



École Lyonnaise
de Plantes Médicinales & Savoirs Naturels
formations, cours et stages en herboristerie

SANTÉ MÉTABOLIQUE

« Agir au cœur de nos cellules »

PRÉREQUIS : avoir 18 ans

TOUS PUBLICS : particuliers et professionnels

formation animée par

Gilles CORJON
Dr en pharmacie
Herboriste



1 WEEK-END - 12 HEURES



12/13 avril 2025



LYCÉE HORTICOLE 
LYON-DARDILLY (69)



8 à 20 personnes



financement personnel
220 € + 20 € (frais de dossier)
financement organisme/entreprise
276 € + 50 € (frais de dossier)

[\(voir liste ici\)](#)

Les mitochondries sont le siège de la respiration cellulaire et de la production d'énergie nécessaire au bon fonctionnement de l'ensemble des réactions métaboliques de l'organisme. Un dysfonctionnement même léger de ces centrales énergétiques peut être à l'origine de nombreux problèmes de santé comme le syndrome métabolique ou le développement de maladies neurodégénératives.

Des découvertes récentes montrent que les mitochondries sont impliquées dans de nombreuses autres fonctions comme les mécanismes apoptotiques, l'homéostasie du calcium, le catabolisme des acides gras, la synthèse des hormones stéroïdiennes et la communication intercellulaire.

OBJECTIFS

Distinguer le fonctionnement intime des mitochondries, organites cellulaires d'importance en matière de santé.

Choisir les moyens d'entretenir, de préserver et de renforcer leur bon fonctionnement par le biais de la nutrition, de l'usage raisonné des micro-nutriments, mais aussi de la restriction calorique ou de l'activité physique et de la santé mentale.

PROGRAMME

L'origine des mitochondries : une bactérie ancestrale

La fonction des mitochondries au cœur de nos cellules

À la découverte du réseau mitochondrial : la mitochondrie, un organite communicant

Les dysfonctionnements mitochondriaux et leurs conséquences

Mitochondries et stress oxydatif

Mitochondries et vieillissement

Sommeil et activité mitochondriale

Mitochondries et fonctions mnésiques

Le syndrome métabolique : une maladie mitochondriale ?

Santé de nos microbiotes et santé mitochondriale

La mitochondrie : une cible pour les xénobiotiques

Le rôle des mitochondries dans les maladies neurodégénératives

Les réponses naturelles :

- le bon carburant pour nos mitochondries
- les micronutriments au secours des mitochondries
- les mitochondries et l'adaptation à l'effort physique : notion de stress hormétique

MODALITÉS DE SUIVI & VALIDATION DE LA FORMATION

• MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- apports théoriques de l'intervenant avec diaporama commenté à télécharger

• ÉVALUATION DE FIN DE FORMATION

- quiz en ligne

INSCRIPTION

Détail de la procédure sur notre site internet rubrique [INFOS PRATIQUES](#).

Enregistrement de votre demande de dossier à tout moment sur notre site ou par téléphone.

Nous vous enverrons le dossier en **JUIN**, une fois complété, merci de nous le renvoyer rapidement : l'attribution des places se fait par ordre d'arrivée des dossiers complets.

CONTACTEZ-NOUS AVANT TOUTE INSCRIPTION :

- si vous avez besoin d'un devis pour le financement de votre formation
- si vous souhaitez dialoguer avec notre référente handicap sur les possibilités d'adaptation de la formation en fonction de vos besoins



votre interlocutrice

Christèle COMOY
christele.comoy@elpmsn.fr

www.ecoledeplantesmedicinales.com

13 rue Alsace-Lorraine - 69001 Lyon

04 78 30 84 35

SAS au capital de 4 118 € - SIRET : 50792207800013 - APE 8559B