

RESPIRE LA VIE

Votre salon Bio, Bien-être et Habitat sain

19^{ème} édition

17-19
JANVIER
2020



VANNES

PARC DES EXPOSITIONS - DE 10H À 19H

DOSSIER DE PRESSE

Sara GANGLOFF – Responsable du salon - sgangloff@spas-expo.com - 06 70 20 38 38
Alicia SMADJA – Chargée de communication – asmadja@spas-expo.com – 01 77 37 63 48

SOMMAIRE

**3 JOURS DE RENCONTRES AUTOUR DE L'AGRICULTURE BIOLOGIQUE,
DE L'ÉCOLOGIE, DU DÉVELOPPEMENT DURABLE
ET DU BIEN-ÊTRE AU NATUREL**

p.3

RETROUVER UNE ALIMENTATION Saine APRÈS LES FÊTES

p.4

ESPACE VINIBIO

p.6

LA PRISE DE CONSCIENCE ZÉRO DÉCHET

p.7

PRENDRE SOIN DE SOI AU CHANGEMENT DE SAISON

p.9

PROTÉGEZ L'ENVIRONNEMENT EN AYANT UNE MAISON Saine !

p.11

EN PRATIQUE

p.12



3 jours

De rencontres autour de l'agriculture biologique, de l'écologie, du développement durable et du bien-être au naturel



Prendre soin de soi, manger mieux, consommer bio, retrouver la forme, apprendre à se connaître, respecter l'environnement, privilégier les remèdes naturels... Autant de préoccupations auxquelles le salon **RESPIRE LA VIE VANNES** répond par **son authenticité** et son **offre toujours exhaustive**.

Le salon attend pour sa **19ème édition du 17 au 19 janvier, plus de 12 000 visiteurs et 180 exposants** de différents univers : alimentation bio, mode et artisanat, habitat sain, environnement, beauté, santé, bien-être, développement personnel, médecine douce...

ADOPTER DE BONNES RÉOLUTIONS SUR LE SALON RESPIRE LA VIE

Quoi de mieux que le début d'année pour prendre de bonnes résolutions !

Le **marathon des repas de fête** est terminé, et tout le monde en a bien profité. Entre le foie gras, les bûches de Noël, le champagne et autres petits fours, notre organisme en a pris un coup. Il est temps de **repartir sur de bonnes bases** pour attaquer la nouvelle année du bon pied.

Afin de garantir à tous les visiteurs de rencontrer des exposants triés sur le volet proposant des produits bio, naturels et des services de qualité, RESPIRE LA VIE VANNES est soumis à la charte de sélection rigoureuse du Réseau ZEN & BIO. (voir p.17)

Le salon propose un contenu riche de par :

- **ses conférences animées par des experts** intervenant sur des thématiques telles que l'alimentation, la santé et le développement personnel (2 conférences experts par jour d'une durée d'1h30) ;
- **ses conférences exposants** pour découvrir et mieux comprendre les méthodes et produits présentés sur le salon ;
- **ses ateliers « bien-être »**, pour expérimenter des nouvelles pratiques de développement personnel et dialoguez avec des praticiens ;
- **ses animations créatives** qui permettent de vivre des expériences inédites : apprendre à utiliser des produits naturels, à les combiner pour créer sa cosmétique, entretenir sa maison de façon naturelle et écologique et économique, cuisiner sainement.
- **Le nouvel Espace ViniBio**, regroupant des vignerons travaillant dans le respect de l'environnement, des règles de l'agriculture et de la vinification biologique.



RETROUVER UNE ALIMENTATION SAINNE APRÈS LES FÊTES

Plus de 9 français sur 10 privilégient les produits respectueux de l'environnement et/ou des principes du développement durable dans leurs actes d'achat (94%). Manger bio, vivre bio, c'est faire des arbitrages en faveur de sa santé et faire des choix de vie sur le long terme pour soi et pour la planète.

Faire le choix du bio, c'est opter à la fois pour une **alimentation saine** et pour un **comportement écoresponsable**. **Véritable mode de vie**, il touche toutes les personnes qui souhaitent prendre **soin de leur santé** mais aussi **de leur planète**. Rien de mieux pour préserver les **qualités nutritionnelles** que des aliments avec une liste d'ingrédients la plus courte possible, garantissant ainsi le respect de leurs saveurs.

Cette année, le salon **Respire La Vie** vous propose un tas d'astuce pour retrouver la forme et éliminer tous les excès des fêtes de fin d'année.

Profitez en pour adopter les bons gestes en ce début d'année !



ESPRIT SAFRAN ET CIE – Stand A6

www.esprit-safran-et-cie.com

29710 POULDREUZIC

Production bio et bretonne de safran, aloé vera & arborescents

VANNES SPIRULINE – Stand A7

www.vannes-spiruline.com

56250 SAINT NOLFF

Production locale et paysanne de spiruline, cultivée à partir de souche naturelle sans OGM ni pesticide



CROC'ENVIE – Stand C4

www.crocenvie.com

56270 PLOEMEUR

Alimentation vivante, super aliments déshydratés à basse température, rawfood



MA BISCUITERIE – Stand A11

www.ma-biscuiterie.fr

56400 BRECH

Fabrique artisanale de biscuits fins et de gâteaux de voyage bio



TIFERM BELLEVUE – Stand A2

56370 SARZEAU

Fromages de vache, tomme, fromage blanc, faisselle, jus de pomme...



LES RENDEZ-VOUS À NE PAS MANQUER

ANIMATION CRÉATIVE

Vendredi à 12h15

Découverte des produits végétaux :
remplacement des protéines carnées par
des protéines végétales
Association Végétarienne de France

LA CONFÉRENCE EXPERT

Vendredi à 15h30

Comment décrocher des sucres ? *Myriam
Michel*

ANIMATION CRÉATIVE

Samedi à 17h15

Atelier des chefs VegOresto : Crèmes
végétales (Desserts)
Restaurant Les Potes au feu
Cheffe Thérèse-Marie Pichon

LA CONFÉRENCE EXPERT

Samedi à 15h30

Vous avez dit flexitarien ?
Karinne Arousseau

ANIMATION CRÉATIVE

Dimanche à 16h00

Atelier des chefs VegOresto : Curry de
légumes, quinoa gourmand aux
oléagineux, Restaurant Anna et Paul
Chef Nicolas Lechevallier

LA CONFÉRENCE EXPERT

Dimanche à 15h30

J'améliore mon alimentation
Danielle Guesnet



L'espace ViniBio regroupe une **dizaine de vigneron**s venus des diverses régions de France et d'Espagne travaillant dans le respect de l'environnement, des règles de l'agriculture et de la vinification biologique.

Le nouveau rendez-vous à ne pas manquer pour les amoureux des vins et spiritueux sincèrement **respectueux de l'environnement**.



Des vins tous **certifiés AB** et/ou **Biodynamiques** ou en **conversion Bio**
Également, des vins **vinifiés naturellement sans sulfite ajouté**.

Venez retrouver également des vins de différentes régions et appellations :

- ❖ **AOC Alsace** : effervescents, secs, vendanges tardives, etc.
- ❖ **Vins du Beaujolais** : AOC Beaujolais, AOC Morgon, AOC Brouilly
- ❖ **AOC Champagne** : Premier Cru et Grand Cru, notamment.
- ❖ **Vallée du Rhône** : AOC Bugey, AOC Côtes du Rhône, AOC Châteauneuf du Pape
- ❖ **Région Bordelaise et Sud-Ouest** : AOC Bordeaux, AOC Bordeaux Supérieur, AOC Clairet, AOC Blaye Côtes de Bordeaux, Méthode traditionnelle
- ❖ **Roussillon** : AOC Côtes du Roussillon
- ❖ Des **spiritueux et vins mutés** : Pineau des Charentes et Cognac

LES VINS BIO EN PLEIN ESSOR

En 10 ans, le chiffre d'affaires des vins bio français a **plus que doublé** (1 milliard en 2018) pour devenir un **véritable segment de marché** et non plus un marché de niche, représentant plus de 8% du marché du vin.

Un français sur trois consomme du vin bio régulièrement, les principales motivations d'achat étant la **qualité du produit**, le **respect de l'environnement** et la **notoriété de l'AOC** (Appellation d'origine contrôlée). En 2016, les vins bio représentent 12% de la consommation bio des ménages.

LE RENDEZ-VOUS À NE PAS MANQUER

ANIMATION CRÉATIVE

Vendredi à 13h30

ViniBio : Dégustation commentée des vins du salon

Lilas Carité, Guide du vin bio, Editions Utovie



LA PRISE DE CONSCIENCE ZÉRO DÉCHET

Plus qu'une prise de conscience contre la surconsommation, le zéro déchet est un **mode de vie plus écologique et respectueux de notre environnement** qui peut se mettre en place dans chaque geste de notre quotidien.

Le zéro déchet, c'est **consommer moins mais mieux et de façon plus responsable**, tout en faisant des économies.

Cela paraît parfois difficile mais **l'objectif zéro déchet est accessible à tout le monde** en se fixant ses propres attentes. Le salon met à l'honneur de nombreux acteurs autour de ces gestes du quotidien qui facilitent la vie et protègent l'environnement.

L'Union Européenne a décidé d'interdire les cotons-tiges, les bouteilles en plastique, les pailles, les touillettes, les gobelets et autres couverts en plastiques jetables d'ici à 2021, avec pour objectif de limiter la pollution des océans. On estime que ces produits représentent plus de 70 % des déchets marins.

Voici quelques-unes des **très nombreuses astuces** à retrouver sur le salon :

CARBEL – Stand C6

www.carbelfrance.fr

21000 DIJON

Boîtes de conservations sous vide Vidy

Ces boîtes de conservation sous vide préservent les vitamines, les nutriments et le goût de vos aliments. Elles permettent de multiplier par 2, 3, 4 et même 5 fois le temps de conservation. Une façon simple de réduire ses déchets alimentaires et de faire des économies en préservant plus longtemps vos aliments. Ne jetez plus, conservez mieux et plus longtemps !



PLIM POSITIVE INTIMITÉ – Stand E4

www.plim.fr

79500 MELLE

Alternatives lavables, faciles pour réduire nos déchets

Plim permet de réduire facilement toute sa consommation de produits intimes féminins, que cela soit à travers les serviettes, sous-vêtements, cups... Une large gamme de produits zéro déchet (mouchoirs, éponges, sacs est également disponible.

COVERFLEX – Stand B10

34120 NEZIGNAN L'ÉVÊQUE

Couvercle extensible

Adoptez sans hésiter le Coverflex® ! Cet astucieux couvercle en silicone extensible s'adapte au diamètre de vos récipients en céramique, plastique, verre et métal. Hygiénique et résistant, il vous permettra de réfrigérer vos aliments comme de les cuire au four traditionnel ou au micro-ondes. Grâce à lui, vous ferez l'économie de papier aluminium et film de cuisson.



SAVONDOU – Stand E12

www.savondou.fr

22380 SAINT CAST LE GUILDO

Savons 100% naturels faits main par saponification à froid

Savondou est né de cette idée simple : s'il ne devait rester qu'un produit dans la salle de bain, ce serait le savon. Un savon en harmonie avec votre corps, qui le respecte, le protège.



ESCURETTE – Stand E3

www.escurette.fr

35340 LIFFRE

L'alternative au coton-tige, le cure oreille responsable

Face au fléau des cotons tiges en plastiques interdit depuis le 1er janvier, L'escurette remet au gout du jour des produits qui existent depuis l'Antiquité et utilisés jusqu'à la fin des années 60. Les matériaux utilisés, notamment le bois, sont issus d'une production équitable.

EAURIGINELLE – Stand C9

www.eauriginelle.com

83510 ST ANTONIN DU VAR

Système de filtration d'eau adaptable à tous les besoins de la maison

Eauriginelle propose une gamme de produits pour l'eau de votre maison, de la cuisine à la douche. Aussi, nos systèmes s'adaptent parfaitement pour l'arrosage de votre jardin et de votre potager



DES EXPÉRIENCES À VIVRE SUR LE SALON

Le visiteur pourra aussi vivre des expériences inédites, apprendra à utiliser les produits naturels, à les combiner pour créer lui-même sa cosmétique ou encore entretenir sa maison.

LES INCONTOURNABLES DES ANIMATIONS DIY

ANIMATION CRÉATIVE

Vendredi à 11h00

Fabrication d'un baume de consoude :
éviter/atténuer les douleurs du corps

Jennifer Austruy

ANIMATION CRÉATIVE

Dimanche à 17h15

Découvrir les vertus du bicarbonate
et de la grenade concentrée

Gagik Saakian





PRENDRE SOIN DE SOI AU CHANGEMENT DE SAISON

Le **bien-être dépend de l'environnement de l'individu**, mais aussi de sa **capacité à prendre soin de lui**. Il peut cependant être difficile pour certains de trouver le temps de se relaxer, de faire du sport ou de prendre l'air. Pourtant ce sont des atouts indispensables pour lutter contre le stress.

Et si on **redonnait un sens à sa consommation quotidienne**, plus éthique et **tourner vers la préservation** de notre environnement, de la planète tout en se faisant du bien et en cultivant notre bien-être ?

Nous vous proposons des conseils à mettre en place facilement au quotidien pour se faire du bien !

DES PRODUITS DE BEAUTÉ SIMPLES ET EFFICACES

Venez découvrir les produits de la marque **BOMOI**, compatibles avec tous types de peaux, et utilisables aussi bien par les hommes que par les femmes.

Ces cosmétiques sont peu transformés et conservent ainsi tous les actifs des plantes et des fleurs sélectionnés.

BOMOÏ – Stand E18

www.bomoi.fr

49440 CANDÉ

Des soins bio avec une forte identité, pour bien-être au quotidien



HYDRATATION : APPRIVOISER SA PEAU EN DOUCEUR

L'hiver est une période durant laquelle la **peau est particulièrement agressée**. L'hydratation est donc un **geste à adopter quotidiennement**. Et pour cela, **le produit essentiel** à avoir chez soi est **le karité**, merveille d'hydratation, pour éviter la sécheresse et les tiraillements causés par le froid.

MAMA SANGO – Stand E10

www.mama-sango.net

36200 ARGENTON SUR CREUSE

L'excellence du vrai beurre de karité



POUR RENFORCER SON ORGANISME

Après les fêtes, on parle détox, on parle jus de saison et autres choses peu ragoutantes.

Mais il y a aussi des produits simples, en provenance directe de la nature, comme la **sève de bouleau**, qui **favorise l'élimination des déchets organiques** et des **toxines** accumulées dans l'organisme. C'est un **excellent draineur** qui, après une période d'excès, peut aider au travail de nettoyage et purification de l'organisme.

ARBRE ET AVENIR – Stand E22

www.arbreetavenir.com

44440 RIAILLE

Sève de Bouleau 100% pure, issue des forêts de Loire-Atlantique



TOP 5 DES HUILES ESSENTIELLES POUR L'HIVER

Les **HUILES ESSENTIELLES** nous aident à nous protéger des microbes et à nous apporter l'énergie nécessaire pour affronter l'hiver : **la lavande** (anti-stress), **la menthe poivrée** (contre les nausées et les migraines), **le citron** (pour assainir), **le ravintsara** (anti-infectieux), **le tea-tree** (antibactérien)

DROMESSENCE – Stand G2

www.legrenierdubienetre.fr

26000 VALENCE

Huiles essentielles, hydrolats, macérât de bourgeons...



COCOONING, SE PRÉPARER AU FROID

L'hiver est maintenant installé, mais pour en profiter il faut se protéger du froid !

Magie de la bouillotte ! Elle apporte de la chaleur, de la détente et accompagne les moments douillets de l'hiver. Pour le simple plaisir ou en cas de douleurs, elle diffuse sa chaleur durablement et soulage les zones sensibles.

LA MAISON DE FICELLE – Stand D2

22100 TRELIVAN

Le bien-être par la chaleur : bouillottes sèches aux grains de blé bio et masques relaxants



Pour soi ou pour faire plaisir, on n'hésite pas et on réserve dès maintenant un **massage** ou un **soin énergétique** pour **commencer l'année sans tension** et sans pression.

A **consommer sans modération** toute l'année dès que le besoin ou l'envie s'en fait sentir.

Sur le salon, retrouvez Sandy et Yann, fidèles du salon et dévoués à votre bien-être.

SANDY YANN INORINA – Stand G13

www.harmony-soins.fr

56000 VANNES



DES EXPÉRIENCES À VIVRE SUR LE SALON

L'espace **parentalité** avec l'**Association Passerelles 56** qui apporte soutien et conseils en périnatalité et accompagne les familles dans leurs différentes étapes.

LES CONFÉRENCES

Vendredi 17 janvier

12:00 | Allégez votre charge mentale - *Christèle Rakotondrainy*

17:50 | Stressé, tendu, épuisé, douloureux ? Nouvelles solutions
Jean-Pierre Chamodot

Samedi 18 janvier

13:50 | Mieux vivre son stress avec la naturopathie

Emeline Lecouffe

ATELIERS BIEN-ÊTRE

Vendredi 17 janvier

12:00 | Atelier découverte de la Marche Afghane, anti-stress et revitalisante - *Myriam Michel*

Samedi 18 janvier

18:00 | Cours de yoga Iyengar relaxation et respiration - *Guenola Pinel*

Dimanche 19 janvier

16:00 | Ateliers les 6 phases d'accès au Lâcher prise.

Comment les émotions nous manipulent

Hélène Girardin

ANIMATIONS CRÉATIVES

Samedi 18 janvier

16:00 | Huiles essentielles et synergies gagnantes pour soigner les maux de l'hiver et autres "bobos" - *Anne Marchal*

Dimanche 19 janvier

13:30 | *Les trésors de la ruche pour votre santé* - *Sophie Rondeaux*



PROTÉGEZ L'ENVIRONNEMENT EN AYANT UNE MAISON SAIN !

Notre santé dépend aussi de l'endroit où nous vivons, qui nous expose trop souvent à de nombreux risques. Des analyses récentes ont été réalisées dans des habitations par différents organismes (UFC, Que Choisir, Greenpeace...) et reprises par l'Observatoire de la Qualité de l'Air Intérieur. Plusieurs centaines de polluants ont été retrouvés dans l'air intérieur, formant un véritable cocktail chimique sans connaître, pour nombre d'entre eux, l'effet réel sur l'organisme humain en particulier les effets à long terme. Les consommateurs sont donc plus vigilants et de plus en plus nombreux à changer leur mode de consommation pour se tourner vers des **produits verts** meilleurs pour la planète, notre santé et notre (bonne) humeur !



PAPATE – Stand D1

www.papate.fr
78700 CONFLANS STE HONORINE

C'est **souvent à la naissance** de son enfant que l'on décide de se tourner vers le bio. On lui préfère une **alimentation bio en priorité**. Mais on peut aussi faire le choix d'une **garde-robe et des accessoires du quotidien écologiques** pour protéger leur peau.

STONART - Stand D11

www.stonart.fr
44220 COUERON

Isoler sa maison représente un investissement important, mais permet de réaliser d'importantes économies d'énergie. Et avec des matériaux écologiques, on s'engage pour une **protection de l'environnement** jusqu'au bout. De plus, les **risques pour la santé** sont aussi **considérablement diminués**.

ARDELAIN SCOP – Stand C11

www.ardelaine.fr
07190 PIERREVILLE

On passerait un tiers de notre vie dans notre lit. Il est donc important de **choisir une literie plus saine et écologique** et tout aussi confortable. En effet dans les produits conventionnels, on trouve de multiples substances chimiques nocives pour l'environnement et pour la santé. On pourra donc dormir sur ses deux oreilles avec des matelas et couettes écologiques.

PARRAINER UNE RUCHE – Stand D22

www.lerucherduchampoivre.com
44810 HERIC

Enfin une **idée de cadeau originale** pour soi et pour les autres, tout en affirmant son **engagement écologique** : le **parrainage de ruche** ! Une action pour contribuer à la sauvegarde des abeilles et de leur écosystème, préserver une grande partie de notre capital alimentaire et pour soutenir les apiculteurs.

TDS VOYAGE – Stand D19

www.tdsvoyage.com
49000 ANGERS

Avec le développement du tourisme de masse, de plus en plus de personnes ont besoin de revenir à des voyages avec des valeurs et des rencontres. Cela fait partie des engagements du **tourisme équitable** et **solidaire** que propose **TDS Voyages** avec un respect de la nature et de la culture du pays que l'on visite, où les échanges éthiques avec les locaux sont privilégiés.

POUR ALLER PLUS LOIN SUR LE SALON

ESPACE DÉTENTE

Venez vous relaxer chez Bois et Formes, un mobilier au plus proche de l'arbre par ses courbes et ses mouvement



EN PRATIQUE

PLEIN TARIF : 5€ sur place

Salon gratuit pour les demandeurs d'emploi, invalides, étudiants et enfants de moins de 12 ans. Stands, conférences et animations GRATUITS.

Informations et invitations gratuites à télécharger sur

www.respirelavie.fr

Parc des Expositions de Vannes

Du vendredi 17 au dimanche 19 janvier 2020

de 10h00 à 19h00 – dernière entrée à 18h30

SERVICES VISITEURS

BOUTIQUE EN LIGNE : Commande sur la boutique en ligne du salon (www.sevellia.com) et retirer ses achats sur place

VESTIAIRE : 2 euros

CONSIGNE : gratuite pour les achats du salon
Sacs en coton biologique à 3 euros

ACCUEIL VISITEURS : programmes, plans, renseignements à l'entrée du salon

RESTAURATION BIO

Tous les exposants n'acceptent pas les CB. Pas de distributeur sur le site.





LE RÉSEAU ZEN & BIO

Le réseau ZEN & BIO est le plus grand réseau de salons bio et bien-être en France. Il rassemble 11 événements installés durablement au sein des régions et. Ils sont 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 professionnels sélectionnés qui proposent des produits garantis biologiques, des cosmétiques naturelles et des services de qualité.

Des secteurs variés : alimentation et vins bio, mode et artisanat, tourisme, beauté et bien-être, développement personnel, habitat sain, etc. Les éco-citoyens engagés aussi bien que les curieux y trouveront de nouvelles solutions durables.

SPAS ORGANISATION

SPAS Organisation est le plus grand organisateur en France d'événements grand public et professionnels dédiés au bio, à la nature, au bien-être et à l'art de vivre. SPAS Organisation totalise 30 manifestations, des espaces tendances, ainsi qu'une place de marché en ligne.

LES SALONS BIO ET NATURE : Marjolaine (Paris), Vivre Autrement (Paris), Naturally (Paris), Noël en bio (Paris), Vivez Nature (Paris), Permae (Paris)

LES SALONS PROFESSIONNELS : medFEL (Perpignan), Natexpo (Paris, Lyon), Natexpo International Tour (programme itinérant)

LE RÉSEAU DES SALONS ZEN & BIO EN RÉGIONS : Zen & Bio (Nantes, Angers, Tours, Bordeaux), Artemisia (Marseille), NaturaBio (Lille), Respire La Vie (Poitiers, Vannes, Rennes, La Rochelle), Vivez Nature (Lyon)

LES SALONS BIEN-ÊTRE ET ART DE VIVRE : Bien-être Médecine Douce et Thalasso (Paris, Lyon, Marseille), Les Thermalies (Paris, Lyon), Zen (Paris), Mednat & AgroBIO Expo (Lausanne), Saveurs des Plaisirs Gourmands (Paris)

LES ESPACES TENDANCES : SPAS révèle les tendances de demain et les met en lumière via des espaces dédiés : Bio & Vegan, ViniBio, Go Healthy et Le Rendez-vous de la Conscience sur ses salons grand public.

SEVELLIA.COM : site de vente de produits biologiques et naturels (400 marchands et 22 000 références)

PARTENAIRES DU SALON

