École Lyonnaise
de Plantes Médicinales & Savoirs Naturels

les essentielles

immersions guidées pour explorer un thème en profondeur

ÉPISODE 6

PÉRIMÉNOPAUSE & MÉNOPAUSE

ACCOMPAGNER LA TRANSITION PAR LES PLANTES

PRÉREQUIS : avoir 18 ans
PUBLIC : professionnel.les et étudiant.es de la santé et du bien-être, toute personne curieuse et intéressée par la thématique.

La ménopause est une étape naturelle dans la vie des femmes, mais elle reste souvent vécue comme une période de bouleversements, parfois difficiles à comprendre et à traverser. Bien au-delà de l'arrêt des cycles menstruels, cette transition mobilise de nombreux mécanismes physiologiques et peut s'accompagner de manifestations très diverses, qui affectent le quotidien et la qualité de vie.

Face à ces changements, il existe pourtant de nombreuses pistes pour mieux vivre cette période. Si un accompagnement médical peut parfois être nécessaire, les habitudes de vie et les ressources offertes par les plantes constituent de précieux leviers pour soutenir l'organisme et préserver son équilibre.

Ce webinaire vous proposera de mieux comprendre cette traversée, d'en appréhender les enjeux et d'identifier les ressources à mobiliser pour la vivre plus sereinement. Nous explorerons les grands piliers d'une bonne santé à cette étape de la vie, avant de découvrir les plantes médicinales, les champignons et autres réponses naturelles qui peuvent accompagner les femmes tout au long de cette transition.

PROGRAMME

- DÉFINITIONS & REPÈRES
  - ménopause, péri-ménopause et préménopause
  - fourchette d'âges
  - principaux symptômes
- LES PILIERS DE SANTÉ POUR CETTE «TRAVERSÉE À L'AVEUGLE»
  - sommeil
  - mouvement
  - nutrition (et supplementation)
  - stress
- LES PLANTES & AUTRES RÉPONSES NATURELLES

MODALITÉS DE SUIVI

- MÉTHODES PÉDAGOGIQUES
  - webinaire
  - apports théoriques de l'intervenante
  - diaporama commenté
  - support pédagogique à télécharger

INSCRIPTION & RÈGLEMENT EN LIGNE

Cliquer ici

webinaire animé par



Anne-Laure BERNE
Dr en pharmacie
Phytothérapie-Aromathérapie

3 HEURES

10 décembre 2026
de 18h00 à 21h00

EN LIGNE

financement personnel uniquement
35 €

votre interlocutrice



Françoise PILLET
francoise.pillet@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