Systèmes de santé et herboristerie pratique - cycle des samedis

Non-certifiante | Formation continue

Réf. : 2202887F — Mise à jour : 21 septembre 2026

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

Présentation de la formation

Objectifs

• Connaître les problématiques courantes des différents systèmes du corps humain et les identifier.
• Donner des éléments de réponse par l'utilisation des plantes médicinales, sous diverses formes galéniques et par une alimentation saine.
• Enrichir les apprentissages par des travaux pratiques en salle.

Programme

Le système digestif et ses dysfonctionnements : indigestion, gastrite, constipation, diarrhée...Solutions par l'hygiène alimentaire et l'utilisation de plantes
Le système pulmonaire et ses problèmes : asthme, bronchite, rhinite, rhume...Une bonne hygiène de vie et certaines plantes favorisent la fonction respiratoire
Le système rénal et urinaire et ses problématiques : cystite, énurésie, prostatite...Conseils alimentaires et actions appropriées de certaines plantes
Le système cardio-vasculaire : prévenir l'hypertension, l'hypercholestérolémie, les troubles du rythme... Améliorer l'état de ce système grâce à une alimentation équilibrée et l'usage de plantes
Le système nerveux et ses faiblesses : dépression, perte de mémoire, spasmophilie, stress...Quelles plantes pour améliorer ces différentes fragilités ?
Pratique de l'herboristerie : sortie botanique, technique de la cueillette , méthode de séchage. Etude des plantes sèches, conservation, pratique de la galénique.
Le système cutané : quelles plantes conseiller pour les différentes affections de la peau : acné, eczéma, mycose, prurit.
Le système endocrinien : comment répondre aux questions liées au fonctionnement de la thyroïde,Aux dérèglements de la ménopause ?... Etude des plantes et des fonctions endocriniennes.
Le système locomoteur : connaître les atteintes du système ostéo-articulaire : arthrose, douleur musculaire, rhumatisme, sciatique... Soulager ces maux par l'alimentation, l'exercice et les plantes.
Le système immunitaire : allergie, fièvre, fatigue, infections à répétition...Comment renforcer nos défenses par l'alimentation et les plantes ?

Certifications préparées et métiers visés

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

Dates et lieux de formation

N° session	Modalité	Lieu	Du	Au
2109180S	Présentiel	Plounéour-Ménez	31/01/2026	05/12/2026
2400740S	Présentiel	Plounéour-Ménez	30/01/2027	11/12/2027

Source : GREF Bretagne #2202887F