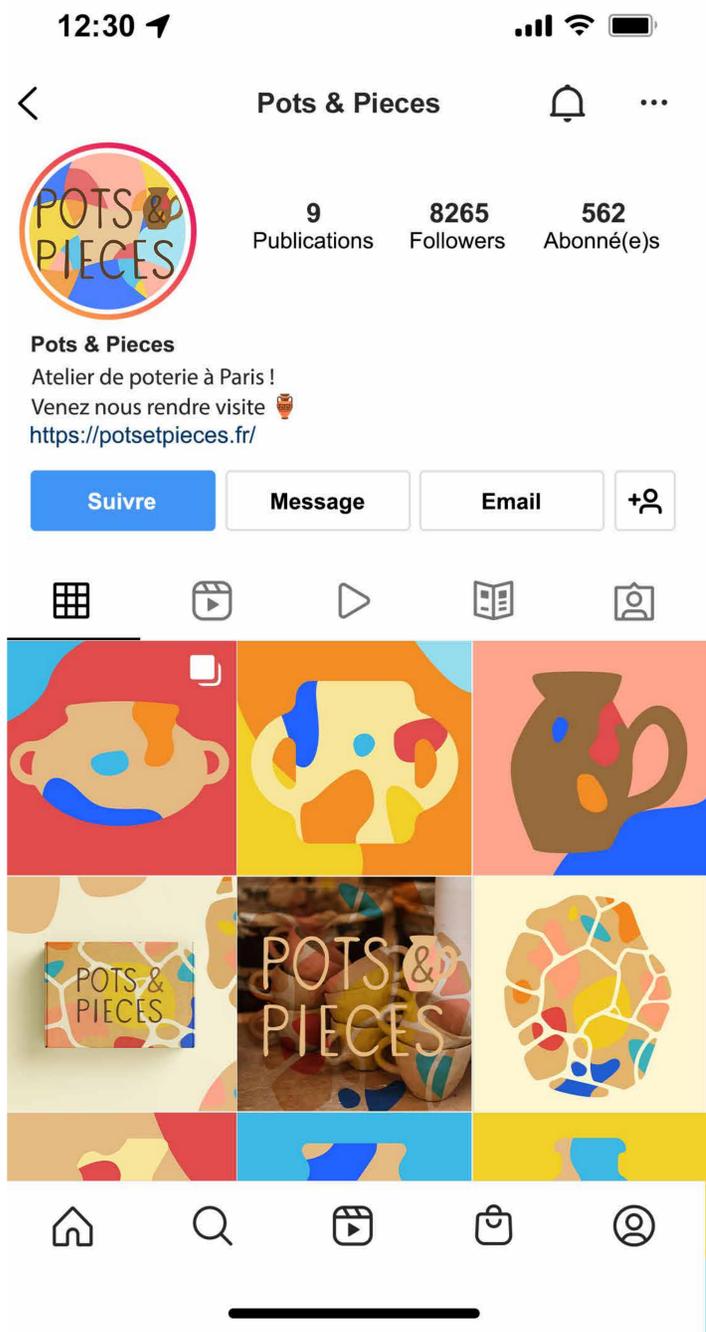
IDENTITÉ VISUELLE • PACKAGING • SUPPORTS MARKETING - JUILLET 2023

**POTS & PIÈCES** est un atelier de poterie qui a eu pour idée de redonner une nouvelle vie aux anciens objets et pièces cassées pour en faire de magnifiques nouvelles créations.

Ils reprennent et réutilisent les morceaux qu'on leur apporte pour les transformer et leur permettre de trouver une toute nouvelle forme.

Les valeurs de la marque se concentrent autour de la durabilité et la créativité et leur demande consistait en la création de l'identité visuelle de leur marque, ainsi que sur la création d'une carte de remerciement et d'un prototype de packaging pour leurs réalisations.





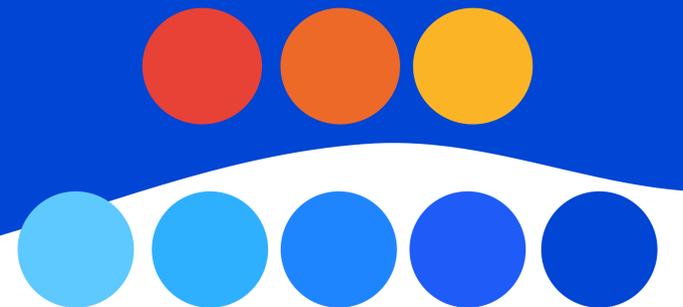
# Coraline

# CORALYNE

IDENTITÉ VISUELLE • SUPPORTS MARKETING ET DE COMMUNICATION - JUILLET 2023

**CORALINE** est un nouvel aquarium proposant une expérience unique qui mêle la découverte et l'**émerveillement** en **immersion** dans la flore et la faune marine, avec les nouvelles technologies pour proposer une expérience unique à ses visiteurs.

L'aquarium sollicitait un graphiste pour réaliser l'identité visuelle de leur nouveau lieu, ainsi qu'une affiche promotionnelle et un plan de l'aquarium qui montrerait les différentes parties de celui-ci ainsi que ce que pourront découvrir les visiteurs lors de leur visite. Cet aquarium étant imaginaire, j'ai eu envie de concevoir son espace comme une expérience immersive en plein cœur de l'océan Pacifique. J'ai donc imaginé un endroit conçu en verre où l'on serait complètement immergé dans l'océan.





Affiche, poster et ticket pour l'ouverture du nouvel aquarium Coraline. L'affiche a été réalisée à l'aquarelle pour apporter un aspect fluide et aquatique à l'ensemble





Face recto du plan de l'aquarium regroupant les différents endroits phares pouvant être découverts par les visiteurs



La face verso représente l'ensemble de l'aquarium ainsi que les poissons que l'on peut voir selon où l'on se situe dans notre visite

PLAN DE L'AQUARIUM



6



3



2



1



4

5

ENTRÉE



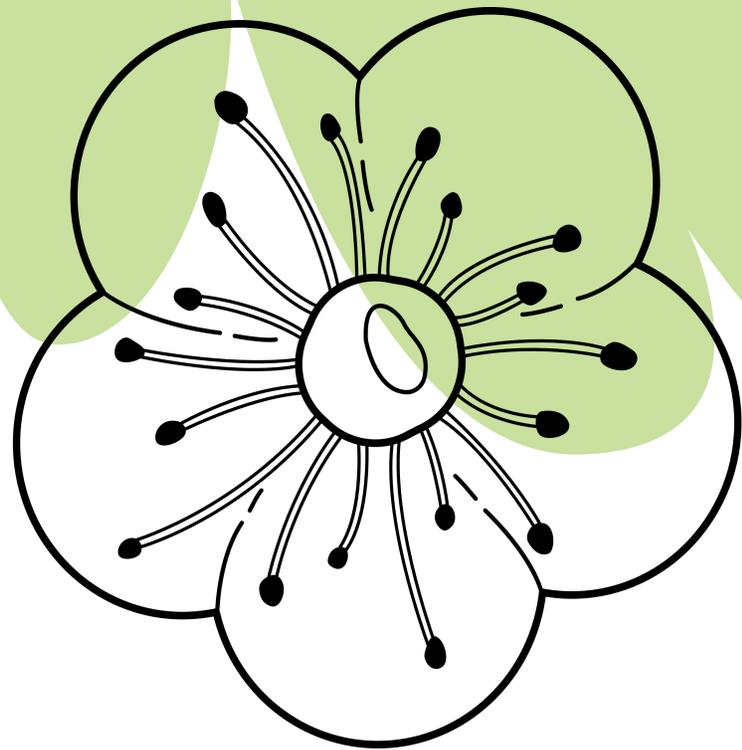
-  TOILETTES
-  INFO & BOUTIQUE



# EDITION L'Aubépine

IDENTITÉ VISUELLE • ÉDITION - SEPTEMBRE 2023

**L'AUBEPINE** est une nouvelle herboristerie venant d'ouvrir ses portes. On peut retrouver de nombreuses plantes médicinales et aromatiques de tous les pays et cultures du monde. Pour favoriser la découverte du monde de l'herboristerie à ses clients, l'Aubépine a voulu imaginer une brochure qui permettrait à ses visiteurs d'en apprendre davantage sur certaines plantes et leurs bienfaits.



# L'Aubépine

Présentation de la brochure de l'Aubépine



## Les plantes et le corps humain :

### Le THYM pour la gorge

Le thym est une herbe qui peut venir au secours de votre gorge. Grâce à ses propriétés antiseptiques et anti-inflammatoires, il soulage les maux de gorge.



### Le PLANTAIN pour les poumons

Le plantain est une plante qui vous soulage en cas de toux et de difficultés respiratoires. Utilisé en tisane ou en sirop, il apaise les voies respiratoires.



### Le PISSENLIT pour le foie

Le pissenlit est une plante qui soutient la fonction hépatique, favorise la digestion et aide le foie dans son rôle de détoxification.



### La MENTHE POIVRÉE pour les muscles

La menthe poivrée est une plante réputée pour son action rafraîchissante et apaisante. Elle soulage efficacement les douleurs musculaires, en particulier lorsqu'elle est utilisée sous forme d'huile essentielle diluée.



### Le SAULE BLANC pour les articulations

Le saule blanc contient de la salicine, qui est un composé ayant des propriétés anti-inflammatoires similaires à l'aspirine. Il est utilisé pour réduire l'inflammation et soulager les douleurs articulaires.



### Le ROMARIN pour la tête

Le romarin est une herbe aromatique associée à l'amélioration de la mémoire et de la concentration. Il est souvent utilisé en aromathérapie pour ses propriétés stimulantes mentales.



### L'AUBÉPINE pour le cœur

L'aubépine est une plante qui soutient la santé cardiovasculaire en régulant la pression artérielle, en renforçant le cœur et en réduisant l'anxiété liée au cœur.



### La CAMOMILLE pour l'estomac

La camomille est une plante couramment utilisée pour soulager les problèmes digestifs tels que les maux d'estomac, les crampes et les gaz. Elle est apaisante pour l'estomac.



### La FLEUR DE SOUCI pour la peau

Le souci est une plante connue pour ses propriétés apaisantes pour la peau. Il est utilisé pour traiter les irritations cutanées mineures, les brûlures et les éruptions cutanées.

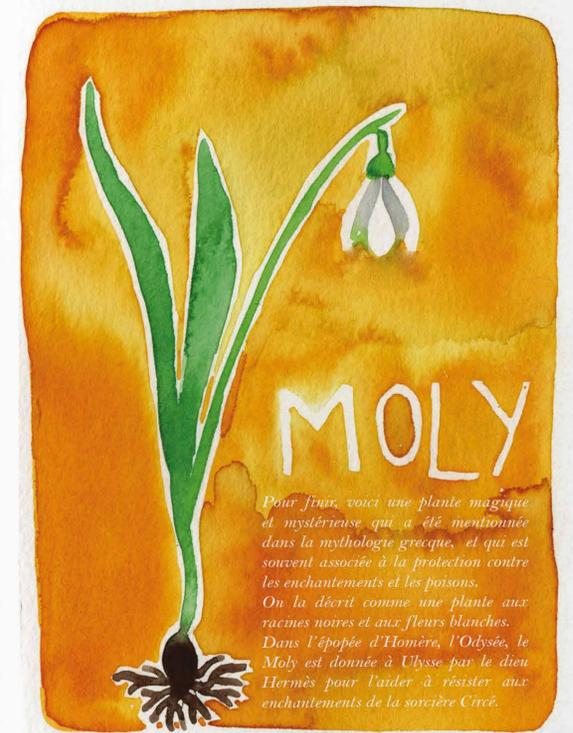


## RHODODENDRON

Le rhododendron est un genre de plantes appartenant à la famille des Éricacées. Certaines espèces de rhododendron, notamment le rhododendron pontique, ont été utilisées en médecine traditionnelle pour leurs propriétés antispasmodiques et anti-inflammatoires. Cependant, il est essentiel de noter que de nombreuses parties du rhododendron sont toxiques, et leur utilisation doit être évitée sans une expertise appropriée.

## ACHILLÉE MILLEFEUILLE

L'achillée millefeuille, également connue sous le nom d'achillée ou d'herbe aux coupures, est une plante aux fleurs blanches ou roses appartenant à la famille des Astéracées. Elle est traditionnellement utilisée en herboristerie pour ses propriétés anti-inflammatoires, hémostatiques et cicatrisantes. Elle a été employée pour aider à stopper les saignements, à traiter les blessures cutanées et à apaiser les troubles gastro-intestinaux.



*Pour finir, voici une plante magique et mystérieuse qui a été mentionnée dans la mythologie grecque, et qui est souvent associée à la protection contre les enchantements et les poisons. On la décrit comme une plante aux racines noires et aux fleurs blanches. Dans l'épopée d'Homère, l'Odyssée, le Moly est donnée à Ulysse par le dieu Hermès pour l'aider à résister aux enchantements de la sorcière Circé.*

## Plantes & Savoirs du Monde

### Amerique Latine

**CHMU CANU**  
C'est la racine de cette plante qui est utilisée pour soulager les douleurs musculaires et articulaires.

**YERBA MATE**  
C'est une plante herbacée qui pousse dans les zones montagneuses d'Amérique du Sud. Ses feuilles sont utilisées pour faire du maté, une boisson traditionnelle.

**BOLAO**  
C'est une plante herbacée qui pousse dans les zones montagneuses d'Amérique du Sud. Ses racines sont utilisées pour soulager les douleurs musculaires et articulaires.

**HUILACQUE**  
C'est une plante herbacée qui pousse dans les zones montagneuses d'Amérique du Sud. Ses racines sont utilisées pour soulager les douleurs musculaires et articulaires.

**HUILE DE COPABA**  
C'est l'huile essentielle extraite des racines de cette plante. Elle est utilisée pour soulager les douleurs musculaires et articulaires.

**QUINQUINA**  
C'est l'ensemble des écorces d'écorces de quinquina, une plante herbacée qui pousse dans les zones montagneuses d'Amérique du Sud. Elle est utilisée pour soulager les douleurs musculaires et articulaires.

### Amerique du Nord

**ARMOISE BLANCHE**  
Une plante utilisée en médecine traditionnelle pour ses propriétés anti-inflammatoires, antispasmodiques et antispasmodiques.

**DIANTRE À CAPUCHON**  
Aussi appelé « Chamaedryas », cette plante herbacée est utilisée pour ses propriétés antispasmodiques et anti-inflammatoires.

**PASSIFLORE**  
Une herbe apaisante qui favorise le sommeil et réduit les vertiges, les maux de tête, les migraines, l'anxiété et les troubles anxieux.

**LEDELWEISS**  
L'edelweiss, une fleur alpine, est utilisée en cosmétique pour ses propriétés anti-âge et ses propriétés apaisantes pour la peau. Elle est vraie beauté des montagnes.

**LA FLEUR DE LYS**  
La fleur de lys est utilisée en phytothérapie pour soulager les maux de tête et les douleurs articulaires et musculaires.

**LA FLEUR DE SOUFI BLEUE**  
La fleur de soufi bleue ou centaurée bleue, est utilisée en phytothérapie pour soulager les problèmes oculaires et cutanés, apportant un réel confort naturel.

**LA SAUGE SCLARÉE**  
La sauge sclarée est appréciée pour ses propriétés antispasmodiques, antispasmodiques et antispasmodiques. Elle offre un effet naturel pour le bien-être féminin.

**LA FLEUR DE L'IMMORTELLE**  
La fleur de l'immortelle est utilisée en phytothérapie pour soulager les maux de tête, les douleurs articulaires et musculaires, et à favoriser la digestion.

**LES CLOUS DE GIROFLE ROSE**  
Les clous de girofles sont utilisés pour leurs propriétés antispasmodiques et antispasmodiques. Ils peuvent être employés pour soulager les maux de tête et comme ingrédient aromatique en cuisine.

**L'ÉGLANTIER**  
L'églantier, également appelé « rose de chien », est riche en vitamine C, boostant le système immunitaire. Ses fruits, les cynorhodons, sont utilisés pour soulager les douleurs articulaires et aider la digestion.

**La VERVEINE**  
La verveine est une plante herbacée originaire d'Europe. Ses feuilles vertes et ses tiges claires, offrent des propriétés antispasmodiques et antispasmodiques. La verveine est appréciée pour son action apaisante sur le système digestif. En infusion, elle soulage les maux d'estomac, les ballonnements et les inconforts gastro-intestinaux.

**En inhalation, la vapeur de verveine peut apaiser les voies respiratoires, soulager la congestion nasale et la toux légère.**

### Asie de l'est

**RÉGLISSE**  
La réglisse est utilisée pour ses propriétés antispasmodiques et antispasmodiques. Elle est utilisée pour soulager les maux de gorge et les problèmes digestifs.

**CAMELIA**  
C'est une plante herbacée qui pousse dans les zones montagneuses d'Asie de l'est. Ses racines sont utilisées pour soulager les douleurs musculaires et articulaires.

**GINSENG**  
Le ginseng est une racine de plante qui pousse dans les zones montagneuses d'Asie de l'est. Elle est utilisée pour soulager les douleurs musculaires et articulaires.

**GINSENG BILOBA**  
C'est une variété de ginseng qui pousse dans les zones montagneuses d'Asie de l'est. Elle est utilisée pour soulager les douleurs musculaires et articulaires.

**GINGEMBRE**  
Le gingembre est une racine de plante qui pousse dans les zones montagneuses d'Asie de l'est. Elle est utilisée pour soulager les douleurs musculaires et articulaires.

**BAIES DE BOJI**  
Les baies de boji sont utilisées pour soulager les douleurs musculaires et articulaires.

**SAULE BLANC**  
C'est l'ensemble des écorces de saule blanc, une plante herbacée qui pousse dans les zones montagneuses d'Asie de l'est. Elle est utilisée pour soulager les douleurs musculaires et articulaires.

### Afrique

**KANNA**  
C'est une plante herbacée qui pousse dans les zones montagneuses d'Afrique. Elle est utilisée pour soulager les douleurs musculaires et articulaires.

**BRIFONIA SIMPLEFOIA**  
C'est une plante herbacée qui pousse dans les zones montagneuses d'Afrique. Elle est utilisée pour soulager les douleurs musculaires et articulaires.

**SUTHERLANDIA**  
C'est une plante herbacée qui pousse dans les zones montagneuses d'Afrique. Elle est utilisée pour soulager les douleurs musculaires et articulaires.

**PRUNIER D'AFRIQUE**  
C'est une plante herbacée qui pousse dans les zones montagneuses d'Afrique. Elle est utilisée pour soulager les douleurs musculaires et articulaires.

**ROOIBOS**  
C'est une plante herbacée qui pousse dans les zones montagneuses d'Afrique. Elle est utilisée pour soulager les douleurs musculaires et articulaires.

**KIBELIA**  
C'est une plante herbacée qui pousse dans les zones montagneuses d'Afrique. Elle est utilisée pour soulager les douleurs musculaires et articulaires.

**ALOE VERRA**  
C'est une plante herbacée qui pousse dans les zones montagneuses d'Afrique. Elle est utilisée pour soulager les douleurs musculaires et articulaires.

**MORINGA**  
C'est une plante herbacée qui pousse dans les zones montagneuses d'Afrique. Elle est utilisée pour soulager les douleurs musculaires et articulaires.

**FOUGÈRE PATE DE LÉZARD**  
C'est une plante herbacée qui pousse dans les zones montagneuses d'Afrique. Elle est utilisée pour soulager les douleurs musculaires et articulaires.

**ARTÉMISIA**  
C'est une plante herbacée qui pousse dans les zones montagneuses d'Afrique. Elle est utilisée pour soulager les douleurs musculaires et articulaires.

**PERUVIENNE DE MADAGASCAR**  
C'est une plante herbacée qui pousse dans les zones montagneuses d'Afrique. Elle est utilisée pour soulager les douleurs musculaires et articulaires.

**RAVINTSARA**  
C'est une plante herbacée qui pousse dans les zones montagneuses d'Afrique. Elle est utilisée pour soulager les douleurs musculaires et articulaires.

### Asie du sud

**CURCUMA**  
C'est une plante herbacée qui pousse dans les zones montagneuses d'Asie du sud. Elle est utilisée pour soulager les douleurs musculaires et articulaires.

**ASHWAGANDHA**  
C'est une plante herbacée qui pousse dans les zones montagneuses d'Asie du sud. Elle est utilisée pour soulager les douleurs musculaires et articulaires.

**NEEM**  
C'est une plante herbacée qui pousse dans les zones montagneuses d'Asie du sud. Elle est utilisée pour soulager les douleurs musculaires et articulaires.

**BRAHMI**  
C'est une plante herbacée qui pousse dans les zones montagneuses d'Asie du sud. Elle est utilisée pour soulager les douleurs musculaires et articulaires.

**TULSI**  
C'est une plante herbacée qui pousse dans les zones montagneuses d'Asie du sud. Elle est utilisée pour soulager les douleurs musculaires et articulaires.

**AMLA**  
C'est une plante herbacée qui pousse dans les zones montagneuses d'Asie du sud. Elle est utilisée pour soulager les douleurs musculaires et articulaires.

**ATJAIN**  
C'est une plante herbacée qui pousse dans les zones montagneuses d'Asie du sud. Elle est utilisée pour soulager les douleurs musculaires et articulaires.

**BOTU KOLA**  
C'est une plante herbacée qui pousse dans les zones montagneuses d'Asie du sud. Elle est utilisée pour soulager les douleurs musculaires et articulaires.

**MARGOSE (NEEM)**  
C'est une plante herbacée qui pousse dans les zones montagneuses d'Asie du sud. Elle est utilisée pour soulager les douleurs musculaires et articulaires.

### Océanie

**NONI**  
C'est une plante herbacée qui pousse dans les zones montagneuses d'Océanie. Elle est utilisée pour soulager les douleurs musculaires et articulaires.

**TAMANU**  
C'est une plante herbacée qui pousse dans les zones montagneuses d'Océanie. Elle est utilisée pour soulager les douleurs musculaires et articulaires.

**KAVA**  
C'est une plante herbacée qui pousse dans les zones montagneuses d'Océanie. Elle est utilisée pour soulager les douleurs musculaires et articulaires.

**EUCALYPTUS**  
C'est une plante herbacée qui pousse dans les zones montagneuses d'Océanie. Elle est utilisée pour soulager les douleurs musculaires et articulaires.

**L'ÉGLANTIER**  
C'est une plante herbacée qui pousse dans les zones montagneuses d'Océanie. Elle est utilisée pour soulager les douleurs musculaires et articulaires.

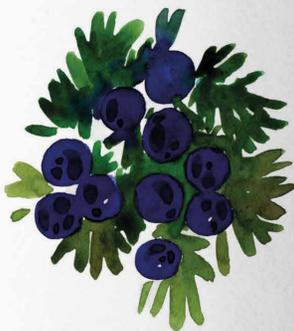
**L'ÉGLANTIER**  
C'est une plante herbacée qui pousse dans les zones montagneuses d'Océanie. Elle est utilisée pour soulager les douleurs musculaires et articulaires.

**L'ÉGLANTIER**  
C'est une plante herbacée qui pousse dans les zones montagneuses d'Océanie. Elle est utilisée pour soulager les douleurs musculaires et articulaires.

## Le GENÉVRIER

Le genévrier, arbuste robuste aux baies parfumées, est un trésor de la phytothérapie. Ses baies, riches en huiles essentielles, apaisent les maux digestifs et les ballonnements.

En infusion, elles libèrent une saveur subtilement boisée et rafraîchissante, offrant une pause digestive bienvenue.



## Le HOUBLON

Le houblon, humble plante grimpante, cache des trésors de bienfaits. Ses cônes, utilisés depuis des siècles, apaisent l'anxiété et favorisent le sommeil réparateur.

En infusion, il libère ses huiles essentielles aux propriétés sédatives, créant une boisson calmante. Le houblon offre ainsi une évasion paisible du tumulte quotidien, permettant à chacun de trouver le sommeil et la tranquillité.



12

## L'ANGÉLIQUE

L'angélique, plante majestueuse aux ombelles blanches, est un trésor de la phytothérapie. Ses racines, utilisées depuis des siècles, apaisent les maux digestifs et favorisent une digestion harmonieuse.

En infusion, elles libèrent un arôme apaisant, offrant un répit après un repas copieux. L'angélique est un rappel des bienfaits de la nature pour équilibrer le corps, apaisant ainsi les inconforts digestifs. Une alliée précieuse pour une digestion sereine.



## L'ECHINACÉE

L'échinacée, plante robuste aux pétales pourpres, est l'amie du système immunitaire. Ses racines, utilisées depuis des siècles par les Amérindiens, renforcent les défenses naturelles du corps.

L'échinacée est le bouclier naturel contre les infections, rappelant que la nature offre une protection puissante. Une tasse d'échinacée peut ainsi renforcer votre immunité.



13



## La RÉGLISSE DES BOIS

La réglisse des bois, ou aussi appelée grappes noires, est une herbe qui soutient l'équilibre hormonal des femmes. Elle atténue les symptômes de la ménopause, soulage les bouffées de chaleur et favorise le bien-être.



## La BOURSE-À-PASTEUR

Cette plante discrète est connue pour ses vertus hémostatiques. En cas de petites hémorragies, elle peut être d'un grand secours. Son nom évoque son utilisation historique : les bergers l'utilisaient pour stopper les saignements mineurs en l'appliquant sur les plaies.



## Le TUSSILAGE

Cette plante aux feuilles en forme de sabot calme la toux et les irritations des voies respiratoires, apportant un réconfort naturel en cas de gêne respiratoire.



## Le PIED D'ALOUETTE

Aussi appelée Delphinium, cette plante ornementale cache des secrets. Ses extraits sont parfois utilisés en homéopathie pour calmer l'anxiété et les palpitations. Une touche de sérénité au cœur des jardins.

14



## L'ORPIN ROSE

Cette plante au feuillage charnu est appréciée pour ses vertus cicatrisantes sur les petites blessures.



## La KNAUTIE DES CHAMPS

Les racines de cette plante sont riches en tanins astringents. Traditionnellement, ils sont utilisés pour stopper les saignements mineurs et favoriser la cicatrisation cutanée.



## Le BOUILLON BLANC

Le bouillon-blanc, ou molène, est une plante aux feuilles veloutées et aux fleurs jaunes, utilisée traditionnellement pour apaiser la toux et les irritations respiratoires.



## L'ASARET D'EUROPE

L'asaret d'Europe, également appelé « Asarum europaeum », est une plante aux feuilles en forme de cœur, utilisée en herboristerie pour ses propriétés expectorantes et anti-inflammatoires.

15

## savoirs Antiques & Plantes Médicinales

Le pouvoir des plantes est une science connue depuis des millénaires par de nombreux peuples du monde. Nous avons voulu répertorier ici quelques plantes aux pouvoirs presque magiques utilisées par de grands herbolistes avant nous !



## AUNÉE

L'aunée est une plante herbacée robuste dont les racines sont utilisées depuis des siècles dans la médecine traditionnelle européenne. Elle est reconnue pour ses propriétés expectorantes, apaisant les troubles respiratoires tels que la toux et la congestion. De plus, l'aunée est appréciée pour ses effets bénéfiques sur la digestion et son utilisation dans la préparation de tisanes.

## PIN ARGENTÉ

Le pin argenté, un majestueux conifère européen, est apprécié pour ses aiguilles argentées et son arôme rafraîchissant. Il a une longue histoire d'utilisation en phytothérapie pour ses propriétés expectorantes. Les aiguilles de pin argenté sont souvent utilisées dans des inhalations pour soulager les affections respiratoires. En outre, son huile essentielle est prisée pour ses vertus apaisantes et désinfectantes.



28

## ÉCORCE DE CORNOUILLER BRÛLÉE

L'écorce de cornouiller, issue d'un arbuste européen, est utilisée traditionnellement en médecine populaire pour ses propriétés astringentes. Lorsqu'elle est brûlée, elle génère une fumée qui était historiquement utilisée pour purifier l'air ou les lieux. Cette pratique remonte à des siècles, témoignant de la longue utilisation des plantes dans les rituels et les remèdes traditionnels.



## LAURIER

Le laurier (*Laurus nobilis*) est une plante méditerranéenne connue pour son utilisation culinaire et ses propriétés médicinales. Ses feuilles étaient utilisées pour soulager la digestion et les douleurs articulaires. Dans la Grèce antique, le laurier symbolisait la victoire et la renommée, étant tissé en couronnes offertes aux héros et athlètes victorieux lors de compétitions et cérémonies importantes, marquant ainsi leur statut élevé et leur succès.

## CHÊNE VERT

Le chêne vert, *Quercus ilex*, est un arbre méditerranéen à feuilles persistantes. Historiquement, ses feuilles ont été utilisées pour leurs propriétés médicinales astringentes et anti-inflammatoires. Les glands amers du chêne vert ont servi de nourriture en période de besoin. Cet arbre est un symbole de force et de sagesse dans les régions méditerranéennes.



29

## Comment utiliser nos plantes ?

Après avoir parcouru les secrets que recellent toutes ces plantes, vous vous demandez sûrement comment les utiliser chez vous ? Pas d'inquiétude, nous vous en disons plus juste ici :

### INFUSION ET TISANE

L'infusion est une méthode traditionnelle de préparation des plantes médicinales. Pour ce faire, ajoutez 1 à 2 cuillères à café de plantes séchées par tasse d'eau chaude. Versez de l'eau bouillante sur les plantes, couvrez et laissez infuser pendant 5 à 10 minutes. Filtrez et dégustez.

Plantes Suggérées : La camomille pour favoriser la détente, la menthe poivrée pour la digestion, la lavande pour la relaxation, et le thym pour apaiser les maux de gorge.



### HUILES ESSENTIELLES

Les huiles essentielles sont hautement concentrées, donc elles doivent être diluées dans une huile de support. Mélangez 3 à 5 gouttes d'huile essentielle dans une cuillère à soupe d'huile de support telle que l'huile de coco ou d'amande douce.

Plantes Suggérées : Eucalyptus pour dégager les voies respiratoires, Tea Tree pour ses propriétés antibactériennes, menthe poivrée pour soulager les maux de tête.



32

## BAUME & CATAPLASME

Les baumes et cataplasmes sont utilisés localement pour le soulagement. Les baumes mélangent l'huile essentielle avec une base neutre comme l'huile d'olive. Les cataplasmes combinent l'argile verte ou la farine d'avoine avec une infusion de plantes.

Plantes Suggérées : Camomille pour calmer les irritations, lavande pour apaiser la peau, souci pour ses propriétés cicatrisantes.



## UTILISATION EN INHALATION

Pour soulager les problèmes respiratoires, inhalez les vapeurs d'eau chaude avec quelques gouttes d'huile essentielle. L'eucalyptus est excellent pour dégager les voies respiratoires.



Attention toutefois car toutes ces méthodes sont à prendre avec précaution, et ne remplacent pas l'avis d'un médecin. Il vous est également toujours possible de nous demander conseil en magasin, alors n'hésitez pas !

33

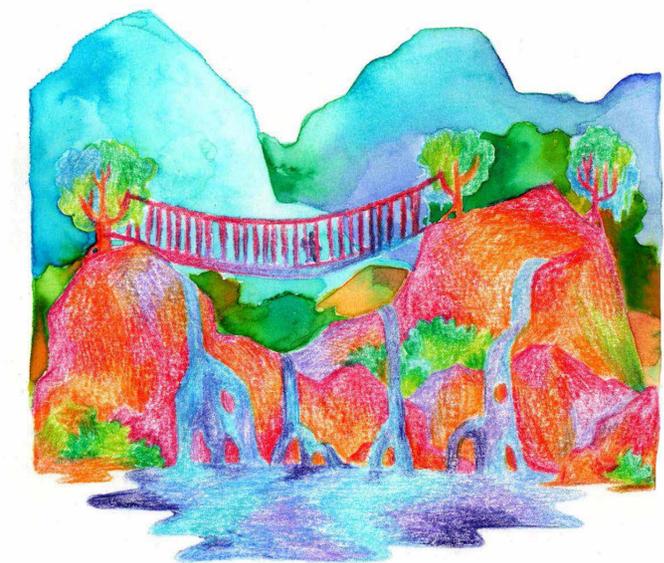


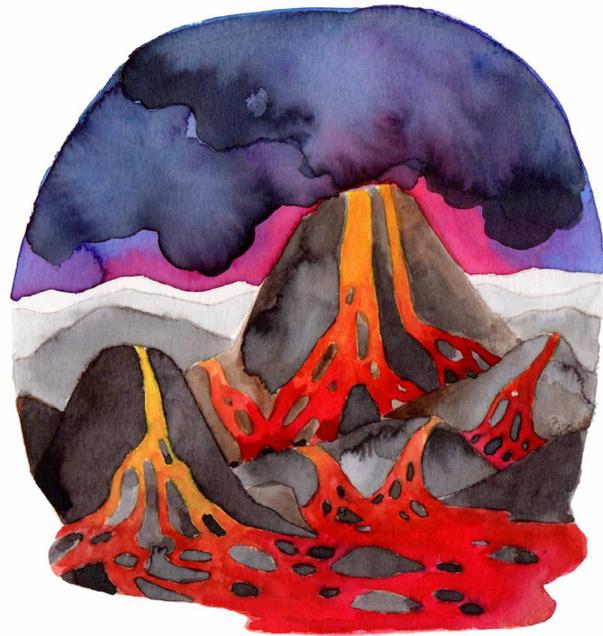
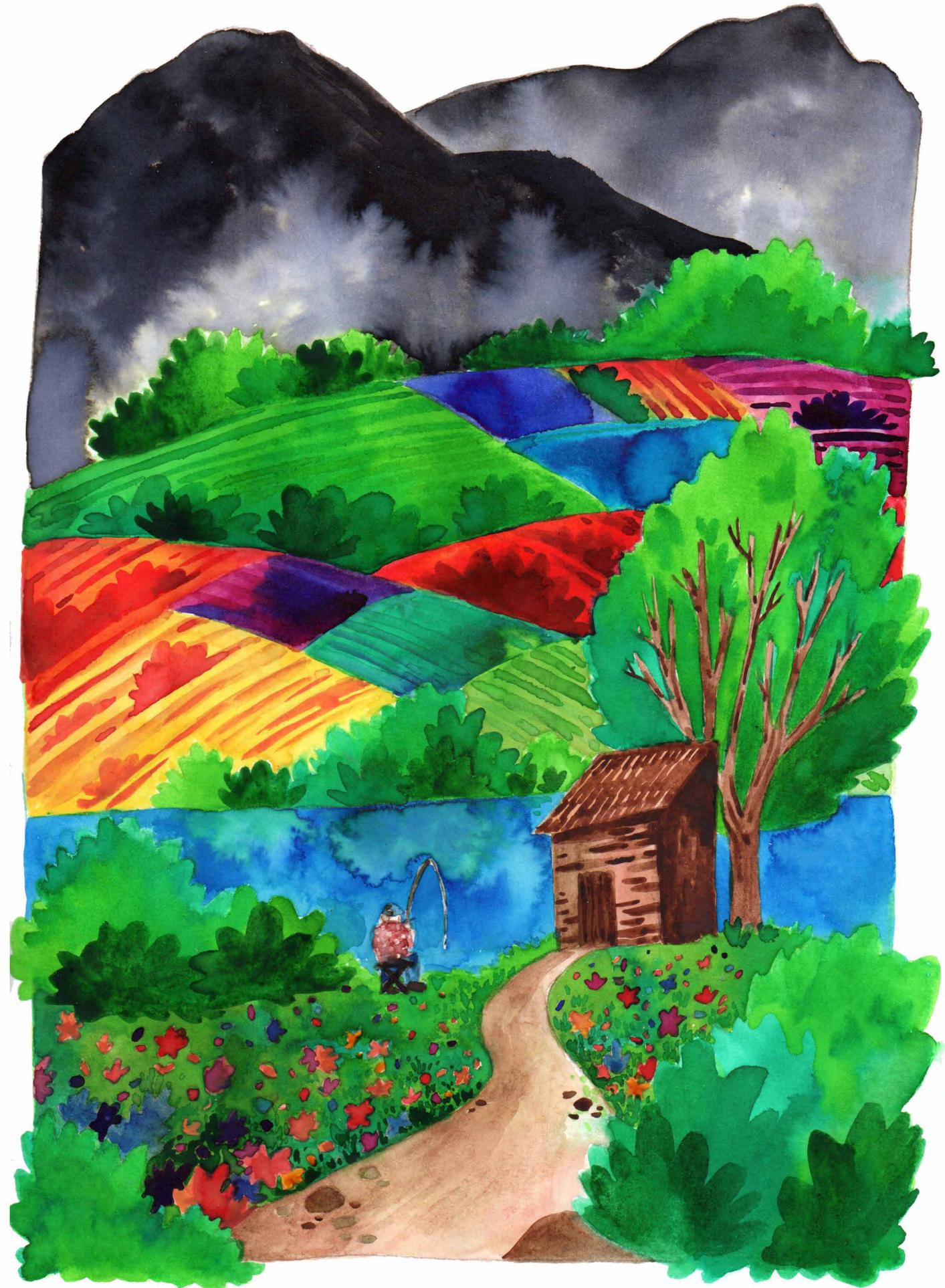
# ILLUSTRATION

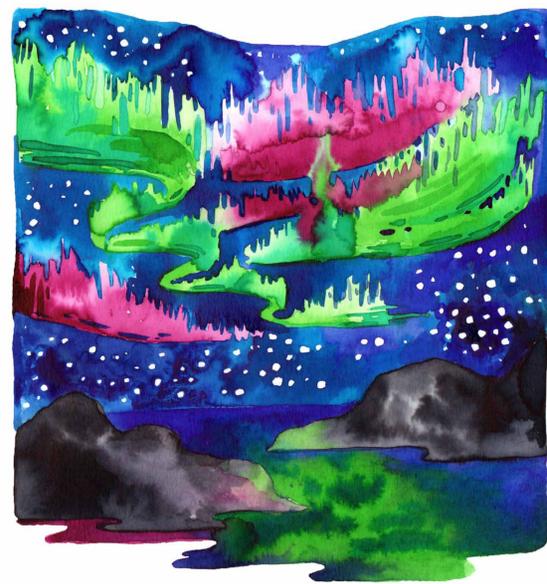
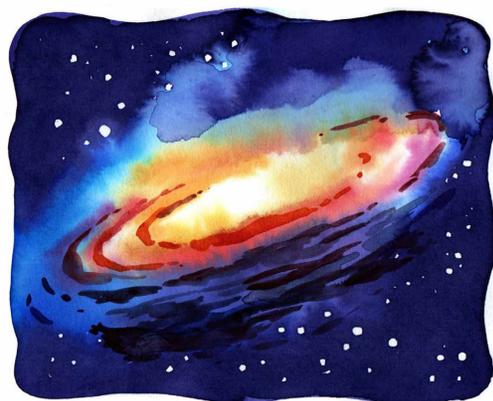
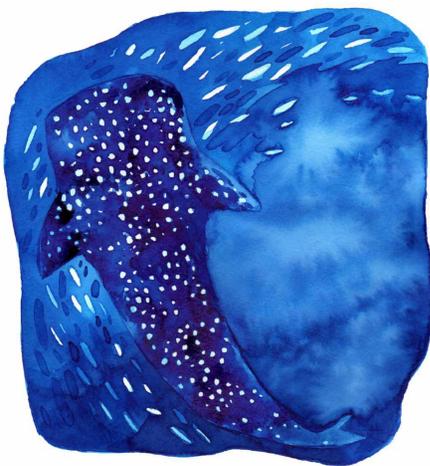
L'illustration est le domaine qui m'a permis de découvrir et de m'intéresser au graphisme.

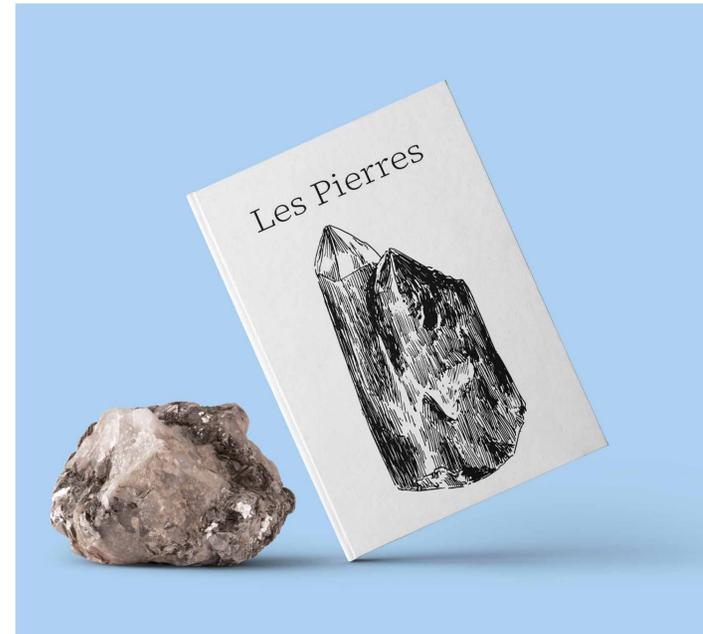
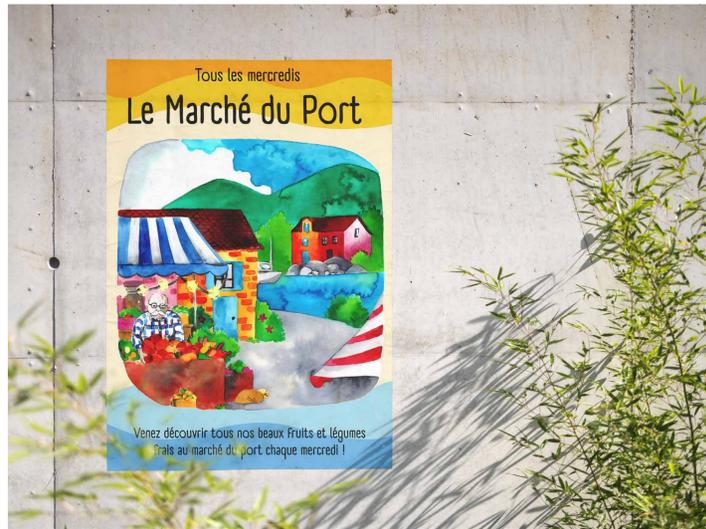
J'aimerais beaucoup pouvoir associer ces deux pratiques dans mon travail, et pourquoi pas utiliser les quelques illustrations pour enfants, ou en guise d'illustrations pour un magazine par exemple.





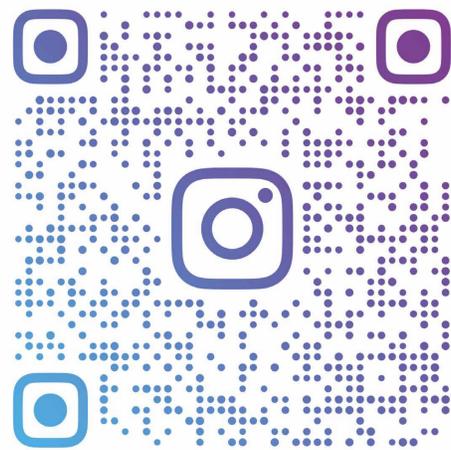








# Laëtitia Mamodaly



LAETITIA.MAMODALY

**Merci de votre attention !**