

DOSSIER DE PRESSE



ARTEMISIA MARSEILLE

19-21 OCTOBRE 2018

Parc Chanot de 10h à 19h

Votre salon Bio, Bien-être et Habitat sain

ARTEMISIA
LE RENDEZ-VOUS
DES ADEPTES
DU ZEN ET DU BIO
FÊTE SES 20 ANS !



www.salon-artemisia.com



CONTACT PRESSE : AGENCE ACCÈS PRESSE

Anne Kramel
06 25 45 01 00 – akramel@accespresse.fr

Claire Fiori
06 25 45 87 57 – cfiori@accespresse.fr



SOMMAIRE

- **Communiqué de presse :** page 04
le salon **ARTEMISIA** fête ses 20 ans

- **ARTEMISIA Pratique**..... page 06

- **Ils font ARTEMISIA...** page 07
Zoom sur quelques exposants phares

- **Développement personnel :** page 11
**prendre du temps pour soi
à travers de nouvelles pratiques**
 - ralentir le temps en bougeant « zen »
 - mieux se connaître et apprendre à gérer nos émotions à contre courant de notre vie moderne

- **Alimentation bio :** page 14
une autre façon de consommer
 - manger mieux : des alternatives à la « malbouffe » existent
 - du végétarisme au véganisme en passant par l'alimentation anti-allergies
 - permaculture et potager écolo, vers une démarche écologique

- **Bien-être et santé :** page 17
maison et cosmétique naturelle, c'est possible !
 - les cosmétiques bio, où en est-on ?
 - maison au naturel, en route vers un habitat plus sain

Communiqué de presse : le salon ARTEMISIA fête ses 20 ans

LE SALON ARTEMISIA FÊTE SES 20 ANS

Que ce soit pour se nourrir, prendre soin de son corps ou de sa tête... rien de mieux que le salon ARTEMISIA ! Cette année, de nombreuses surprises et nouveautés sont au programme de cette 20^{ème} édition qui donne rendez-vous du 19 au 21 Octobre au Hall Méditerranée du Parc Chanot (Marseille).

Avec près de 20 000 visiteurs, 5 000 m² de produits et de services, 250 exposants, 100 conférences, ses ateliers bien-être et ses animations créatives, le salon ARTEMISIA est sans nul doute LE PLUS GRAND SALON BIO ET BIEN-ÊTRE DE LA RÉGION SUD PROVENCE ALPES-CÔTE D'AZUR !

UN SALON POUR ÊTRE ZEN ET BIO

Consommer Bio et devenir Zen. Voilà de quoi prendre de bonnes résolutions sur les différents espaces du salon ARTEMISIA : alimentation et vin bio, mode et artisanat, maison écologique et habitat sain, associations et tourisme vert, beauté, santé et bien-être et enfin développement personnel. Fidèle à son habitude, il permet de trouver toujours plein d'informations et de conseils pour lâcher prise, se faire du bien, voir la vie en bio, et repartir avec une multitude de conseils et même des créations pour ceux qui auront osé s'inscrire à un atelier créatif !

UNE RÉGION SUD PARTICULIÈREMENT RÉCEPTIVE AU MARCHÉ DU BIO ET DU BIEN-ÊTRE

La région Sud Provence-Alpes-Côte d'Azur se positionne sur la 1^{ère} marche des régions en terme de Surface Agricole Utile Biologique avec 116 943 Ha en Bio et conversion. 364 nouvelles fermes bio ont même été créées en 2017, contre 165 en 2017, portant le nombre total de fermes bio à 3 246.

UN SALON POUR TOUT SAVOIR SUR LES TENDANCES ACTUELLES

Alamanceuvre d'ARTEMISIA depuis 2009, SPAS Organisation se positionne par ailleurs comme le plus grand organisateur en France d'événements grand public et professionnels dédiés au bio, au bien-être, à l'art de vivre et au développement durable, fédérant autour de chacun de ses salons des acteurs référents. Une expertise qui lui permet de détecter les tendances du moment et de demain comme l'essor du véganisme (cf. p 15), la montée du naturisme (voir l'encadré page ci-après) ou encore le développement de la permaculture et le retour des animaux de ferme dans nos jardins (cf. p 16).

D'OÙ VIENT LE NOM D'ARTEMISIA ?

Découverte dans les années 1970 en Chine, cette plante aromatique contient de l'artémisinine, réputée pour lutter contre le paludisme et certaines formes de cancer. Traditionnellement employé dans la pharmacopée chinoise, l'artémisia sert à prévenir certaines pathologies de peau, la fièvre et les maux de tête.

« Tous les domaines de la vie quotidienne version Bio et Bien-être sont représentés à ARTEMISIA car les attentes sont multi-secteurs et que nous répondons à un public toujours plus large, englobant désormais de jeunes parents mais aussi une cible de plus en plus masculine ou encore de personnes qui, suite aux multiples crises sanitaires, se tournent vers l'alimentation Bio, le naturel ou le développement personnel pour reprendre en main leur vie et être plus attentif à l'environnement » commente Sara Gangloff, Responsable du réseau Zen & Bio.

Plus qu'un salon commercial, **ARTEMISIA** se positionne ainsi comme la fête du Bio et du Bien-être, mettant tout particulièrement l'accent cette année sur le côté interactif du salon pour offrir des temps d'échanges et de conseils personnalisés avec des professionnels. « *Nous proposons cette année des animations créatives, à retrouver notamment sur un Espace Jardin&Nature enrichi et un espace Art & Création créé pour l'occasion, où chacun sera invité à se poser et se laisser aller...* ».

Dépêchez-vous, vous n'avez que 3 jours pour explorer les 5 000 m² d'**ARTEMISIA** !



20 ANS, ÇA SE FÊTE !

Outre les animations diverses, les organisateurs ont souhaité cette année vous faire découvrir des activités inédites sur **ARTEMISIA** et vous familiariser avec des univers qui ont le vent en poupe. Vous allez pouvoir...

- **prendre des cours de yoga, qi gong, tai chi et pilates** sur l'espace Bougez Zen...
 - **découvrir le jardinage écologique, l'agriculture urbaine, la permaculture** grâce à l'espace Jardin&Nature
 - **se sensibiliser à la protection de l'environnement** au contact des animaux de la ferme
 - **laisser libre cours à son imagination et s'exprimer en peinture** grâce à un espace Art&Création organisé par l'Association Bonheur et Sens
 - **apprendre avec le Repair Café de Marseille les gestes simples qui permettent de réparer son « petit » électro-ménager** et rallonger sa durée de vie
 - **ou encore s'initier avec Art&Nature à la vannerie d'osier et de plantes grâce à des ateliers d'initiation de 2h pour enfants et adultes** réalisés à partir de plantes sauvages et matière considérée comme rebut
-

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. 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, au bien-être, à l'art de vivre et au développement durable. SPAS Organisation totalise 29 manifestations.

- SALONS BIO : Marjolaine, Vivre Autrement, Bio & Vegan, ViniBio, Vivez Nature (Janvier et Octobre), Naturally, Natexpo (Paris et Lyon), Noël en bio.
- SALONS DU RÉSEAU ZEN & BIO : ZEN & BIO (Nantes, Angers, Tours et Bordeaux), Artemisia (Marseille), NaturaBio (Lille), Respire La Vie (Vannes, La Rochelle, Rennes, Poitiers), Vivez Nature (Lyon).
- SALONS BIEN-ÊTRE & ART DE VIVRE : Bien-être Médecine douce & Thalasso (Paris & Lyon), Thermalies (Paris et Lyon), MedNat - Agrobio Expo (Lausanne), Zen, Saveurs des Plaisirs Gourmands.
- SEVELLIA.COM : site de vente en ligne de produits biologiques et naturels.

ARTEMISIA Pratique



- **DATE**
Du 19 au 21 octobre
- **HORAIRE**
De 10h à 19h (dernière entrée 18h30)
- **LIEU**
Hall 1, Palais de la Méditerranée Parc Chanot (Marseille)
- **SITE INTERNET**
www.salon-artemisias.com
- **PRIX D'ENTRÉE**
7€ sur place
- **TARIF RÉDUIT**
3€ pour toute inscription sur le site du salon.
Salon gratuit pour les chômeurs, invalides, étudiants et enfants de moins de 12 ans.
Stands, conférences et animations GRATUITS.

LES SERVICES VISITEURS ARTEMISIA

- **BOUTIQUE EN LIGNE**
Commandez sur la boutique en ligne du salon (www.sevellia.com) et retirez vos achats sur place.
Livraison gratuite à la voiture pour les gros achats.
- **VESTIAIRE**
2€
- **GARDERIE**
pour les enfants à partir de 3 ans (participation de 3€).
Espace bébé aménagé à l'écart de l'agitation du salon pour pause biberon, change et câlins
- **CONSIGNE**
gratuite pour les achats du salon – Sacs en coton biologique (3€)
- **ACCUEIL VISITEURS**
programmes, plans, renseignements à l'entrée du salon
- **RESTAURATION BIO SUR PLACE**
 - Cuisine Indienne** (bio)
 - Au Lys de Rejane** (Restauration afro-antillaise et exotique bio)
 - Kaba Nature** (Cuisine végétarienne du monde)
 - La ferme de la Borie** (Restauration fermière des Cévennes, sans gluten ni produit laitier)
 - Chez Lou** (Restauration traditionnelle, plats maison à base des cochons du producteur & bar à vin)
 - L'amandier** (Restaurant bio, végétarien, spécialités sans gluten et/ou allégées en gluten)

● Ils font ARTEMISIA... Zoom sur les exposants du salon 2018

Depuis 20 ans maintenant, chaque année, ce sont près de 20 000 visiteurs qui fréquentent les allées du salon et 250 exposants qui répondent présents. Preuve du dynamisme de ces filières - notamment sur notre territoire - 80 nouveaux exposants seront au rendez-vous de cette nouvelle édition pour faire découvrir leurs nouveautés ainsi qu'une centaine d'exposants de la région. Zoom sur une sélection d'exposants 2018...

● PARMIS LES PETITS NOUVEAUX...



EMBAL'VERT *nouvel exposant - stand H2*

Emballage alimentaire fait main, à base de coton bio, résine d'arbre, huiles naturelles et cire d'abeille artisanale, Embal'Vert remplace l'emballage alimentaire en plastique et en aluminium, protégeant la nourriture de l'air et de l'humidité tout en permettant aux gaz naturels produits par les aliments de s'échapper afin qu'ils respirent. Réutilisable, il se lave à l'eau froide et peut durer jusqu'à un an.

www.embalvert.com



de
chez
nous

LA FERME D'AUTREFOIS (La Ciotat) *nouvel exposant - cour extérieure*

Cette ferme propose de faire découvrir, de façon ludique et pédagogique, la nature, la protection de l'environnement au contact des animaux et le savoir-faire des activités traditionnelles du monde agricole.

ANIMATIONS Dans le cadre des 20 ans du salon, la ferme concocte un programme sur-mesure pour le plaisir des petits visiteurs : une quarantaine d'animaux présents (poules, canards, oies, lapins, chèvres et moutons...), des démonstrations du travail de la laine à l'ancienne et des informations sur les animaux de la ferme, leur alimentation, les différentes races existantes, la protection de l'environnement au contact des animaux...

www.lafermedautrefois.com



de
chez
nous

SOUNDCIRCLE (84110 Sablet) *nouvel exposant - stand J11*

steel tongue drum, carillons à vent, tubalophones... Sound circle fabrique des instruments de musique qui apaisent et invitent à la relaxation. Ils peuvent être accordés de façon classique ou en 432 Hz, fréquence bénéfique au corps humain. Facile d'utilisation et ne demandant pas d'apprentissage, ces instruments sont accessibles aux enfants comme aux professionnels de la musique et de la santé. A noter que certains sont fabriqués à partir de bouteille de gaz recyclé.

www.soundcircle.fr



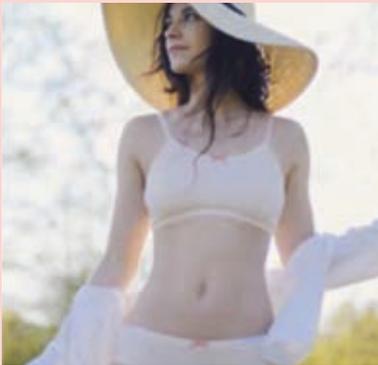
de
chez
nous

EAURIGINELLE (83510 Saint Antonin du Var) *nouvel exposant - stand J10*

Des analyses révèlent la présence de perturbateurs endocriniens et de médicaments dans l'eau du robinet et même dans l'eau embouteillée. Se plaçant sous l'évier, Eauriginelle élimine, par un système d'osmose inverse, 99% des résidus, permettant d'avoir accès à une eau purifiée, sans virus ni bactéries.

Elle complète sa filtration avec du lithothamne (oligo-éléments indispensables et biocompatibles), ajoute une protection des ondes électromagnétiques nocives, dynamise avec un vortexeur exclusif et restructure l'eau avec le cristal de roche. Et pour stocker et transporter cette eau de qualité, Eauriginelle propose des carafes en verre bleu cobalt Vitbot, des bouteilles en verre Flaska et des bouteilles isothermes Qwetch à double paroi inox.

www.eauriginelle.com



MATINS D'AVRIL *nouvel exposant - stand J9*

Cette ligne de lingerie poétique est destinée aux jeunes filles de 6 à 16 ans et aux femmes. De fabrication française, elle est réalisée entièrement en fibres naturelles, biologiques et recyclées. L'accent est porté sur l'excellence des matières : coton biologique, maille mélangée coton et soie, impression à base d'encre aqueuses, teintures certifiées Oekotex 100, exemptes de substances indésirables pour la santé. Des critères qui confèrent une qualité, un confort et une sensation de seconde peau.

www.matinsdavril.com

NATURAE BIOTY *nouvel exposant - stand A5*

Cette gamme de soins visage et corps, au parfum mixte, contient 100% d'ingrédients naturels à dominante biologique et combine les trois labélisations : Ecocert, Cosmebio® et Slow Cosmétique. Accordant une attention scrupuleuse à la provenance et aux méthodes de culture des ingrédients qu'elle utilise, Naturae Bioty privilégie l'approvisionnement en circuits courts et auprès de fournisseurs français et européens. Son engagement éco-responsable se reflète jusque dans son emballage intégralement recyclable, son contenant en verre réutilisable, ses particules de calage (pour les expéditions) biodégradables et même compostables !

NEW La marque vient d'être référencée Biocoop en tant que petit producteur locaux.

www.naturae-bioty.fr



ECOLE DU STRESS *nouvel exposant - stand 03*

Institut reconnu par la Fédération Internationale de Relaxologie, l'École du stress a pour principales missions de développer le bien-être social et humain, prévenir le stress et les risques psychosociaux mais aussi former des personnes à devenir relaxologue professionnel. Créée à Paris et située également depuis deux ans en province, l'école fournit techniques, modèles et outils nécessaires à une autonomie efficace, rapide, durable et structurée des personnes et des organisations accompagnées.

www.ecoledustress.com

Et aussi...

DOMAINE DE LA GRANGE AOC Fitou, AOC Muscat de Rivesaltes

stand H7 - www.dellova-freres.fr

TDS VOYAGE Promotion du tourisme solidaire et séjours dans des villages

stand L1 - www.tdsvoilage.com

NATURAE BIOTY Cosmétiques 100% naturels, bio, écologiques, écoresponsables stand A5 - www.naturae-bioty.fr

OMNES Organisation de médecines naturelles et de l'éducation sanitaire

stand O15 - www.omnes.fr...

● **PARMI LES FIDÈLES !**



AESCU LAPE (Meyreuil) *fondateur du salon et exposant depuis la 1^{ère} édition - stand 04*

Disposant de deux sites de formation sur Aix-en-Provence et sur Lyon, l'école libre de naturopathie ÆSCULAPE forme des praticiens naturopathes aptes à exercer leur métier en accord avec leur sensibilité et dans le respect éthique et déontologique du métier. Les formateurs sont, pour la plupart, praticiens naturopathes, mais également médecins nutritionnistes, diététiciennes, psychopraticiennes, sophrologues, phytothérapeutes, aromathérapeutes, infirmières, praticiens en MTC...

<https://aesculape.eu>



FAÇON CHOCOLAT *exposant depuis plus de 12 ans - stand G13*

Cette chocolaterie bio drômoise défend jour après jour un chocolat de luxe vegan et artisanal, préparé à partir d'ingrédients certifiés bio garantis sans lécithine, vanilline, lactose, gluten ni aucun produit laitier. Une exigence particulière est apportée à la provenance du cacao, à l'éthique des relations fournisseurs, à la qualité des produits et au respect de l'environnement.

NEW Venez découvrir la nouvelle barre chocolatée à la pâte d'amande maison, aux écorces d'orange confite et billes de praliné noisette maison ainsi que les nouveaux sablés vegan et sans gluten !

www.faconchocolat.fr



ARDELAINÉ SCOP *exposant depuis plus de 15 ans - stand J1*

La coopérative Ardelaine restructure la filière laine locale de la tonte des moutons à la commercialisation de produits finis. Fabrication de matelas, couettes, d'oreillers garnis de laine, de vêtements et depuis peu une nouvelle gamme à partir de déchets de laine a vu le jour. Ardelaine est labellisée Entreprise du Patrimoine Vivant, valorisant, à travers une activité économique, une ressource locale et des savoir-faire délaissés.

www.ardelaine.fr



YOGI TEA *exposant depuis 8 ans - stand F10*

Un mélange d'infusion ayurvédique dont l'élaboration est basée sur une recette originale du maître du Kundalinî Yoga « Yogi Bhajan », arrivé d'Inde en Occident à la fin des années 60. Les saveurs de plus de 80 plantes et épices soigneusement sélectionnées (cannelle, cardamome, gingembre, clous de girofle, poivre vert...) procurent aux 50 variétés Yogi Tea un arôme unique.

NEW Une nouvelle infusion ayurvédique aux épices Curcuma, cannelle et gingembre.

www.yogitea.com



PERLAMANDE (04700 Oraison) *exposant depuis plus de 10 ans - stand G7*

Sans lactose, sans gluten, végétarien et 100% bio, les produits Perl'Amande offrent différentes façons de consommer ce véritable complément alimentaire naturel qu'est l'amande : purée, pâtes d'amande ou à tartiner, nougat, barres vitalité, boissons végétales...

Perl'Amande apporte un soin particulier à la sélection de tous les fruits secs bio, les amandes et noisettes étant notamment décortiquées après séchage au soleil chez les agriculteurs méditerranéens. Cette sélection des meilleures variétés réalisée chaque saison et contrôlée à chaque livraison offre à la fois la plus grande richesse de saveurs, de valeur nutritionnelle et de vertus bénéfiques pour la santé.

www.perlamande.com



de
chez
nous

YVERY LABORATOIRES (Marseille) *exposant depuis 6 ans - stand C14*

Yvery Laboratoires utilise un mélange d'actifs naturels comme la chlorella, l'ail des ours et l'acide alpha-lipoïque solubilisé avec des huiles naturelles afin d'en faire exprimer pleinement leurs activités de détoxification. Ce savoir-faire unique donne naissance à des compléments alimentaires combinant des actifs naturels de très grande qualité au service de la santé et du bien-être.

NEW En juin dernier, le Laboratoire Yvery a déposé un brevet pour sa nouvelle solution naturelle destinée à la détoxification aux métaux lourds. À découvrir sur le salon **ARTEMISIA !**

www.yvery.com

Et aussi...

... NOIX DU PERIGORD Noix, huile de noix, cerneaux, confiture, vin de noix
stand F1 - www.dellova-freres.fr

HOLISTE BOL D'AIR JACQUIER Bol d'air Jacquier, méthode d'oxygénation cellulaire naturelle
stand D7 - www.holiste.com

LBK KARITÉ BRUT Fabrication et vente de beurre de karité brut et produits dérivés 100% naturels
stand D13 - www.lbk-karite.com...

LE NATURISME, UNE TENDANCE QUI PROGRESSE EN FRANCE !

Avec 500 espaces autorisés et 2,6 millions de pratiquants, la France est la 1ère destination naturiste mondiale. Et cette philosophie de vie, où nature et respect sont les valeurs maîtresses, augmente de 2% chaque année. Climat méditerranéen aidant, la région Sud et la Ville de Marseille possède un passé naturiste riche qui remonte au début du XX^{ème} siècle. L'association Naturiste Phocéenne est aujourd'hui particulièrement active, proposant toute l'année diverses activités: rando-nue, sorties à la plage ou en camping, yoga, canoë-kayak, tournois de bowling...).

Association Naturiste Phocéenne (Marseille) - www.naturistes-phoceans.com

● Développement personnel : prendre du temps pour soi à travers de nouvelles pratiques



Ralentir le temps en bougeant « zen »

À **ARTEMISIA**, on peut se familiariser avec des activités qui s'adressent à tous et améliorent sa condition physique mais aussi mentale.

Zoom sur quatre activités très « Zen », qui peuvent se faire en toute sérénité, se pratiquer n'importe où et être testée sur le salon !

TAI-CHI ET QI GONG, LES PLUS EN VOGUE

Dérivées des arts martiaux chinois, ces deux disciplines corporelles s'articulent autour d'un ensemble de mouvements continus et circulaires exécutés avec lenteur et précision dans un ordre préétabli.

Le tai-chi - qui en Chine se pratique à toute heure et en tout lieu - met l'accent sur la maîtrise de la respiration afin d'améliorer sa souplesse, renforcer son système musculo-squelettique et maintenir une bonne santé physique et mentale.

Très proche du tai-chi, le qi gong se pratique quant à lui autour d'une succession de mouvements très lents et plus courts auxquels s'ajoutent des postures immobiles, des étirements, des ondulations, des exercices respiratoires et des moments de méditation. L'objectif : apprendre à contrôler son corps, sa respiration et sa pensée pour percevoir son énergie vitale.

LA MÉDITATION, UNE RÉPONSE IDÉALE POUR RELÂCHER LA PRESSION

La méditation a le vent en poupe et certains s'y adonnent depuis des centaines d'année. Elle s'inscrit, à l'origine, dans une tradition spirituelle. L'Occident s'est emparé des techniques bouddhiques de méditation pour en faire une thérapie ou un outil de développement personnel qui gagne de plus en plus d'adeptes, y compris au travail, car elle permet d'entraîner l'esprit à rester attentif et à réduire le stress en se concentrant sur le « ici » et le « maintenant ». Avec la pratique, des habitudes mentales se développent même pour élargir la conscience sociale vers plus d'écoute, d'altruisme et de bienveillance.

YOGA, LE « PETIT ANCIEN » QUI NE CESSE DE FAIRE SES PREUVES

Né en Asie au XVII^e siècle avant J-C, le yoga s'est exporté en Occident au début du XX^e siècle et. Il connaît un véritable boum depuis une vingtaine d'années avec 2,5 millions de pratiquants en France. L'évolution de notre société, l'accélération de nos modes de vie et l'augmentation du stress ont fortement contribué à faire entrer le yoga dans notre pays.

Plusieurs types de yoga existent mais les pratiques les plus enseignées dans les instituts sont les postures. Se sentir mieux dans son corps et dans sa tête et acquérir plus de souplesse sont les promesses de cette pratique !

EXPOSANTS

Bouger zen en voyageant :



HUMAN TRIP (Aix-en-Provence) Agence de voyage équitable et solidaire spécialiste des cures ayurvédiques
stand N12 - www.humantrip.fr

OASIS VOYAGES Spécialiste des voyages en conscience, initiatiques et spirituels.
stand N8 - www.oasis-voyages.com

Bouger zen avec des soins détente pour des moments au ralenti :



SHIATSU & THERAPIES ASSOCIEES (Roquefort la Bédoule)
Collectif regroupant des spécialistes en Shiatsu
stand N1 - <http://shiatsuta.canalblog.com>



RELAX ET COMPAGNIE (Marseille) Massage du dos (amma-assis)
stand M13 - www.espacerelaxetcompagnie.com...

DANS LE CADRE DES 20 ANS, RECONNECTEZ-VOUS AVEC VOTRE CRÉATIVITÉ SUR LE NOUVEL ESPACE ART & CRÉATION !

En collaboration avec l'association Bonheur et Sens, les expertes de la méthode « Happy Life » basée sur les découvertes récentes de la psychologie positive et des neurosciences, vous invitent à une **activité de créativité libre autour de la peinture**. www.latitude-ressources.com. Vous pourrez également participer à l'**atelier enfants et adultes d'initiation à la vannerie d'osier et de plantes** proposé par Art&Nature. Une sensibilisation à la nature et à sa protection par le biais de l'art, basée sur des techniques de vannerie d'osier réalisées à partir de plantes sauvages et de matière considérée comme rebut.

SOYEZ AU RENDEZ-VOUS !

[ATELIERS : WORKSHOP BOUGEZ ZEN]

Vendredi :

11h Yoga sur chaise. Sophie Giusti, esthéticienne et professeur de yoga pour Zen et Harmonie.

14h15 Les automassages du Qi Gong de la femme. Solange Ninnin, professeur de Qi Gong pour Mouvements.

16h Découverte du Qi Gong. Solange Ninnin.

17h45 Qi Gong des 6 sons thérapeutiques. Solange Ninnin.

Samedi :

14h15 Yoga et pilates pour le dos. Xavier Goulpeau, Espace Zen.

16h Gyrokinesis(r) méditation en mouvement et yoga dansant. Maiko Goto, professeur de Gyrokinesis pour Maikogotogyrotonic.

Dimanche :

12h30 Hatha Yoga. Sophie Giusti....

[ATELIERS BIEN-ÊTRE]

Samedi :

16h45 Health, Qi Gong, Méditation. Lucie d'Orto, réflexologue et psychothérapeute.

Dimanche :

12h45 Le yoga des yeux et les conseils pour fortifier sa vue. Philippe Cleyet Merle

17h30 Méditation active : développement personnel et spirituel à travers la méditation. Isabelle Thierry....

Mieux se connaître et apprendre à gérer nos émotions à contre courant de notre vie moderne

Connaissant un véritable engouement depuis plusieurs années, les médecines douces sont une alternative intéressante pour répondre aux maux de notre mode de vie moderne.

Leurs pratiques peuvent être qualifiées de corporelles (osthéoopathie, chiropraxie, massages) ou de psychologiques (hypnose, EFT, EMDR). On peut également entendre parler de médecines douces dites psychocorporelles qui permettent à l'esprit et au corps de se rééquilibrer (sophrologie, relaxation, yoga, méditation...).

Certaines sont des systèmes médicaux complets, issus de traditions millénaires, comme la médecine traditionnelle chinoise dont fait partie l'acupuncture, ou encore l'ayurveda.

La naturopathie, enfin, est en quelque sorte le pendant occidental de ces approches traditionnelles orientales et s'attache à aider l'individu à retrouver un équilibre physiologique optimal à l'aide de moyens exclusivement naturels (nutrition, phytothérapie, aromathérapie, hygiène de vi...). Elle est particulièrement adaptée pour les individus qui souhaitent adopter un mode de vie plus sain et renforcer l'état de santé du corps pour faire plus facilement face aux agressions du quotidien et de notre mode de vie.

EXPOSANTS



DP PAR LE THÉÂTRE TOI MOI NOUS (Aix-en-Provence)

Développement personnel par le théâtre & le mouvement avec Laetitia Macé. Séance individuelle, stage.

stand M14 - www.toimoinous.org



LE CHEMIN DES MOTS (Aubagne)

Stage de connaissance de soi.

stand 011 - www.hypnoseetherapie.com



THERAPIE CORPS ESPRIT (Allauch) Amincissement chinois,

retraite : méditation et développement personnel.

stand M15 - www.therapiecorpseprit.fr

SOYEZ AU RENDEZ-VOUS !

[CONFÉRENCES EXPERTS]

Vendredi :

10h45 *Naturopathe, un métier d'avenir.*

Dominick Léaud-Zachoval.

11h30 *Se lever du bon pied !* Yannick Vérité.

14h *La sophro-analyse : un chemin vers soi,*

un métier vers l'autre ? Alain Bellone.

Samedi :

11h30 *Vous n'êtes pas ce que vous croyez,*

vous êtes bien plus que cela ! Bruno

Lallement...

[CONFÉRENCES]

Vendredi :

12h45 *Les 6 phases d'accès au lâcher prise.*

Hélène Girardin

Samedi :

14h *Comment trouver sa mission de vie, sa*

juste place avec le coaching intuitif ? Gilles

Guyon et Vanessa Mielczareck.

Dimanche :

14h *Le merveilleux pouvoir de votre*

inconscient. Lionel Agullo...

[ATELIERS BIEN-ÊTRE]

Vendredi :

17h45 *L'art thérapie : un chemin vers soi.*

Sandrine Guillet

Samedi :

10h45 *Hypnose Thérapeutique.* Laurent

Quercioli.

17h30 *Découvrez le féminin et le masculin en*

vous. Gilles Guyon.

16h30 *Shiatsu : discipline naturelle.* Pierre

Amatore.

Dimanche :

15h45 *Épanouissement personnel par le*

théâtre. Laetitia Macé...

Alimentation bio : une autre façon de consommer

Manger mieux : des alternatives à la « malbouffe » existent

L'émergence des piliers de la cuisine rapide en 1968 a rimé avec innovation et libération de la femme. Mais depuis leur cote de popularité est en baisse auprès du grand public qui privilégie de plus en plus une alimentation saine et notamment bio.

Preuve en est, les derniers chiffres de l'Agence Bio qui révèlent que près de 7 français sur 10 disent consommer des produits bio régulièrement, c'est-à-dire au moins une fois par mois.



57% des consommateurs de produits bio ont fait évoluer leurs achats :

- Ils favorisent les produits de saison (66%) et frais (62%)
- Ils sont 55% à acheter davantage de produits bio ou à éviter le gaspillage
- 42% n'achètent pas les mêmes produits qu'avant ou cuisinent davantage

Source : Baromètre de l'Agence Bio, 2018

Au regard de l'étude de 2003 qui avait révélé que près d'1 Français sur 2 ne consommait jamais bio, cette évolution témoigne d'un changement notoire du comportement des consommateurs.

Un changement qui s'accompagne d'une augmentation de l'offre, le nombre d'agriculteurs s'étant engagé en agriculture biologique ayant augmenté tout aussi tendanciellement, notamment en région Sud.

Se mettre à l'heure « bio », c'est également réduire ses quantités de viande, aller vers des systèmes alternatifs quand à l'approvisionnement, prendre conscience de l'importance du maintien de l'agriculture paysanne mais également de l'éthique vis-à-vis des animaux et de l'environnement. C'est aussi avoir la volonté de retrouver l'authenticité des aliments et bien-sûr de préserver sa santé.

Il est d'ailleurs prouvé que consommer des fruits, légumes et céréales bio aide à ralentir le vieillissement des cellules du corps et à éviter de développer certains cancers et maladies cardiovasculaires.

EXPOSANTS EN STAND



MAS DAUSSAN (Arles) Producteur de fruits bio et en biodynamie et produits transformés.

stand H5 - www.masdaussan.com



JARDINS DE CIDAMOS (Fontvielle) Conserves de légumes de la ferme : de la terre au bocal.

stand G4 - www.jardinsdecidamos.com

EXPOSANT DE L'ESPACE RESTAURATION

AU LYS DE REJANE (38080 L'Isle d'Abeau) Restauration afro-antillaise et exotique bio.

stand H5 - www.aulystraiteurexotiquebio.com...

Les dernières études sur le thé prouvent un taux important de pesticides. Il en est de même pour tous les produits à feuille car ils accrochent les pesticides : les blettes, les épinards, la salade... Ainsi que les fruits qui se mangent avec la peau comme les pommes. Les fruits et légumes bio restent une réponse adaptée à ces problématiques.

Du végétarisme au véganisme en passant par l'alimentation anti-allergies

La baisse de la consommation de viande est confirmée depuis plus de 20 ans. 30 % des Français seraient « flexitariens », alternant un régime végétarien et omnivore et de plus en plus de Français se déclarent également végétarien, végétalien ou vegan.

Si les végétariens excluent les produits à base de chair animale (viande, poisson, fruit de mer), les végétaliens excluent en plus de leur alimentation tout produit d'origine animale (œuf, fromage, lait, miel) et les vegan les excluent de leur mode de vie (laine, soie, cuir...pour le mobilier, les vêtements et accessoires, maquillage, parfum...).

Le végétarisme : une des réponses pour préserver les animaux d'élevage et la planète

Etre végétarien apparaîtrait comme le meilleur moyen pour combattre la souffrance des animaux d'élevage, permettant à chacun de sauver jusqu'à 100 vies par an (par rapport à la consommation moyenne d'un Français). Cette nouvelle tendance serait par ailleurs une des réponses à la préservation de la planète, notre consommation de viande et de produits laitiers étant responsable d'1/3 des émissions de gaz à effet de serre d'origine humaine, de 36 % de la consommation d'eau des Français, de plus d'1/3 de la pollution de l'eau par les pesticides, l'azote et le phosphore, de l'utilisation de 80 % de l'espace agricole en France et 70 % des terres agricoles du monde, de 91 % de la déforestation en Amazonie et la cause principale de perte de biodiversité sur terre.

Et le veganisme dans tout cela ?

Sur les devantures des restaurants, dans les supermarchés, sur les étiquettes des produits fleurissent le terme « vegan » ou « vegan-friendly ». Créé en 1944 par l'anglais Donald Watson (co-fondateur de la Vegan Society et premier adepte du véganisme) à partir des premières et dernières lettres de « Vegetarian » le mot « vegan » désigne une façon de vivre basée sur le refus d'exploiter les animaux. En plus d'être végétalien, le vegan n'utilise aucun produit d'origine animale non seulement dans l'alimentation mais aussi dans tous les aspects de la vie courante. On cherche ici par tous les moyens à ce que l'homme ne soit pas source de souffrance pour les animaux.

L'alimentation anti-allergies, ou savoir reconnaître les aliments à privilégier

La France connaît une véritable explosion du nombre d'allergies alimentaires. Près de 4 % des adultes et 8 % des enfants doivent ainsi à surveiller leur assiette, l'unique solution consistant à bannir la consommation des aliments allergènes et à en favoriser d'autres.

PROFITEZ D'ÊTRE SUR LE SALON POUR APPRENDRE À CUISINER « VEGAN » AVEC L'ASSOCIATION VÉGÉTARIENNE DE FRANCE !

RDV salle Pistou à 10h30

Vendredi :

Bricks aux légumes

Samedi :

Crêpes algériennes véganes

Dimanche :

Cake vegan au chocolat adaptée à ces problématiques.

SOYEZ AU RENDEZ-VOUS !

[CONFÉRENCES EXPERTS]

Dimanche :

11h30 *Sucre, gras et sel, ce que contiennent vraiment nos aliments !*

Dr Laurence Plumey...

[CONFÉRENCES]

Vendredi :

17h30 *Combattre ces fléaux alimentaires qui nous mettent en danger, par la vraie diéto-nutrition et la naturopathie.* Luc le Metayer

Samedi :

11h45 *L'importance des protéines dans l'alimentation quotidienne.*

Thibaut Favre De Thierrens...

[ATELIERS BIEN-ÊTRE]

Vendredi :

11h45 *Les aliments qui construisent la santé.*

Julien Allaire...

[ANIMATIONS CRÉATIVES]

Vendredi :

14h30 *Cuisson basse température : de l'entrée au dessert en une seule cuisson.*

L'Omnicuseur Vitalité

Samedi :

11h30 *Vinibio : dégustation commentée des vins du salon.* Lilas Carité

Dimanche :

17h30 *Cuisiner sainement : pourquoi comment ?* Florence Lappen...

EXPOSANTS



MAS LES SABLES DE PROVENCE (04170 Angles) Biscuits 100% Bio sans gluten ni produit laitier ainsi qu'une gamme VEGAN.
stand H4



DAO & CO (04100 Manosque) Biscuits DAO végétal, réduits en sucres et/ou sans gluten, distribution de produits d'épicerie.
stand H16 - www.alimentationbio.com...

Permaculture et potager écolo, vers une démarche écologique

Il y a près d'un siècle, l'agriculture prenait un tournant industriel qui a généralisé la consommation de masse sans se soucier des conséquences en terme d'écologie et de santé publique.

Au-delà d'une agriculture biologique, elle étend plus largement sa vision de coopération et de durabilité (développement de monnaies locales, enseignement à la maison, recyclage...). Son mode d'action prend en considération la biodiversité de chaque écosystème et ambitionne une production agricole à la fois durable et respectueuse des êtres vivants tout en laissant à la nature « sauvage » le plus de place possible.

En moins de quatre décennies, la permaculture est devenue un mouvement mondial et au-delà des jardins, ces principes se retrouvent également dans les villes.

EXPOSANTS

ASSOCIATION KOKOPELLI Association qui lutte pour préserver la liberté de semer des variétés libres de droits et reproductibles.
stand L9 - www.kokopelli-semences.fr

POUR LES 20 ANS DU SALON, RENDEZ-VOUS SUR LE NOUVEL ESPACE JARDIN ET NATURE en partenariat avec La Cité de l'Agriculture, Cultures Permanentes et l'association Le Grenier Alternatif !

Au programme : découverte du jardinage écologique, de l'agriculture urbaine et de la permaculture avec pour but d'apprendre et de faire connaître des actions concrètes et à la portée de tous, pour une alimentation plus saine et une consommation plus autonome. Et pour ceux qui veulent approfondir le sujet, venez assister à la **conférence La Permaculture : co-création d'une culture du soin du vivant, d'auto-régulation et de partage** animée par Jessie et Andrew Darlington
dimanche 21 : 17h30 salle Calanques (<http://lepaysagecomestible.com>)

● **Bien-être et sante :** **maison et cosmétique naturelles, c'est possible !**

Les cosmétiques bio, où en est-on ?

Selon le dernier baromètre de l'Agence Bio / CSA, 43% des Français ont déclaré avoir acheté au moins un produit cosmétique ou d'hygiène bio au cours de l'année. Avec un débat toujours plus actif sur la composition des cosmétiques, notamment la question des perturbateurs endocriniens, choisir ses cosmétiques devient essentiel.

En 2017 plusieurs labels européens, dont Cosmébio ou encore le référentiel français Ecocert, se sont entendus sur un cahier des charges commun, le référentiel COSMOS. La charte implique que 95% à 100% des ingrédients soient d'origine naturelle et qu'il y ait au moins 20% de bio au total et 95% de bio dans les ingrédients végétaux.

Après l'alimentation et la mode, la beauté passe également à l'heure vegan, retirant de la composition tout ingrédient d'origine animale (y compris le lait, les œufs, la cire, la lanoline, la résine de shellac, les graisses issues d'animaux) et que les produits ne soient pas testés sur les animaux (produits intitulés ou reconnaissables par la mention « Cruelty Free » ou « Sans Cruauté »).

Et le petit dernier dans le secteur des cosmétiques naturels : la Slow Cosmétique, un mode de consommation écologique de la beauté, qui invite à consommer moins, mais mieux. Moins, car on utilise un même produit cosmétique pour plusieurs utilisations (comme l'aloë vera, les huiles végétales, le beurre de karité ou l'argile) et mieux, car on prend le temps de sélectionner uniquement les formules à base d'ingrédients naturels de qualité, les moins transformés. Il s'agit donc d'une consommation raisonnable et naturelle des produits de beauté.

Pas de doute, la cosmétique bio a donc de beaux jours devant elle...

EXPOSANTS



JOYAUX DE MADAGASCAR (Marseille) Soins et cosmétiques élaborés à partir de végétaux de Madagascar.
stand D8 - www.huiledemadagascar.com

LOUISE EMOI Savons et cosmétiques. Mention Nature & Progrès.
stand E2 - www.louiseemoi.com...

Maison au naturel, en route vers un habitat plus sain

POUR LES 20 ANS DU SALON, PARTICIPEZ À UN ATELIER DE RÉPARATION organisé par l'association Repair Café Marseille

Grâce à l'aide d'un réparateur présent sur les 3 jours de salon, les participants apprennent à réparer des objets du quotidien (machine à café, aspirateur, ordinateur...). L'objectif : lutter contre le gaspillage et se réapproprier des gestes simples de réparation et d'entretien.

Inscription à faire sur le site www.repaircafemarseille.fr

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 au sein des habitations par divers organismes (UFC Que Choisir, Greenpeace...) et reprises par l'Observatoire de la Qualité de l'Air Intérieur. Plusieurs centaines de polluants ont ainsi 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 (cancers, stérilité, atteinte du Système Nerveux Central...).

Tout comme les cosmétiques, certains ingrédients de nos produits ménagers sont également soupçonnés d'être des perturbateurs endocriniens et/ou allergènes tout en étant un danger potentiel pour la planète. Les consommateurs sont donc plus vigilants et sont de plus en plus nombreux à se tourner vers les basiques comme le savon, mais aussi vers les produits écologiques.

Avec un chiffre d'affaires qui a augmenté de +8,1% en un an, le savon fait un retour en force indéniable dans les maisons. Selon Kantar Worldpanel, 13,4% des foyers français utilisent du savon noir et 5,7% achètent du Savon de Marseille. Le vinaigre blanc, quant à lui, est déjà présent dans 64% des foyers français, tout comme le bicarbonate de soude passé de 14,7% d'acheteurs l'an passé à 16,4% cette année.

Nettoyant pour le sol, détergents, produits W.C ou pour les vitres, aujourd'hui tous les produits ménagers se trouvent en version « bio » dans les grandes surfaces. Pour y voir plus clair quatre labels sont gage de confiance : Nature & Progrès, Ecocert, NF Environnement et Eco-label Européen.

Pour lutter contre la sur-consommation et préserver la planète, de plus en plus de particuliers se lancent également dans des solutions locales de recyclage de déchets de manière à réutiliser la matière jetée pour lui donner une seconde vie : cuir des anciens équipements sportifs, plastique des bouteilles, laine des vieux pulls, palettes en bois... Le recyclage devient alors un art et une source d'inspiration !

Comment construire, rénover, entretenir un habitat pour qu'il soit non toxique ? Quels produits ménagers favoriser ? Les exposants et experts du pôle « habitat sain » vous donneront les solutions !

EXPOSANTS



SEL DETACHANT (83640 Plan d'Aups Sainte Baume)
Sel détachant.

stand J15 / J16 - www.power-pat.fr



SOLARIUS (Martigues) Conseils en énergies renouvelables.
Photovoltaïque et thermodynamique nouvelle génération.

stand L10 - www.solariussas.com



LTB FENG SHUI DESIGN (Simiane Collongue) Mixer Feng Shui et design d'espace pour favoriser votre bien-être.

stand K14 - www.ltbfengshui.fr...

SOYEZ AU RENDEZ-VOUS !

[CONFÉRENCES]

Vendredi :

11h30 Découvrez la photothérapie et ses effets sur le rajeunissement de la peau.

Chantal Joye...

14h45 Feng Shui : médecine de l'habitat au service de votre prospérité et de votre bien-être. Hélène Guarino

Samedi :

10h30 Les pollutions électromagnétiques au service de notre santé (les ondes scalaires).

Hubert Mauerer

Dimanche :

13h Les différentes pollutions de l'air et les solutions. Charlotte Vanneyre et Makhete Cisse...

[ANIMATIONS CRÉATIVES]

Vendredi :

13h Utilisation des hydrolats.

François Oulmont

Samedi :

13h Fabrication d'une huile démaquillante (4€). Elsa Pereiras

17h30 Fabrication d'une huile anti-âge (4€). Elsa Pereiras...

