

## INFORMATIONS PRATIQUES

Le Colloque « Plantes, Nature & Santé » a lieu  
le Samedi 23 septembre 2017  
de 10H à 19H30  
au Carré Plantagenêt,  
2 rue Claude Blondeau, 72100 Le Mans.

Il est organisé par l'Association  
« Entre Cours & Jardins ».

Avec cette première édition 2017 du Colloque national  
« Plantes, Nature & Santé », l'Association « Entre  
Cours & Jardins » à l'origine de la création du tout  
nouveau « Jardin des Simples » au Mans vous pro-  
pose de découvrir tout ce que les plantes et la nature  
peuvent vous apporter pour une santé au naturel !

Plantes médicinales, élixirs floraux, huiles essentielles,  
utilisation des jus de légumes, les bienfaits des  
plantes sauvages, l'homéopathie etc. n'auront plus  
de secrets pour vous.

Tout au long de cette journée, vous aurez l'opportunité  
de venir échanger et rencontrer des spécialistes du  
bien-être par les plantes.

**TARIF : 5 EUROS**

Des espaces dédiés au bien-être  
sont ouverts à tous !

**DEVA**  
LES ÉMOTIONS

**10ans**  
ENTRE COURS  
ET JARDINS

**Le Mans**

VILLES  
& PAYS  
D'ART &  
D'HISTOIRE



**Plantes  
& santé**



**LE DUC S**  
ÉDITIONS

COLLOQUE  
PLANTES,  
NATURE  
& SANTÉ

OUVERT À TOUS - OUVERT À TOUS  
Espace  
bien-être

# Programme

**23  
sept  
2017**

**10h-20h**

**Entrée 5€**

**Carré plantagenêt**



# PROGRAMME DU COLLOQUE

## 10H « Les simples du jardin et autres plantes pour des remèdes selon Hildegarde de Bingen »

par Mélanie Schmidt-Ulmann, conseillère Hildegardien et auteure du livre « Les secrets de bien-être d'Hildegarde de Bingen » et Isabelle Marescaux conférencière diplômée en histoire de l'art.

Découvrez les secrets des « simples » du jardin : de l'historique aux remèdes ! Les « simples », fleurs aux vertus médicinales ont été remises au goût du jour au XII<sup>ème</sup> siècle par Hildegarde de Bingen la première naturopathe et phytothérapeute moderne. Redécouvrez tous ses remèdes de santé par les plantes.

## 11H « Les jus de légumes pour plus de jus »

par Stéphane Tétart, naturopathe spécialisé dans l'accompagnement de la fatigue chronique, la détoxification et auteur du livre « La détox par les jus ».

Mettez-vous aux jus et passez au vert en découvrant les secrets de leur fabrication et leurs bienfaits !

Comment les jus peuvent améliorer votre santé ? Quels légumes choisir ? Comment les préparer ? Et surtout comment se régaler tout en retrouvant la santé ?

## 12H « L'intestin notre deuxième cerveau & les problèmes digestifs »

par Vanessa Lopez naturopathe, énergéticienne et auteure de « Stop à la fatigue avec la naturopathie ».

Les problèmes digestifs sont les premiers signes d'un déséquilibre et touchent 90% des personnes qui consultent en naturopathie. Il faut écouter ces signaux pour éviter des troubles de santé.

Vous aurez des conseils pratiques sur les intolérances alimentaires et pour prendre soin de votre système digestif grâce aux épices, aux plantes et aux herbes.

## 13H-14H Pause déjeuner

## 14H « L'homéopathie pour gérer les douleurs du quotidien »

par Dr Albert-Claude Quémoun, pharmacien de formation qui dirige l'Institut homéopathique scientifique.

La gestion de la douleur montrée à travers l'histoire des gens célèbres et le théâtre (Napoléon, Chopin, Molière etc. ). Vous découvrirez une vingtaine de remèdes homéopathiques concrets pour tous les maux du quotidien : douleurs dentaires, mal au dos, maux de tête, douleurs d'estomacs, règles etc.

## 15H « Prendre soin de son système immunitaire au quotidien grâce à l'alimentation »

par Alain Robert, docteur en pharmacie, spécialiste en homéopathie, herboristerie et aromathérapie. Auteur du livre « Le guide de l'homéopathie ».

Comme disait Hippocrate, notre alimentation doit être notre première médecine mais doit aussi rester un plaisir.

Vous découvrirez les pouvoirs de l'ail, des champignons, des crucifères, des fruits rouges comme les myrtilles ou les groseilles...sans oublier les aliments riches en oméga 3 pour entretenir votre « bonne santé » !

## 16H « Les Fleurs de Bach pour redevenir acteur ou actrice de sa santé en apprenant à gérer ses émotions de façon autonome »

par Julien Parra, conseiller Fleurs de Bach agréé et formateur du Centre Bach.

La prise en charge des émotions s'avère essentielle pour mettre du sens sur nos maux.

Vous comprendrez les principes de la florithérapie, cette méthode d'auto-assistance du Dr Bach pour vous permettre de rééquilibrer vos états émotionnels naturellement à votre rythme.

## 17H « Comprendre l'essentiel des huiles essentielles afin de devenir une amatrice ou un amateur éclairé(e) »

par Chantal Dufag créatrice de Parfum d'Âme® et formée à l'Ecole Lyonnaise des plantes médicinales.

Une démarche éclairée de l'utilisation des huiles essentielles pour vous inviter à vous poser les bonnes questions. Guidée par la cohérence du vivant, cette conférence a pour objectif de vous permettre de choisir et utiliser les huiles essentielles comme partenaires de santé.

## 18H-19H30 : Dédicaces des intervenants-auteur(e)s du Colloque et discussions.

Et aussi : Des espaces sur le thème du bien-être, de la nature et des plantes ouverts à tous !

