

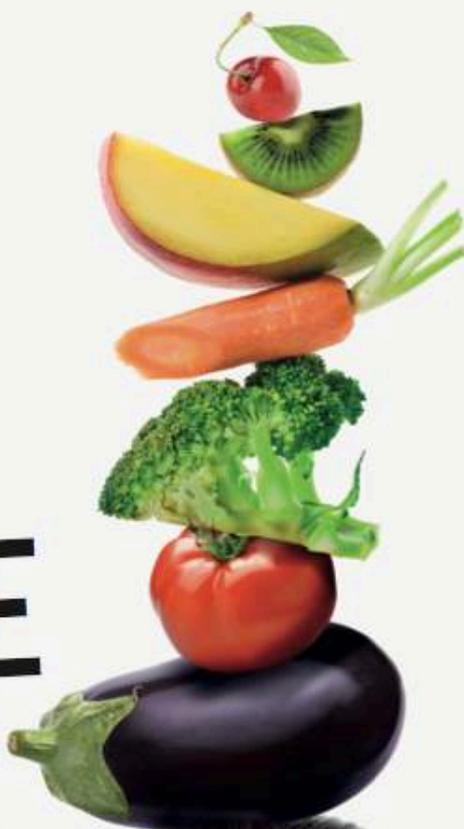
DOSSIER DE PRESSE

Réseau   
**ZEN&BIO**

**20-22  
NOVEMBRE  
2015**

**SALON ZEN&BIO**  
**RESPIRE**  
**LA VIE**

**POITIERS**  
Parc-Expo  
de 10h à 19h



**Spas**  
Organisation  
de salons

[www.respirelavie.fr](http://www.respirelavie.fr)

Photo: Theodoros / Design: Annamaria

## SOMMAIRE

---

	Présentation	Page 3
	Les exposants locaux	Page 6
	Les nouveaux exposants	Page 12
	Les conférences	Page 19
	Les ateliers-conférences	Page 22
	Les ateliers pratiques	Page 23
	Les animations	Page 24
	Infos pratiques	Page 25

### *Respire La Vie Poitiers en chiffres...*

- 11 000 visiteurs
- 200 exposants
- 14<sup>ème</sup> édition



#### **SPAS Organisation**

Leader en France de l'organisation de salons grand public et professionnels dédiés au bio, à la santé au naturel, au bien-être et au développement durable.

Organisateur des salons Marjolaine, Vivre Autrement, Natexpo, Zen, Bien-être Médecine douce et Thalasso, Thermalies, Zen & Bio Nantes et Clermont Ferrand, Artemisia Marseille, NaturaBio Lille, Innov'Eco, Respire La Vie Vannes, Rennes, La Rochelle, le Mans, Angers et Poitiers.

# VOTRE RENDEZ-VOUS BIO ET BIEN-ÊTRE POITOU-CHARENTES

---

Etre bien dans son corps, dans sa tête et dans son environnement... le salon **Respire La Vie** emmène ses visiteurs à la découverte de mille idées et solutions pour être bien naturellement !

Qu'il consomme occasionnellement du bio ou qu'il soit plus assidu, sensible aux enjeux environnementaux ou simple curieux, chaque visiteur trouvera de précieux conseils pour impulser cette bio-révolution !

Les visiteurs pourront aussi explorer de nouvelles méthodes de développement personnel et thérapeutiques pour être zen.

## 3 jours pour adopter un nouveau style de vie...

Pour sa 14<sup>ème</sup> édition, **Respire La Vie Poitiers** remet sur le tapis les thèmes incontournables pour vivre éco-citoyennement. Protéger la planète, consommer responsable, se sentir bien dans sa tête et dans son corps, partager et échanger... Toutes les clefs pour adopter un mode de vie Nature sont à **Respire La Vie**.



### Marché bio

Pour faire vibrer vos papilles : fruits et légumes, céréales, thés, plats cuisinés, fromages et salaisons...



### Le vin bio

Venez à la rencontre des viticulteurs et dégustez leurs vins bio.



### Ecoproduits, maison écologique

Mobilier, literie, matériel culinaire, produits d'entretien verts, construction écologique.



### Prêt-à-porter, accessoires, déco nature

Vêtements en fibres naturelles, chaussures, sacs, bijoux, objets déco, jouets... Pour allier style et confort !



### Environnement

Associations et organismes qui protègent la planète.



### Vacances nature et bien-être

Gîtes, séjours verts, randonnées et thermalismes.



### Beauté, bien-être et santé

Cosmétiques bio, huiles essentielles, élixirs floraux, compléments alimentaires. Appareils de santé.



### Art du Bien-être et Formation

Coaching, méthodes de soins naturels et massages pour évacuer le stress et dénouer les tensions. Professionnels pour guider vers l'épanouissement.



### Presse et édition

Livres, magazines, CD et DVD sur l'écologie et le bien-être.

## La région à l'honneur

Retrouvez cette année encore **le pôle régional bio organisé par Vienne Agrobio**. Un marché de producteurs bio vous accueillera avec fromages, légumes, tisanes, viandes... ainsi que des magasins et des entreprises qui présenteront leurs produits... De quoi faire son marché en prévision de l'hiver !



**Vienne Agrobio** est le Groupement des Agriculteurs Bio de la Vienne .

Les objectifs principaux de l'association sont d'œuvrer pour le développement et la promotion de l'agriculture biologique sur le département de la Vienne, dans le cadre des trois axes de travail définis au sein du « Plan Stratégique de Développement de l'Agriculture Biologique », élaboré au niveau régional avec l'ensemble de nos partenaires, dont font partie les 3 autres GABs du Poitou-Charentes et la fédération régionale, Agrobio Poitou-Charentes : Encourager la structuration des filières Bio régionales, accompagner les agriculteurs dans leur projet de développement (Installation / conversion / nouvelle activité bio au sein de l'exploitation existante), promouvoir l'agriculture Biologique et les produits bio de la Vienne auprès du Grand Public.

## Un salon interactif

Venez pousser la réflexion plus loin en assistant à des conférences animées par des spécialistes sur des thèmes variés, découvrez de nouvelles pratiques en participant aux ateliers, ou mettez la main à la pâte avec les animations accessibles à tous sur le salon !

-  **6 conférences thématiques** animées par des spécialistes de la bio et du bien-être
-  **25 ateliers-conférences** pour permettre au public de découvrir et mieux comprendre les méthodes et les produits présentés sur le salon : alimentation, hypnose, pierres et cristaux...
-  **10 ateliers pratiques** pour tester des techniques et dialoguer avec des praticiens de bien-être : Qi gong, numérologie, danse, gymnastique faciale,
-  **15 animations créatives** pour s'initier : cuisine saine, dégustations de vins, cosmétiques naturels, produits d'entretien...

## Les petits + du salon

**Espace Bébé** : Espace aménagé et dédié aux bébés et à leurs mamans pour une pause biberon, change et câlins à l'écart de l'agitation du salon.

Une nouvelle **charte de sélection** plus rigoureuse, pour garantir à tous les visiteurs des produits et des services de qualité (vous pouvez consulter l'intégralité de la charte sur le site internet [www.respirelavie.com](http://www.respirelavie.com))



## Le réseau Zen & Bio

Cette année, les salons Respire La Vie rejoignent le Réseau des salons Zen & Bio !

Ce réseau, le plus grand de salons bio et bien-être en France, rassemble 10 événements installés durablement au sein des régions, devenus des rendez-vous annuels attendus par un public local et fidèle en quête de modes de vie plus sains, et de solutions de bien-être au naturel.

Le Réseau Zen & Bio, c'est la garantie de rencontrer des exposants triés sur le volet, et des spécialistes sélectionnés pour vous fournir des produits garantis biologiques, des cosmétiques naturelles et des services de qualité. Découvrez des secteurs variés : alimentation et vins bio, mode et artisanat, tourisme, beauté et bien-être, développement personnel, habitat sain, etc. Ici, les éco-citoyens engagés aussi bien que les curieux à la recherche de nouvelles solutions durables, trouveront chaussure à leur pied.

Retrouvez désormais sous l'égide Zen & Bio les salons Artemisia Marseille, NaturaBio Lille, Zen & Bio Nantes et Clermont Ferrand, Respire La Vie Vannes, Rennes, La Rochelle, Le Mans, Angers et Poitiers. Spas Organisation, spécialiste des salons dédiés au bio et au bien être, les a regroupé sous l'étendard du Réseau Zen & Bio. En s'appuyant sur plus de 30 ans d'expertise dans l'organisation d'événements dans ce domaine et d'une connaissance du tissu régional, SPAS Organisation met à l'honneur des valeurs éthiques, une même charte de sélection des exposants exigeante et commune à l'ensemble des événements.

## LES EXPOSANTS LOCAUX

---

À l'heure où les termes "transition énergétique" sont sur toutes les bouches, il est de bon ton de parler des circuits courts. L'objectif ? Concevoir une économie à la fois ancrée dans le territoire et économe en énergie et en empreinte écologique. Portraits de quelques entrepreneurs du cru...

### Alimentaire et vins bio

#### HERBES DU GRAND OUEST

La société Herbes Grand-Ouest est en activité depuis 4 ans. Hervé Gabart, 42 ans, dirige cette jeune entreprise spécialisée dans le secteur d'activité du commerce de gros (commerce inter-entreprises) de fleurs et plantes : « *Plantes aromatiques et médicinales, sauvages et cultivées, biologiques, conventionnelles, à destination des industries pharmaceutiques, cosmétiques, et vétérinaires.* » Originaire du Maine-et-Loire, une région particulièrement renommée pour la culture des plantes aromatiques, après une formation au sein de l'entreprise familiale, Hervé Gabart a trouvé l'opportunité de s'installer à Gizay pour créer sa proche entreprise



#### A TABLE NATURELLEMENT

Depuis 2009, À Table Naturellement, cuisine pour vous, au gré des saisons, des saveurs, en mettant la Nature au centre de votre table.

Plus que jamais, ils mettent en valeur les circuits courts, les acteurs dynamiques de l'agriculture biologique et locale.

Ils valorisent ainsi, à travers leur démarche, les produits de la Région Poitou-Charentes et agissent pour l'environnement.

Leur cuisine, savoureuse et colorée, s'adresse à tous les inconditionnels des produits sains !



## Mode / Artisanat

### MARIE DU MARAIS

Elle assemble des matières naturelles (graines, bois, coco ...) pour former une farandole de p'tits bijoux uniques. Son atelier se situe à La rochelle face à la mer, que du bonheur !

Passionnée de botanique, elle a le plaisir à sélectionner avec soin ses graines qui proviennent des quatre coins de notre planète.

De multiples variétés de graines insolites d'une douceur incomparable sont au rendez-vous à chacune de ses manifestations pour que chacun puisse trouver bijou à son goût .

Ses nombreux voyages sont source d'inspiration.

Chacune de ses créations possède un nom qui s'inspire d'un lieu, d'une rencontre, d'une personne ou d'une émotion.



## Maison / Environnement

### CHANVRE MELLOIS

"Chanvre Mellois" est une association créée par 9 agriculteurs, dans le but de cultiver du chanvre sans pesticide, sans engrais chimique .

Très utilisé dans l'écoconstruction, le chanvre est un très bon isolant thermique, phonique et un excellent régulateur hygrométrique.

C'est un matériau renouvelable, recyclable et dépourvu d'impact négatif sur l'environnement et la santé.

Ils transforment la paille de chanvre en 4 produits utilisables dans l'isolation de l'habitat.



### ECO CONSTRUCTION BOIS

Militant écologiste et membre fondateur de l' ACEVE par conviction, Gérard Sevin est ébéniste de formation. Après une reconversion à la menuiserie et la charpente, il a été formé à la construction ossature bois par les Compagnons du Devoir.

Après 5 ans de pratique, il a lancé son activité de construction de maisons ossature bois basse consommation en 2010.

Son choix : Proposer à des coûts maîtrisés les avantages de l'habitat à haute performance énergétique en construisant des maison ossature bois ou en améliorant l'isolation des maisons existantes, par un choix pertinent des matériaux et des techniques.



### MEUBLES TRINQUARD

L'ébénisterie Trinquard fabrique, personnalise et commercialise un grand éventail de meubles en merisier, noyer et chêne.

M. Trinquard présentera sur le salon la literie naturelle Hüsler



Schweizer Schlafkultur  
seit 1982



## Beauté / Bien-être

### FLORE DE SAINTONGE

**Le laboratoire Flore de Saintonge** est né en 1982 de la rencontre entre Yvonne Reiter, naturopathe, et Bernard Briaud, biologiste, Dr ès Sciences, chargé de recherches au CNRS.

**Dès le départ la nature a été au centre de leurs préoccupations** et c'est ainsi qu'ils ont fait partie des pionniers de la cosmétique bio en France.

Ils sont implantés dans le nord de la Saintonge romane, sur l'axe Poitiers-Saintes, à la hauteur de La Rochelle, à 60 km à l'intérieur des terres, au cœur d'un vaste massif forestier, loin des grands axes de circulation, dans des conditions propices à une activité ayant trait à la nature.

Leur activité est très variée. Elle va de la culture de plantes aromatiques au conditionnement des produits finis en passant par l'extraction des principes actifs et les différentes fabrications. Mais le cœur de leur savoir-faire réside dans les macérations solaires.



### Plim Intimité Ecologique

C'est avec une forte envie de choisir des tissus heureux que la créatrice de Plim a décidé de transmettre un peu de joie dans des moments peu évidents !

Le concept de plim est issu de la culture amérindienne, où la femme, qui a ses règles, est très respectée et particulièrement des hommes. En revanche, pour nos anciennes cultures, la femme en période de menstruation, a plutôt tendance à faire tourner le beurre et ne peut réussir sa mayonnaise !

Les plim sont des serviettes hygiéniques lavables révolutionnaires, ultra confortables, efficaces, pratiques et facile d'entretien, écologiques, économiques, avec un petit plus : elles apportent la joie de vivre !



## AIMEE DEMARS

La petite maison *Aimée de Mars* est une nouvelle venue dans le paysage de la parfumerie alternative. Avec une démarche un peu à part, à mi-chemin entre parfumerie et aromathérapie. D'ailleurs la créatrice parle d'elle-même d'*aromaparfumerie*: son amour des parfums tient autant des souvenirs d'enfance passés dans le jardin de sa grand-mère qu'à son amour des belles essences naturelles pour leur puissance vibratoire.



## Développement personnel

### CONSCIENT D'ETRE

Jennifer Letellier est praticienne certifiée en hypnose diplômée en psychologie positive.

Sa passion pour son métier et son envie d'aider et d'accompagner chaque personne qui le souhaite sur la voie du mieux-être émotionnel et physique l'ont amené à créer la **thérapie Hypnolistique©**.

Au travers de cet accompagnement personnalisé, elle propose des clés qui permettront de prendre conscience de son potentiel.



### LA MAISON DES PAPILLONS



Formée aux massages-bien-être et à l'accompagnement à la relation d'aide depuis 1996, elle a d'abord fait profiter son entourage de son expérience.

En 1995, elle a obtenu son certificat de premier degré de Reiki, et le deuxième degré en 2004. Depuis cette date elle organise les stages de Reiki de Danièle Chamroeun et anime le groupe de Poitiers ainsi formé.

Formée en 2002 à la pratique de la relation d'aide avec la spécialisation sophrologie par l'école de Didier E. Collin, elle a pu créer un lien entre les différentes techniques qu'elle utilisait.

Depuis 2008, elle est praticienne diplômée de massage assis-minute de l'institut de formation Joël Savatofski pour étendre sa pratique.

# LES NOUVEAUX EXPOSANTS

---

## Alimentaire et vins

### YOGI TEA

Yogi Tea démarre en 1992. Guru Hari Singh, Docteur en ayurvéda, crée la gamme de tisanes ayurvédiques pour des besoins spécifiques : Digestion, purification, nuit paisible, pour l'hiver, pour la femme, etc ...

**Yogi Tea** s'engage à fournir des ingrédients de la meilleure qualité possible et à respecter les ressources naturelles de la terre. Les plantes aromatiques et les épices incorporées dans les boissons chaudes **Yogi Tea** sont cultivées dans un environnement biologique contrôlé.



### LA BORDA D'AMBROSI

Nicolas, Stéphanie, Sara, Raphaël et Joachim Bouguet, ainsi que Guillaume Chaperon, vous souhaitent la bienvenue dans la Bòrda d'Ambròsi, une apiculture familiale, en Occitanie.

Leur famille s'engage au quotidien dans cette interdépendance entre les abeilles, la nature et les hommes, au coeur des coteaux du Haut Entre-Deux-Mers.

Au-delà de notre passion partagée pour les abeilles et leur socialité, nous vous proposons une aventure humaine.



## LES ABEILLES D'HELENE

Hélène Vivion, apicultrice installée dans l'Yonne, produit elle même ses nougats. Cette passionnée d'abeille a mis au point une gamme complète de produits bio à base de miel qu'elle récolte dans ses ruches.



Miel, nougats, pain d'épice, sablés, guimauve vous provoqueront une véritable explosion de saveurs en bouche !



## LOU MALIGNOL

C'est à Viane sur les Monts de Lacaune dans le Tarn que Lou Malignol conçoit ses fromages en travaillant en étroite collaboration avec la dernière laiterie indépendante du tarn.

Son environnement exceptionnel d'herbage et de pâturage montagnard apporte une **qualité de lait incomparable** et promet des sensations inoubliables.



## Le diable corrézien



Devenus safraniers par passion pour cette culture hors du commun, ils ont choisi la Corrèze pour terre d'accueil en 2011. La souche originelle du Quercy qu'ils ont choisi pour nos bulbes de safran bio se plaît ici à merveille sous ce climat doux, ensoleillé et légèrement vallonné.

Ils ont depuis étendu leurs savoir-faire à la production de petits fruits rouges et autres, toujours en mode de production biologique, qu'ils transforment eux-mêmes en confitures et autres délices gourmands.

## Mode / Artisanat

## BIONAT

Bionat chaussures est une entreprise artisanale française spécialisée dans la fabrication de chaussures dans le respect d'une éthique bio. Les cuirs utilisés sont d'excellente qualité. Les procédés de tannage et de teinture sont respectueux de l'environnement.



## Terre et ocean

Artisans créateurs depuis près de 15 ans, Karine et Christophe, ont créé la société Terre et Océan. Leurs collections sont inspirées de voyages et de rencontres avec les artisans des pays visités. Leur métier est avant tout un métier de passion, passion de la découverte. Découvertes des matières, des autres et de leurs savoir faire. Christophe présente une collection de fabrication artisanale de bijoux argent alliant sobriété et élégance travaillés avec des matières nobles telles que la nacre, le corail ou l'agate et une collection de bijoux ethniques aux lignes modernes.



## Cria alpaga

Propriétaire d'un élevage de 18 alpagas, il récolte leur laine, l'envoie en filature et la confie aux mains de **tricoteuses bretonnes** pour réaliser bonnets, écharpes, pulls, mitaines, guêtres... d'une incroyable douceur.



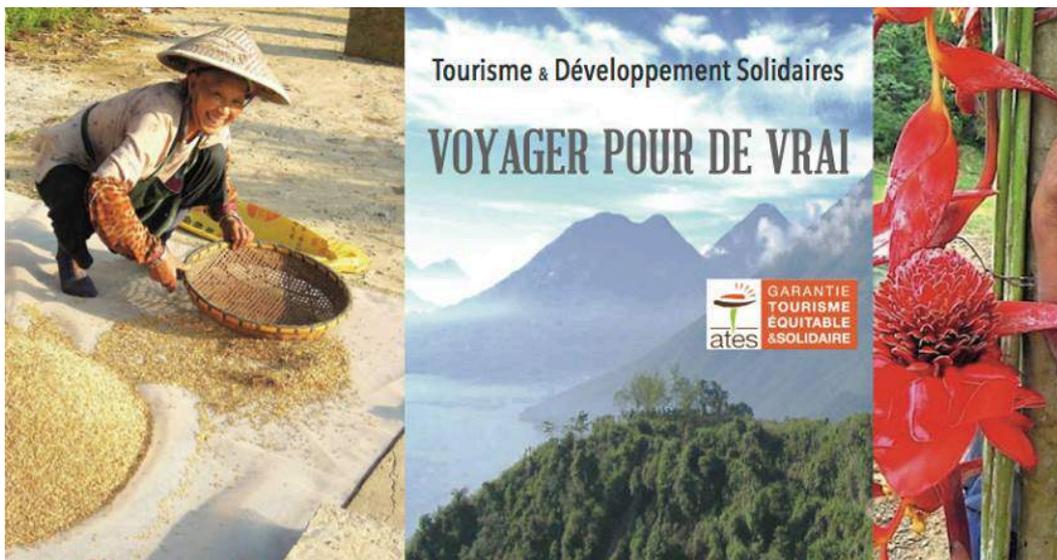
**Eleveur** avant tout, il sélectionne les meilleurs reproducteurs pour améliorer la qualité de la toison afin de réaliser des vêtements de haute qualité.

En 100% alpaga et thermo-régulatrice (frais en été, chaud en hiver), de couleurs naturelles (sans teinture, ni colorant), hypoallergéniques, la laine de Cria Alpaga peut habiller toute la famille et même les bébés !

## Maison / Environnement

## TDS VOYAGE

TDS est une association de solidarité internationale chargée d'expérimenter, de mettre en œuvre, de promouvoir de nouvelles formes de tourisme équitables et solidaires, au service des populations d'accueil.



## **BULLE D'AME**

Les FILLES DE L'AIR appartiennent à la famille des Broméliacées, tout comme l'ananas. Ces plantes insolites originaires du continent sud américain sont des épiphytes, il en existe plus de 400 espèces. VIVANT NI DANS L'EAU NI DANS LA TERRE, elles se nourrissent de l'humidité ambiante et de l'air du temps.



**Eco2douche**

**La douchette Eco2douche a été primée médaille de bronze au concours Lépine internationale de Paris 2015. Economique**, elle consomme jusqu'à 60% d'eau en moins.

**Elle est composée de plusieurs couches de pierres naturelles:** les propriétés de la tourmaline et du germanium sont immenses et d'une efficacité surprenante. Elle enlève naturellement odeur et bactéries. Réduit le calcaire, relaxe, hydrate, nettoie et adoucit la peau sans utilisation de crème ou gel (recommandé pour peaux sensibles et/ou allergiques). Libère une quantité importante d'ions négatifs qui procurent un sentiment de bien-être. Renforce l'immunité de la peau, équilibre le PH de la peau, ralentit l'apparition de cellulite, lisse les cheveux. L'utilisation continue soulage la dermatite, le psoriasis, l'eczéma, l'acné, les pellicules et même la chute des cheveux.\*

## **Beauté-Bien-être**

### **L'HERBALISTERIE D'HELENE**

Inspirée par sa grand-mère, pharmacienne et herboriste de formation et de métier, Hélène Courty a décidé en 2006 de perpétuer la tradition familiale et elle a ainsi commencé son activité de naturopathe d'une manière traditionnelle en cabinet libéral. Au fil des années, diplômes et formations aidant, la connaissance a forgé l'expérience. Le domaine des plantes médicinales est alors devenu une vraie passion, solide et pérenne. Soucieuse de la réglementation très stricte dans son domaine d'activité, le temps est venu pour elle, de mettre en place tous les outils à disposition pour partager ce formidable monde des plantes médicinales, vaste, riche, passionnant, incommensurable et surtout encore inexploité à l'échelle humaine. Cette expertise, elle la propose le nom de « L'Herbalisterie d'Hélène » à travers une gamme d'huiles essentielles ou encore d'elixirs floraux.



### **LABORATOIRE BIO COLLOÏDAL**

Le laboratoire Bio Colloïdal, implanté en Mayenne, est l'aboutissement d'un formidable cheminement familial. En effet, le laboratoire est né d'un long travail de recherches d'Alain Le Borgne, suite à une maladie de peau de son fils. Après des années de recherche, il découvre les vertus de l'argent colloïdal et son fils constate de grands changements.

L'argent colloïdal est une solution liquide incolore et inodore composée d'eau ultra-pure et d'ions d'argent, porteurs d'une charge électrique positive.

L'argent colloïdal est un oligo-élément naturel reconnu pour ses vertus antimicrobiennes.



### **Bomoi**

Depuis 2010 BOMOÏ innove une gamme de soins avec une forte identité, pour le bien-être au quotidien. La marque conçoit des trios concentrés en actifs et composés à partir d'une sélection minutieuse d'huiles végétales, d'essences et de plantes. Chaque collection est créée à partir d'une couleur symbolisant une saison... Aujourd'hui, BOMOÏ offre la possibilité de répondre à tous les besoins essentiels de la peau en réunissant 2 coffrets uniques : pour un usage ludique, pratique et écologique!



## **LA SAVONNERIE BOURBONNAISE**

<http://lasavonneriebourbonnaise.fr/>

La Savonnerie Bourbonnaise souhaite dynamiser l'image désuète du savon pour proposer des produits beaux, drôles et populaires aux recettes originales, odorantes et hautement écologiques.

C'est dans une ancienne porcherie du XIXème siècle, au cœur du bocage bourbonnais dans la région Auvergne, qu'Olivier Doizon, amoureux de la nature, a installé sa savonnerie.

Région très active en terme d'agriculture biologique et biodynamique, l'Auvergne est le lieu idéal, terroir riche en matières premières et ressources pour la composition de ses savons.



## **DONNERBERG**

Appareil de massage créé en Allemagne, la qualité est la + haute priorité de Donnerberg. Lors du choix des matériaux, ils portent attention à chaque détail et les appareils sont vérifiés par des organismes officiels allemands.

Le masseur du cou et des épaules original !



## CONFÉRENCES

### Salle Vienne

#### Vendredi 20 novembre

##### **12:00 Diminuer les sucres de l'alimentation pour contrôler son poids et capitaliser sa santé - Magali Walkowicz**

Grâce à cette conférence, vous aurez les réponses aux questions suivantes :

- De quels sucres parlent-ont ?
- Où se cachent-ils ?
- Quel est leur impact sur le poids et la santé ?
- Qu'apporte une alimentation faible en sucres ?
- Quelles-sont les différents types d'alimentations pauvres en sucres ?
- Comment déterminer celle qui est la plus adaptée à son profil ?
- Aspect pratique d'une alimentation pauvre en sucres.



*Magali Walkowicz est diplômée en diététique et en philosophie. Actuellement diététicienne –nutritionniste en cabinet libéral dans la région sud de Toulouse (à Roquettes), elle est également journaliste pour divers magazines spécialisés. Elle intervient régulièrement en milieu hospitalier. Passionnée de cuisine, elle est aussi créatrice culinaire.*

##### **15:30 Acide-base : l'équilibre est dans l'assiette - Florence Piquet**

L'équilibre acide-base de notre corps est influencé par ce que nous mangeons. Une alimentation bien choisie est donc notre meilleure alliée. Pour préserver cet équilibre, une alimentation optimale est possible. Laquelle ? Quels aliments choisir et sur quels critères ? Suivez le guide... et venez trouver les clés de votre forme.



*L'intérêt de Florence Piquet pour tout ce qui touche à l'alimentation saine et à l'hygiène de vie est venu d'abord d'un cheminement personnel. Un intérêt confirmé et renforcé ensuite par son expérience de vendeuse-conseil en magasin de diététique. Pour acquérir des bases solides dans ce domaine, elle a fait un "BTS Diététique" effectué à Rennes et par la suite un diplôme de nutritionniste (D.U. de Nutrition Humaine à la faculté de médecine et de pharmacie de Limoges).*

## Samedi 21 novembre

### **12:00 Les compléments alimentaires sont-ils utiles ? Pouvons-nous leur faire confiance ? - Brigitte Karleskind**

Régulièrement, la presse du monde entier titre sur l'inutilité, voire les dangers des compléments alimentaires. Plus rarement, elle monte un temps en exergue les propriétés soit disant quasi miraculeuses d'une molécule ou d'une autre.

Une alimentation équilibrée et diversifiée peut-elle suffire à nous apporter tous les nutriments dont nous avons besoins, quelle que soit notre état de santé ou notre mode de vie? Mais, aussi, pouvons-nous réellement avoir, chaque jour, une alimentation diversifiée et équilibrée ?

Alors qu'en est-il et que nous dit la recherche ? Les compléments alimentaires peuvent-ils être bénéfiques et dans quelles circonstances ?

Exemple des multivitamines, de la CQ10 et de la mélatonine.

Enfin, pouvons-nous nous fier aux compléments alimentaires ? Leur mode de fabrication est-il bien encadré et surveillé ?

Si les compléments alimentaires peuvent être bénéfiques, ils ne sont pas anodins et leur utilisation doit se faire dans le respect des conseils d'utilisations et en tenant compte des leurs contre-indications.



*Brigitte Karleskind est journaliste scientifique. Elle a été rédactrice en chef du magazine Giropharm et rédactrice de la lettre Nutranews (lettre d'information centrée sur la recherche dans le domaine des compléments alimentaires).*

### **15:30 Maladie de Lyme: terra incognita - Judith Albertat**

« La Maladie de Lyme, j'en avais un peu entendu parler, mais je ne pensais pas qu'elle pouvait générer de tels dégâts ! »

Tels sont en substance, les propos des malades découvrant qu'ils sont contaminés par la *borreliose de Lyme*. Cette maladie aux conséquences parfois dramatiques, génératrice d'innombrables symptômes, semble s'abattre sur la population mondiale. La France n'est pas épargnée. Il s'agirait bien d'une pandémie : les américains parlent de « peste du XXIème siècle ».

Détectée en 1982, aux Etats Unis, non loin de New York, la maladie de Lyme est aujourd'hui l'objet de nombreuses controverses. Sous-estimée car mal diagnostiquée et peu étudiée, bien que fort ancienne, elle apparaît désormais sous les feux de la rampe dans un contexte de maladies émergentes multifactorielles. Alors, pourquoi un tel développement de la borreliose de Lyme ? Pourquoi une telle errance diagnostique et thérapeutique chez les malades ? La chronicité de la maladie existe-t-elle ? Les rechutes, après traitement, sont courantes : peut-on s'en sortir ? Quelles sont les absolues priorités pour faire face au développement de la maladie ?

Nous nous appuyerons sur le rapport du Haut Conseil de la Santé Publique, publié le 4 décembre 2014, pour essayer de comprendre les enjeux d'une pathologie au développement 10 fois supérieur à celui du SIDA.



*Judith Albertat est pilote de ligne et instructeur. Elle vit à Colomiers dans la région de Toulouse. La maladie de Lyme l'a amenée à se former à la naturopathie, la nutrition et aux thérapies quantiques.*

## Dimanche 22 novembre

### 12:00 Pas à pas vers le bonheur - *Raphaëlle Giordano*

La conférence "Pas à pas vers le bonheur" présentera à la fois le concept de "routinologie" présente dans le roman "Ta deuxième vie commence quand tu comprends que tu n'en as qu'une" de Raphaëlle Giordano et donnera aux participants les grands principes clés pour, pas à pas, transformer sa vie, retrouver sa capacité à s'émerveiller, à entreprendre, à donner du sens... Bref, réfléchir à SA propre version du bonheur, celle qui prend en compte sa personnalité profonde et ses valeurs et enfin oser enclencher les changements positifs dans sa vie.

Écrivain, artiste peintre, coach en créativité... La création est un fil rouge dans la vie de **Raphaëlle Giordano**. Diplômée de l'école supérieure Estienne en Arts appliqués, elle cultive sa passion des mots et des concepts pendant quelques années en agences de communication à Paris, avant de créer sa propre structure dans



l'événementiel et le coaching créatif. [www.emotone.com](http://www.emotone.com)

Quant à la psychologie, tombée dedans quand elle était petite, formée et certifiée à de nombreux outils, elle en a fait son autre grande spécialité. Ainsi, ses premiers livres proposent une approche résolument créative du développement personnel, tant sur le fond que sur la forme. Les secrets du docteur Coolzen – Une collection de quatre titres, Mon carnet de coaching 100 % bonheur, J'ai décidé d'être zen...

Avec son premier roman, Ta deuxième vie commence quand tu comprends que tu n'en as qu'une, elle crée une fiction attachante enrobée de pédagogie, autour d'un thème

qui lui est cher : l'art de transformer sa vie pour trouver le chemin du bien-être et du bonheur.

Et la routinologie ? L'idée de routinologie lui est venue suite au constat du nombre croissant de personnes en proie à une forme de morosité chronique, ayant pourtant tout pour être heureux mais sans finalement parvenir à l'être. Ni psy, ni coach, le routinologue est un expert en accompagnement dans l'art de retrouver le bonheur perdu ! Retrouver les discussions, conférences, webinars animés par Raphaëlle Giordano autour de la routinologie sur [www.routinologie.com](http://www.routinologie.com)

### 15:30 Rire plus pour vivre mieux - *Martine Medjber*

Apprendre à rire sans raison, voici un projet qui pourrait bien révolutionner notre quotidien.

Le rire est bon pour la santé mais les adultes que nous sommes rient-ils assez ?

Qu'est-ce qui nous empêche de le faire ?

Nous verrons comment porter un regard amical envers soi et son entourage grâce à l'esprit du rire et comment rire de soi sans se prendre trop au sérieux.

Martine Medjber psychothérapeute, rigologue et co-auteure de " Le rire pour les nuls" sorti chez First et de " 50 exercices de rire" paru chez Eyrolles vous dira comment envisager une façon de vivre et de travailler plus conviviale, plus drôle et plus sereine lors de cette conférence.

exprimer.

*Martine Medjber-Leignel, Psychothérapeute et Rigologue enseigne à l'École Internationale du Rire et du Bonheur et intervient dans les entreprises depuis une douzaine d'années. Elle a coécrit avec Joëlle Cuvilliez: Le rire pour les nuls, First 2013, Maintenant, réjouissez-vous ! First 2014, 50 Exercices de Rire, Eyrolles, 2014.*



## ATELIERS-CONFÉRENCES

---

### SALLE VIENNE

#### VENDREDI 20 NOVEMBRE 2015

**12:00** *Diminuer les sucres de l'alimentation pour contrôler son poids et capitaliser sa santé* - **Magali Walkowicz**

**13:30** La Bromatologie ou nutrition humaine - **Luc le Metayer Landré**

**14:30** Les minéraux : pour le bien être de soi et des lieux de vie - **Jean-Claude Kennedec**

**15:30** Acide-base : l'équilibre est dans l'assiette - **Florence Piquet**

**17:00** Orgonites, protections électromagnétiques - **Thierry Hermann**

#### SAMEDI 21 NOVEMBRE 2015

**11:00** Habitat, Energie, Santé - **Marc Tricot, Carole Mondon**

**12:00** Les compléments alimentaires sont-ils utiles ? Pouvons-nous leur faire confiance ? - **Brigitte Karleskind**

**13:30** Le véritable argent colloïdal - **Justine ou Germain Le Borgne**

**14:30** Biologie et nutrition: comment rectifier les erreurs - **Luc le Metayer Landré**

**15:30** Maladie de Lyme: terra incognita - **Judith Albertat**

**17:00** 3 fonctions du CEF (plaques de Koltsov) comme moyen de prévention - **Lioudmila Lazuma**

#### DIMANCHE 22 NOVEMBRE 2015

**11:00** A la découverte de votre potentiel – **Sébastien Pachot**

**12:00** Pas à pas vers le bonheur - **Raphaëlle Giordano**

**13:30** Réharmonisation énergétique – **David Garcia**

**14:30** Orgonites, protections électromagnétiques - **Thierry Hermann**

**15:30** Rire plus pour vivre mieux - **Martine Medjber**

**17:00** Comment préserver le capital santé de votre enfant par la naturopathie? - **Chantal Dargère**

### SALLE POITOU

#### VENDREDI 20 NOVEMBRE 2015

**11:00** La fréquence vibratoire dynamise la vie - **Michel Provost**

**12:00** L'homme créateur de sa vie - **Jean Pierre Dellea-Loisance**

**13:00** La gestion du stress par les méthodes du Samadeva - **Marie-Christine Proeres**

**14:00** Rhumatismes, arthrite, arthrose - **Jean-Pol Clesse**

## **SAMEDI 21 NOVEMBRE 2015**

**11:00** CEF (plaques de Koltsov) comme outil thérapeutique de la médecine quantique - **Lioudmila Lazuima**

**12:00** Rhumatismes, arthrite, arthrose - **Jean-Pol Clesse**

**13:00** Tenants et aboutissants de l'Agriculture Biologique - **Vienne AgroBio, Groupement des Agriculteurs Bio de la Vienne**

**14:00** Orgonites, protections électromagnétiques - **Thierry Hermann**

## **DIMANCHE 22 NOVEMBRE 2015**

**11:00** La gestion du stress par les méthodes du Samadeva - **Marie-Christine Proeres**

**12:00** Présentation du reiki traditionnel usui - **Marie-Pierre Boudet**

**13:00** Rhumatismes, arthrite, arthrose - **Jean-Pol Clesse**

**14:00** L'hypnose, l'art d'apaiser les maux - **Jennifer Letellier**

## **ATELIERS- PRATIQUES**

---

### **ESPACE POITOU**

#### **VENDREDI 20 NOVEMBRE 2015**

**15:00** Le matériel d'osmose et la qualité de l'eau - **Michel Provost**

**16:00** Tai-Chi-Chuan – **Fabien Laurent**

**17:00** Ancrage à la terre – **David Garcia**

#### **SAMEDI 21 NOVEMBRE 2015**

**15:00** Découvrir par la pratique la sophrologie en groupe - **Marie-Pierre Boudet**

**16:00** Qi Gong, Tai Ji Quan - **Olga Iazynoff**

**17:00** Yoga derviche - **Marie-Christine Proeres**

#### **DIMANCHE 22 NOVEMBRE 2015**

**15:00** Tai Ji Quan - **Olga Iazynoff**

**16:00** L'épargne solidaire : être citoyen acteur - **Jean-Yves Angst**

**17:00** Tai-Chi-Chuan – **Fabien Laurent**

## ANIMATIONS

---

### SALLE CHABICHOU

#### VENDREDI 20 NOVEMBRE 2015

**12:30** Préparation d'un savon par saponification à froid – **Jeff Renault - Savondou**

**14:00** La cuisine végétarienne vous intrigue ou vous tente? Cet atelier est fait pour vous! - **Sylvie Marsollier -**

**AVF**

**15:30** Fabriquer soi-même ses cosmétiques naturels c'est facile -

**Bernard Briaud - Flore de Saintonge**

**17:00** Conseils et gestes au quotidien pour prendre soin de sa peau – **Céline Lerus - Bomoï**

#### SAMEDI 21 NOVEMBRE 2015

**11:00** Dégustation de vins - **Lilas Carité - Guide du vin bio, Éditions Utovie**

**12:30** Préparation d'un savon par saponification à froid – **Jeff Renault - Savondou**

**14:00** La cuisine végétarienne vous intrigue ou vous tente? Cet atelier est fait pour vous! **Sylvie Marsollier -**

**AVF**

**15:30** Fabriquer soi-même ses cosmétiques naturels c'est facile -

**Bernard Briaud - Flore de Saintonge**

**17:00** Les bienfaits des jus frais et cures de jus selon la saison : démonstration de l'utilisation d'un extracteur de jus - **Anne Bonnin**

#### DIMANCHE 22 NOVEMBRE 2015

**11:00** Dégustation de vins - **Lilas Carité - Guide du vin bio, Éditions Utovie**

**12:30** Préparation d'un savon par saponification à froid – **Jeff Renault - Savondou**

**14:00** La cuisine végétarienne vous intrigue ou vous tente? Cet atelier est fait pour vous! - **Sylvie Marsollier -**

**AVF**

**15:30** Fabriquer soi-même ses cosmétiques naturels c'est facile -

**Bernard Briaud - Flore de Saintonge**

**17:00** Les bienfaits des jus frais et cures de jus selon la saison : démonstration de l'utilisation d'un extracteur de jus - **Anne Bonnin**

## INFOS PRATIQUES

---

**Dates** : du vendredi 20 au dimanche 22 novembre 2015

**Horaires** : 10h à 19h - dernière entrée à 18h30

**Lieu** : Parc des expositions de Poitiers

**Prix d'entrée** : 5€ – Tarif réduit 3€ pour les -12 ans, les chômeurs, handicapés, étudiants et bénéficiaires du RSA

Invitations gratuites à télécharger et Informations sur : [www.respirelavie.com](http://www.respirelavie.com)



### Services offerts

- Espace Bébé : espace aménagé et dédié aux bébés et à leurs parents pour une pause biberon, change et câlins à l'écart de l'agitation du salon
- Consigne gratuite pour les achats
- Restauration Bio sur place
- Vestiaire 2€



Pensez à apporter vos paniers et cabas pour éviter l'utilisation des sacs plastiques !  
Munissez vous d'espèces, tous les exposants n'acceptent pas le paiement par chèque et/ou ne sont pas équipés d'un terminal de carte bleue !



### Comment venir ?

Parce des Expositions « Les Arènes » - hall B  
Rue Salvador Allende  
86 000 Poitiers

#### En voiture

Depuis la rocade, suivre Poitiers centre / parc des Expositions  
Pensez à privilégier le covoiturage  
[www.covoiturage.poitou-charentes.fr](http://www.covoiturage.poitou-charentes.fr)

**Parking** à moins de 5mn à pied

**En bus** : renseignements et horaires [www.vitalis-poitiers.fr](http://www.vitalis-poitiers.fr)