

# Rubrique mensuelle de Céline Liabeuf, Herboriste - Janvier 2025

## ● L'herboristerie ?



Ayant été formée pendant 2 ans à l'École Bretonne d'Herboristerie (EBH-Cap Santé) dans le Finistère, j'ai obtenu un certificat en juillet 2024 de

### « **Connaissance et Usages des Plantes Aromatiques et Médicinales** »

J'ai suivi cette formation pour ma culture personnelle, pour savoir si les plantes que je croisais pouvaient m'être utiles et comment m'en servir en fonction de leurs propriétés spécifiques. Je souhaite transmettre une partie de mes connaissances (car ça

serait dommage de garder tout pour moi !!), c'est pourquoi je vous propose cette nouvelle rubrique.

**A ce titre, je ne suis ni médecin ni pharmacienne, je ne suis pas habilitée à faire de diagnostic ni à donner une prescription.**

Je vous proposerai **chaque mois** une **fiche plante** et une **fiche concernant l'herboristerie** (définition, histoire, profession, récolte, séchage, etc...). Ce mois-ci ce sera une définition très succincte et une **fiche plante sur le bouleau**.

### ● Définition :



« L'herboristerie désigne l'art et la science de récolter, de préparer et d'utiliser les plantes médicinales à des fins thérapeutiques. »  
définition du centre européen de formation  
(<https://www.centre-europeen-formation.fr/blog/bien-etre/herboristerie/>)

**Avant toute chose, il est primordial de savoir reconnaître parfaitement une plante avant de la connaître vraiment ! Autrement dit, rien ne sert de connaître les propriétés et usages des plantes si on ne sait pas au préalable les reconnaître.**



Le mois prochain,  
fiche sur la profession d'herboriste +  
fiche plante sur le Pissenlit.