

Systemes de santé et herboristerie pratique - cycle des samedis

Non-certifiante

Formation continue.

Réf. : 2202887F — Mise à jour : 27 octobre 2025

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

Contenu

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

Aucun prérequis

Niveau de sortie

Sans niveau spécifique

Dates et lieux de formation

N° session	Modalité	Lieu	Du	Au
2109180	Présentiel	Plounéour-Ménez	30/01/2026	04/12/2026

Source : GREF Bretagne #2202887F