Herboristerie pratique - Initiation

Non-certifiante | Formation continue

Réf. : 2201236F — Mise à jour : 22 septembre 2026

Organisme responsable : **Ecole Bretonne d'Herboristerie**

Présentation de la formation

Objectifs

Par une pédagogie active, ce stage permet de découvrir et d'acquérir des connaissances en botanique afin d'intégrer les bases d'une herboristerie pratique.

Programme

Jour 1 : **Qu'est-ce que l'herboristerie ?**

- Notions de base, introduction à l'herboristerie : intérêts et usages.
- Visite chez un producteur, approche de la cueillette, du séchage et de la qualité de la plante.
- Etude de 2 grandes familles de plantes aromatiques et médicinales : Astéracées et Lamiacées
- et pour les découvrir sur le terrain : sortie botanique
- Table de découverte des plantes sèches
- Utilisation des différentes parties d'une plante : feuille, fleurs, racines, graines
- Atelier : infusion, décoction, macération huileuse à partir des plantes.

Jour 2 : **Récolte des herbes sauvages et plantes aromatiques**

- Sortie botanique sur le terrain et récolte de plantes sauvages :
- pissenlit, plantain, orties, lierre terrestre, berce, oseille, lamier…
- Présentation d'une table de découverte à partir des plantes récoltées
- Identification à l'aide de livres de botanique et étude de leurs intérêts et usages.
- Atelier pratique à partir des herbes récoltées, réalisation de recettes salées et sucrées.
- Rappel par vidéo projection des différentes familles de plantes.

Jour 3 : **Quelles plantes sont les "amies de la peau"?**

- La peau : la protéger et la nourrir par l'alimentation, les bonnes huiles et les hydrolats.
- Etude de plantes : aloe vera, calendula, camomille, plantain.
- Atelier : étude de supports pour créer un produit cosmétique.
- A partir des plantes étudiées : réalisation d'une crème de soin pour tous les jours.

Jour 4: **Quelles plantes médicinales pour les problématiques du système digestif ?**

- Stimuler la digestion, prendre soin de son foie.
- Connaître les plantes carminatives, les épices, les plantes de la "détox ".
- Etude des synergies pour le bien-être digestif.
- Atelier pratique : Les épices.

Jour 5 : **Une trousse de secours ?**

- Que mettre dans la trousse de secours ?
- Présentation des produits élaborés pour la composer : teinture, pommade, macération huileuse.
- Etude des plantes aromatiques et médicinales : arnica, millepertuis…

- Atelier pratique : Confection d’une teinture.
- Validation des acquis (QCM) et bilan de la formation.

Certifications préparées et métiers visés

Niveau d'entrée	Niveau de sortie
Sans niveau spécifique	Sans niveau spécifique

Dates et lieux de formation

N° session	Modalité	Lieu	Du	Au
2400434S	Présentiel	Plounéour-Ménez	31/05/2027	04/06/2027
2401938S	Présentiel	Plounéour-Ménez	06/09/2027	10/09/2027

Source : GREF Bretagne #2201236F