



École Lyonnaise
de Plantes Médicinales & Savoirs Naturels

formation animée par



Gilles CORJON
Dr en pharmacie
Herboriste



1 WEEK-END - 12 HEURES



21/22 mars 2026



LYCÉE HORTICOLE 
LYON-DARDILLY (69)



8 à 30 personnes



financement personnel
240 € + 20 € (frais de dossier)

financement organisme/entreprise
294 € + 50 € (frais de dossier)

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

votre interlocutrice



Christèle COMOY
christele.comoy@elpmsn.fr

MIEUX VIEILLIR

accompagner au naturel la maturité

PRÉREQUIS : avoir 18 ans

TOUS PUBLICS : particuliers et professionnels

OBJECTIFS

- Identifier les causes évitables du vieillissement accéléré
- Distinguer les différentes théories du vieillissement
- Déterminer le rôle de l'alimentation et de l'hygiène de vie dans la prévention du vieillissement précoce
- Organiser un conseil s'appuyant sur des solutions naturelles les plus favorables

PROGRAMME

En début de formation, rappel du cadre réglementaire concernant la préparation, la transformation et l'usage des plantes médicinales

- **ESPÉRANCE DE VIE ET LONGÉVITÉ**
Définitions, chiffres et perspectives
- **PRINCIPALES THÉORIES DU VIEILLISSEMENT**
Soma jetable, triage, pléiotropie antagoniste et vieillissement mitochondrial
- **LE SECRET DES CENTENAIRES**
Les «zones bleues» cachent-elles un secret ?
- **VOLEURS D'ANNÉES**
Etude des facteurs de vieillissement accéléré
- **RÔLE DES NUTRIMENTS**
Vitamines, minéraux et oligo-éléments dans la prévention du vieillissement
- **ALIMENTATION ANTI-ÂGE**
Existe t'il une alimentation anti-âge ?
Pourquoi l'insuline est-elle un facteur important de vieillissement ?
Comment activer le processus d'autophagie pour favoriser le rajeunissement cellulaire ?

MODALITÉS DE SUIVI & VALIDATION DE LA FORMATION

- **MÉTHODES PÉDAGOGIQUES**
 - apports théoriques de l'intervenant
 - diaporama commenté à télécharger
- **ÉVALUATION DE FIN DE FORMATION**
 - quiz

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.
Une fois complété, merci de nous le renvoyer rapidement : l'attribution des places se fait par ordre d'arrivée des dossiers complets.

CONTACTEZ-NOUS

- 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

www.ecoledeplantesmedicinales.com

13 rue Alsace-Lorraine - 69001 Lyon

04 78 30 84 35

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