

NATURABIO

Votre salon Bio, Bien-être et Habitat sain

26 > 28 NOV. 2021

10h
19h

200 EXPOSANTS • 45 CONFÉRENCES • 80 ATELIERS ET ANIMATIONS CRÉATIVES

LILLE | Grand Palais



Dossier de presse

Contacts presse :

Patricia GOMBERT - Tél : 06 08 98 28 59

Patricia.gombert@bienfaitpourta.com



Spas
Organisation

www.salon-naturabio.com





Naturabio, bien plus qu'un lieu de vente : un espace de découvertes, de rencontres et d'apprentissages !

Que tous ceux qui pensent que Naturabio est juste un salon commercial où l'on vend des produits bio et bizarres s'arrêtent quelques instants et tournent les pages de ce dossier de presse. Ils vont découvrir que c'est aussi, surtout un lieu festif, une parenthèse d'expériences, un rendez-vous annuel que de nombreux Nordistes ne manqueraient pour rien au monde !

Contact presse : Patricia GOMBERT
Patricia.gombert@bienfaitpourta.com
Tél : 06 08 98 28 59

200 EXPOSANTS · 45 CONFÉRENCES · 80 ATELIERS ET ANIMATIONS

Sommaire

Naturabio, bien plus qu'un lieu de vente : un espace de découvertes, de rencontres et d'apprentissages !	2	Ils seront près de 200 !	9
Édito	3	Conférences, des temps forts	10
Naturabio, le temps fort zen et bio de l'année	4	Bientôt Noël... en Bio !	14
Expériences en tous sens	5	Infos pratiques	15
La part belle au local	8	Naturabio, un salon, porté par SPAS Organisation	16
		La charte de sélection	17

Édito

Du 26 au 28 novembre, le salon Naturabio, plus grand rassemblement bio et bien-être au nord de Paris, vous accueille pour 3 jours de rencontres et d'échanges au Grand Palais de Lille.

Nous sommes ravis de lancer les 20 ans du Salon Naturabio et nous préparons une édition particulière où chaque événement participera à l'énergie positive et enthousiasmante de cet anniversaire !

Cela fait maintenant 20 ans que le salon Naturabio est l'expression même de possibles alternatives à cette consommation dite standard, conventionnelle, industrielle...

20 ans que les petits producteurs, transformateurs, artisans, distributeurs, associations viennent partager leur offre bio et naturelle ou leur démarche écologique, alternative et durable. Ils étaient 150 à se lancer dans l'aventure au début avec nous. Ils sont maintenant 220 à nous suivre.

20 ans que venir sur le salon Naturabio, c'est découvrir ou redécouvrir le bio, le naturel, l'authentique, le positivisme, le soi et apprendre à les installer dans son quotidien. Le salon a été précurseur dans la région, en créant un lieu de rencontres et d'expériences tourné vers les valeurs de l'humain.

20 ans que nous avons choisi ce format pour recréer du lien, apprendre, comprendre et puiser le positif dans la relation avec l'autre. Car c'est aussi à travers cette rencontre avec l'autre que notre société pourra évoluer.

20 ans que ce partage se dévoile au fil des stands par les expériences et le travail de chaque exposant mais aussi à travers les conférences, ateliers pratiques et animations créatives. Et l'évolution de ces animations très demandées montre l'importance de s'enrichir de l'expérience des autres.

20 ans que les visiteurs sont de plus en plus nombreux à venir échanger sur des sujets liés au bien-être et à l'environnement, sur nos relations, nos modes de consommation. Ils sont quasiment 15 000 à se rendre sur le salon !

20 ans que nous travaillons pendant des mois et attendons avec impatience ces 3 jours de rendez-vous pour faire du bien au corps et à l'esprit !

Et dans 20 ans, les visiteurs seront, nous en sommes certains, toujours plus nombreux et avertis cette année ; les enfants feront définitivement partie du voyage et auront leur salon à eux dans le salon, car ces valeurs doivent être enseignées dès le plus jeune âge. Dans 20 ans, on sera tous Naturabio !

Nous vous souhaitons les plus belles découvertes pour cette 20ème édition !

L'Equipe NaturaBio



@Photo Véronique Bourre Rivière

COMMUNIQUÉ DE PRESSE

Naturabio, le temps fort zen et bio de l'année

C'est vraiment **LE** moment que de nombreuses personnes, sensibles à l'écologie et au bien-être dans les Hauts de France, attendent chaque année.

Parce que pendant 3 jours, elles et ils ne sauront pas où donner de la tête :

- Aller écouter une conférence
- S'inscrire à un atelier de yoga
- Apprendre à fabriquer sa propre crème de jour
- Retrouver ce petit stand de fromages italiens découvert l'année précédente
- Faire le plein de cadeaux écolos pour les enfants...
- Dénicher cette huile essentielle si particulière qu'ils ne trouvent nulle part ailleurs

Il va leur falloir choisir entre diverses propositions toutes plus alléchantes les unes que les autres !

Cette **fête du bio et du bien-être, la plus grande de la région**, a en effet ses fidèles qui ne manqueraient pour rien au monde :

- Son immense marché
- Son espace de restauration
- Ses ateliers
- Ses conférences
- Et tant d'autres occasions de découvertes & d'échanges avec les producteurs et fabricants, souvent sans intermédiaire...

Il faut le vivre pour le comprendre !

En 2021, ce sera la 20^{ème} édition, celle de 2020 ayant été reportée à cause de la crise sanitaire.

C'est devenu une tradition : **le salon Naturabio a lieu chaque année le dernier week-end de novembre ou le premier de décembre**. Pile à temps pour faire ses emplettes de Noël. Car un tel salon est l'occasion de dénicher le petit produit rare, artisanal, pointu, qu'on ne trouve pas dans les commerces de la région...

Chaque année, SPAS organisation, société organisatrice d'une quinzaine de salons Zen & Bio en France concocte la programmation de Naturabio, en partenariat avec un **comité de sélection régional**, composé de divers acteurs régionaux du bio et du bien-être qui non seulement veillent à l'application de la **charte de sélection du réseau Zen & Bio** mais impulsent une **dynamique d'ancrage territorial**.



@Photo Véronique Bourre Rivière

La charte de sélection

Il ne suffit pas de vouloir exposer à Naturabio pour y être autorisé ! **Chaque exposant doit monter un dossier, avec notamment des certificats prouvant la conformité de ses produits à la charte de sélection**, dossier examiné par le comité de sélection régional. Retrouvez la charte détaillée en page 15.



Expériences en tous sens

Goûter, sentir, ressentir, manipuler, se faire masser, bouger, se chouchouter... Au salon Naturabio, de nombreuses expériences sont possibles, de plus en plus les visiteurs ont l'occasion de tester des pratiques pour mieux en ressentir les intérêts.

Deux espaces sont dédiés aux ateliers Bougez Zen

ESPACE DES TERRILS & ESPACE DES CHEVALETS

Les inscriptions se font sur place, dans l'heure précédant le début de l'atelier. On peut ainsi tester le **qi gong**, le **tai chi chuan**, le **pilates**, différentes sortes de **yoga**, dont l'étonnant **Metal Yoga**, un yoga qui se pratique en écoutant de la musique metal, pour faire rugir la bête qui sommeille en nous.

Il y a aussi du **yoga pour tous les âges**, y compris pour les petits enfants accompagnés de leurs parents, et pour les **8-12 ans en autonomie**.

→ ESPACE DES TERRILS

→ ESPACE DES CHEVALETS

Vendredi 26 novembre 2021

- 11:00 Yoga Kundalini pour adultes par **Sylvia, Beautiful Yoga**
- 12:30 Hatha Yoga par **Paula, Holi**
- 12:30 Yoga et fatigue par **Nina Guéneau**
- 14:00 Yoga et méditation sonore par **Solène, Aya**
- 14:00 Hatha Yoga par **Lorène Caillier**
- 15:30 Yoga thérapeutique par **Maria, Les Yogis**
- 15:30 Qi Gong par **Marc-Henri Gaspard**
- 17:00 Vinyasa yoga par **Nathalie, Les Yogis**
- 17:00 Metal Yoga par **Lan Phan, Aya**

Samedi 27 novembre 2021

- 11:00 Qi Gong **Marc-Henri Gaspard**
- 11:00 Retrouver un sommeil réparateur (pranayama, yin et nidra) **Caroline, Les Yogis**
- 12:30 Yoga pour apprendre à prendre soin de Moi (enfants 8 à 12 ans, 10 pers. Max) **Agathe, Aya**
- 12:30 Initiation au tai chi chuan XPEO **Patrice Degreeef, Cercle du Tao Laoossois**

- 14:00 Yoga et méditation sonore **Solène, Aya**
- 14:00 Atelier yoga parent / enfant **Céline, Les Yogis**
- 15:30 Atelier yoga parents sur le thème du voyage (3,5 à 8 ans) **Michèle, Poetik Yoga**
- 15:30 Metal Yoga (hatha yoga sur musique metal) **Lan Phan, Aya**
- 17:00 Vata Yoga (doux) **Michèle, Poetik Yoga**
- 17:00 Yin Yoga pour adultes **Sylvia, Beautiful Yoga**

Dimanche 28 novembre 2021

- 11:00 Pilates full body **Julie, Les Yogis**
- 11:00 Kundalini Yoga pour parents et enfants **Sylvia, Beautiful Yoga**
- 12:30 Hatha Yoga (les fondamentaux du yoga) **Paula, Les Yogis**
- 12:30 Pitta Yoga (yoga du lâcher prise) **Michèle, Poetik Yoga**
- 14:00 Découverte et Initiation aux principes du Qi Gong : l'art de faire circuler l'énergie dans le corps **Patrice Baras, Qi Gong et Santé Homme**
- 14:00 Hatha Yoga **Lorene Caillier et Stanley Samuel**
- 15:30 Initiation Hatha Yoga **Valérie, Ecole de yoga des Flandres**
- 15:30 Qi Gong **Marc-Henri Gaspard**
- 17:00 Pilates **Isabelle, MyOxygene**
- 17:00 Hatha Yoga **Michèle, Poetik Yoga**

Se faire du bien...

On pourra aussi :

- **Découvrir son clown** (samedi 10h45),
- **Tester la méditation de pleine conscience** (samedi à 14h15)
- **Tester les massages aux bols tibétains**



(dimanche à 11h) dans le cadre des ateliers Bien-être (salle du petit Quinquin, inscription 45 min à l'avance devant la salle)

Faire soi-même.

C'est de plus en plus à la mode : pour limiter ses déchets et maîtriser la composition de ses produits cosmétiques et d'entretien, de plus en plus de consommateurs les font eux-mêmes.

Le salon propose diverses animations créatives dans la salle du Ptit Quinquin pour fabriquer :

- **Un nettoyant multi-usages** (vendredi 11h)
- **Une crème hydratante corps et visage** personnalisée (vendredi 14h45)
- **Un cake vaisselle** (PAF 10€/pers, vendredi 16h)
- **Un stick à lèvres** (PAF 10€/pers, samedi 13h)
- **Un déodorant** (PAF 10€/pers, dimanche 14h45)

Inscriptions 1h avant, devant la salle.

Jouer!

Pour s'amuser, et peut-être même choisir son cadeau de Noël, un **espace de jeux en bois** et casse-tête à manipuler est proposé aux familles. Accès totalement gratuit.

En cuisine

Evidemment, le programme comporte plusieurs ateliers de cuisine, salle du Ptit Quinquin.

- **Cuisine saine et gourmande** - Vendredi à 17h15
- **Cuisson à basse température** - Samedi à 15h15 et dimanche à 11h45
- **Préparation de barres de l'effort, gels de l'effort et boules énergétiques** - Dimanche 13h15 (PAF 3€)



Dégustation commentée de vins



Lilas Carité, auteur du guide du vin bio aux éditions Utovie, proposera une dégustation commentée des vins présentés sur le salon. Elle sera votre interlocutrice privilégiée pour tout sujet sur le vin bio, domaine qu'elle maîtrise parfaitement !

Créativité!

Durant les trois jours du salon, les visiteurs pourront découvrir un outil de développement personnel "le journal créatif®", et la création intuitive.

Des ateliers sont organisés tout le long des trois journées. Des propositions ludiques faisant appel à la spontanéité seront proposées. Le **dessin**, **l'écriture** et le **collage** s'allient à des techniques de créativité afin de multiplier les voies d'expression et d'accès à la vie intérieure et créative. Nul besoin d'être artiste pour créer ou participer !

Par ailleurs, deux ateliers créatifs autour de la nature sont programmés samedi à 11h45 et dimanche à 16h ("Sensi-végétal" salle du P'tit Quinquin).



Jardinage écologique

Le jardinage écologique a de plus en plus d'adeptes. Mais comment s'y prendre ? Rendez-vous dans l'espace dédié pour découvrir le jardinage écologique, l'agriculture urbaine, la permaculture, pour favoriser la biodiversité, pour valoriser nos déchets, pour se reconnecter avec la nature et renforcer son lien avec le vivant. L'espace **Jardin et Nature** du salon permettra aux visiteurs de mieux comprendre, en échangeant avec des membres de l'association **L'Air des Pichoulis**.

L'Air des Pichoulis développe des actions pédagogiques autour du développement durable et de la permaculture en s'appuyant notamment sur leur écolieu, un terrain de maraîchage allant au-delà des standards bio actuels. Aujourd'hui **L'Air des Pichoulis** sont donc deux éco-lieux, l'un à Gondcourt l'autre à Vimy, qui poussent au rythme de la nature, supports d'expérimentations, d'information, d'accueils, de rencontres, de partages et de formations personnelles et professionnelles. www.lairdespichoulis.fr



Parents zen

Naturabio met l'accent sur la famille, et notamment **la parentalité**. Car la naissance d'un enfant est souvent déclencheur d'une entrée dans le beau monde de l'éco-responsabilité ! Tout un espace lui est donc consacré, avec un programme d'ateliers courts permettant de découvrir des pratiques. On pourra y parler couches lavables allaitement, portage, massages, éducation, communication... tout se déroule dans l'**espace parentalité**. Voici le programme complet.

Vendredi 26 novembre 2021

- 10:00 Comment bien démarrer son allaitement
- 11:00 Mieux communiquer, ça s'apprend !
- 12:15 Le portage physio, c'est quoi ?
- 14:00 Un enfant obéissant, mais à quel prix ?
- 15:15 Faire son choix en toute conscience, les biens faits
- 16:15 Découverte des moyens de portage
- 17:00 Les couches lavables, ça donne quoi ?



Samedi 27 novembre 2021

- 10:00 Un enfant obéissant, mais à quel prix ?
- 11:15 Présentation du savoir faire et du rituel Rebozo
- 12:00 Le portage physio selon l'âge de bébé
- 14:00 Communiquer en famille, ça s'apprend !
- 15:15 Comment bien démarrer son allaitement, fréquences, durée, sevrage
- 16:15 Les massages bien être, prénatal, femme, enfant, shantala : explications et mini découverte sur chaise
- 17:00 Les couches lavables, ça donne quoi ?

Dimanche 28 novembre 2021

- 10:00 Présentation du savoir faire et du rituel Rebozo
- 11:00 Parler sexualité avec nos ados ? Pourquoi ? Comment parler sexualité avec les enfants
- 12:15 Parlons allaitement maternel, pourquoi, combien de temps, les règles d'or...
- 14:00 Présentation du rituel Rebozo, mini découverte du savoir faire Rebozo et massage sur chaise
- 15:00 Communiquer en famille, ça s'apprend !
- 16:15 Découverte des moyens de portage : écharpe, sling, meh daï, performé, Onbuhimo
- 17:00 Les couches lavables, ça donne quoi ?



La part belle au local

L'association A PRO BIO est partenaire du salon Naturabio et organise le village bio régional des Hauts de France qui regroupe de nombreux producteurs, transformateurs et entreprises. Cet espace du salon permet de valoriser des produits locaux qui sont ainsi proposés au public.

On y trouvera notamment :

- Des miels et produits dérivés (pains d'épices, pâtes à tartiner, propomielles, vinaigres) du royaume des abeilles, **Le rucher de Leaya**
- Des paniers de fruits et légumes Biocabas de la coopérative **Norabio**
- Du Maroilles et des tartes de **La ferme du pont de Sains**
- De la chicorée brute ou à cuisiner de la **Chicorée du Nord** (Lutun)
- Les produits lacto fermentés, tartinades, sauces et condiments de **La préservierie**

Seront également présents sur le salon

ATELIER PUR (LILLE) Stand E41

L'alimentation positive - www.atelier-pur.fr

L'AIR DES PICHOUILIS (GONDECOURT)

Espace jardin et nature : Stand A30

Formations au développement durable : permaculture et jardinage bio - www.lairdespichouilis.fr (cf p 7)

CENTRE LIBÉAL (MARQUETTE LEZ LILLE) Stand E24

Location ponctuelle de cabinets pour thérapeutes - www.libeal.fr

CLOWN PLANETE (DOUAI) E45

Le clown : un outil de développement personnel artistique et spirituel

CRYSTALSKIN (LILLE) Stand D4

Gant d'exfoliation et d'épilation à base de micro-cristaux. Solution alternative, rapide, efficace et sans douleur - www.crystalskin.fr

EHDENNE (ALLENES LES MARAIS) Stand E28

Ecole Humaniste de l'Ennéagramme - Coaching - Formation - Supervision - www.ehdene.fr

ESPACE ART ET CREATION (MONTREUIL) Stand E47

Journal créatif (r), création intuitive au service de votre vie intérieure - www.lartensoi-lalere.com

ESPACE PARENTALITE (NOYELLES GODAULT) Stand E49

<https://klinemoi5962.wixsite.com/monsie>

HARICOT MAGIQUE (HAUBOURDIN) Stand D27

Manucure, pédicure, coiffure, en lime, en ciseaux, en pince.. www.haricotmagique.fr

LES BIO FRÈRES (WAGNIES LE GRAND) Stand D2

Production compléments alimentaires éco-conçus, bio et végane www.lesbiofreres.fr

NAT'MOHAIR (VERTAIN) Stand A23

Mohair : fils à tricoter, écharpes, bonnets, chaussettes, pulls, plaids - www.natmohair.com

SHIATSU NORD (LILLE) Stand E30

Démonstration de Shiatsu - www.shiatsu-nord.fr

SLOLI JEUX NATURE (ROUBAIX) Stand A25

Jeux, carnets et livres pour découvrir la nature en s'amusant www.sloli-editions.com

SOPHROLO - LAURENT LACOTTE (LAMBRES LEZ DOUAI) Stand E25

Sophrolo - une vie de bien-être / La sophrologie et les produits bien-être - <https://sophrolo.com/>



Ils seront près de 200 !

200 exposants répartis sur les secteurs suivants :

ALIMENTATION ET VINS BIO

Fruits, légumes et transformations, fromages, viandes, charcuteries, vins, céréales, pains, douceurs sucrées, thés, épices, miels, huiles, produits de la mer, produits pour allergiques et intolérants...

MODE ET ARTISANAT

Vêtements écologiques, chaussures, accessoires de mode, linge de maison, cadeaux et déco nature, céramiques, papier recyclé, jeux et jouets...

MAISON ÉCOLOGIQUE ET HABITAT SAIN

Mobilier, literie, économies d'eau et d'énergie, matériel culinaire, produits d'entretien, éco-construction, énergies renouvelables, rénovation, décoration...

ASSOCIATION, TOURISME VERT ET JARDINAGE

Protection de la nature et de l'agriculture bio, vacances vertes et équitables, lieux d'accueil, sports nature, plantes, semences, matériel de jardinage...

BEAUTÉ, SANTÉ ET BIEN-ÊTRE

Cosmétiques et soins, maquillage, phytothérapie, aromathérapie, compléments alimentaires, appareils de remise en forme, accessoires de beauté, presse et édition...

MIEUX-ÊTRE

Développement personnel, médecines et thérapies douces, écoles de formation, massages, pratiques corporelles...

Retrouvez l'ensemble
des exposants sur le site





Conférences, des temps forts

Chaque année le programme de conférences est l'occasion pour les visiteurs de venir écouter des personnalités, des experts, des auteurs de livres qu'ils ont lus. Elles ont lieu dans les salles Les Géants et LeBeffroi. On s'y inscrit dans l'heure précédant le début de la conférence, à l'entrée de la salle.

Vous trouverez, après les quelques suggestions ci-dessous, le programme intégral des conférences exposants et des conférences experts.

Des idées de sujets rien que pour vous!

Non le **feng-shui** ne se résume pas à une décoration épurée, c'est "une alchimie entre l'espace, le temps et l'individu". Vendredi à 12h - Salle du Beffroi

Et si **les plantes sauvages** pouvaient apporter une solution pour nos problèmes de santé ? Vendredi à 14h - Salle du Beffroi

Mettre **de l'éthique dans ses cosmétiques**, ou comment arrêter de se polluer en se chouchoutant, par Claire Séjournet, ancienne rédactrice en chef de Féminin Bio. Vendredi 17h30 - Salle Les Géants

Renforcer son **système immunitaire** grâce à la naturopathie. Samedi 13h - Salle les Géants

Axe **cerveau-intestin**, la santé est dans notre ventre. Samedi à 13h - Salle le Beffroi

150 explications d'un médecin de terrain par le docteur Gérard Leborgne. Dimanche à 15h - Salle les Géants

Retrouvez en un clic le programme des conférences experts sur le site 

Conférences des experts

Vendredi 26 novembre 2021

11h30

La santé bleue – La nouvelle médecine de l'eau – par Pascale d'Erm, journaliste et réalisatrice

Après une longue enquête internationale sur les liens entre la nature, l'être humain et sa santé, Pascale d'Erm poursuit ses investigations en nous invitant cette fois à plonger à la découverte d'un nouveau champ de recherches et de pratiques : la Santé bleue (Blue Health). Face aux défis des maladies de civilisation, comment la natation renforce-t-elle l'immunité et la santé émotionnelle ? Comment la pratique du surf peut-elle accompagner le handicap ? En quoi la plongée est-elle thérapeutique ? Alliant données scientifiques, enquêtes de terrain, témoignages et réflexions personnelles, cette conférence nous invite à retrouver l'émerveillement et le bien-être au contact de l'eau.

Auteure, journaliste et réalisatrice (France 3 Ouest, Ushuaïa TV, Planète+/Canal +...), Pascale d'Erm s'est spécialisée dans les sujets de nature et d'écologie depuis une vingtaine d'années. Elle a notamment travaillé aux côtés de la Fondation Nicolas Hulot ou de Yann Arthus-Bertrand et a récemment réalisé le documentaire Aqua (2021, Planète+).

14h00

Vrac bio et local : où en est la région Hauts-de-France ? A PRO BIO

Une conférence pour découvrir l'étude vrac réalisée par A PRO BIO et réfléchir à comment démocratiser davantage la consommation de produits vrac bio régionaux dans les Hauts-de-France. Pendant le premier semestre de l'année 2021, l'association A PRO BIO a réalisé un état des lieux de la filière vrac bio régionale auprès de producteurs, transformateurs, distributeurs et consommateurs de vrac des Hauts-de-France. L'objectif ? Comprendre comment développer toujours plus le vrac bio régional et le rendre accessible à tous. A l'occasion du salon Naturabio, venez en apprendre plus sur la consommation de produits vrac bio dans votre région. Quels sont les cultures disponibles ? Qui sont aujourd'hui les consommateurs de ces produits ? Quels sont les bénéfices d'un consommation vrac bio régionale ? Comment plus démocratiser cette pratique dans les années à venir ?

15h00

SPIRULINE et autres MICRO-ALGUES : des trésors insoupçonnés pour la santé

Dr Jean-Louis Vidalo, spécialiste reconnu depuis plus de 20 ans sur le sujet

“ Sans micro-algue, pas de krill, pas de poissons, pas de baleines...”

Les micro-algues constituent, avec les insectes, la source de protéines la plus prometteuse pour permettre l'alimentation des quelque 9 milliards d'habitants que notre planète devra nourrir demain. Ces micro-organismes à croissance rapide utilisent la lumière comme source d'énergie pour fixer le carbone et générer de la matière appelée biomasse.

Médecin généraliste, le Dr Jean-Louis Vidalo a collaboré avec les professeurs Bernard et Lucien Israël. Il a basé ses 30 années d'expérience médicale sur le terrain particulièrement dans la médecine du sport avec des sportifs de haut niveau. Il est spécialiste reconnu depuis plus de vingt ans dans le domaine des micro-algues, et singulièrement de la Spiruline.

17h30

Mettre de l'éthique dans ses cosmétiques – Claire Sejournet

Au cours d'une journée normale, on peut appliquer sur notre corps près d'une vingtaine de cosmétiques : savon, shampoing, dentifrice, déodorant à quoi s'ajoute chez les hommes gel, mousse à raser ou huile de rasage et chez les femmes, eau florale ou micellaire, crème hydratante et maquillage. On utilise tous des produits cosmétiques au quotidien, mais s'est-on déjà interrogé sur leur provenance, leur composition et leur impact sur notre santé et l'environnement ? La plupart d'entre eux sont réalisés à l'aide de substances reconnues comme étant des allergènes ou des perturbateurs endocriniens ou à base de dérivés de pétrole. Au début des années 2000, le public se rend compte de l'impact sanitaire et environnemental des cosmétiques et de plus en plus d'efforts sont réalisés pour lui proposer des produits sains pour son corps et pour la nature. Les cosmétiques bio font leur entrée, ils sont triplement rassurants : ils apparaissent comme un gage de qualité, de protection de la santé et de respect de l'environnement. C'est donc la manière la plus simple de mettre de l'éthique dans ses cosmétiques. Mais ce n'est pas la seule. On peut, au-delà des questions de santé, vouloir agir pour la protection des animaux, la fin du plastique ou la redécouverte de savoir-faire traditionnels.

Claire Sejournet nous invite à interroger notre manière de consommer pour réaliser qu'il est possible de faire autrement, dans un plus grand respect de sa santé et de l'environnement. Le tout sans rogner sur la qualité et le plaisir, un élément incontournable quand on parle de cosmétiques ! Diplômée de Sciences Po Strasbourg, Claire Sejournet est journaliste. Elle a notamment été la rédactrice en chef du magazine FeminiBio, ce qui lui a permis de plonger avec enthousiasme dans le monde du développement durable, de l'agriculture biologique et de l'art de vivre en harmonie avec la nature.

Conférences des experts

Samedi 27 novembre 2021

11h30

Allégez votre charge mentale – Christèle Rakotondrainy

Que ce soit dans un cadre privé ou professionnel, tout le monde peut être confronté à une surcharge mentale. Devoir penser à tout et tout le temps est épuisant, non valorisant, et cela affecte notre charge émotionnelle. Quelles solutions pour réduire sa charge mentale, développer une meilleure qualité de vie, renforcer son estime de soi et apprendre à anticiper positivement ?

Membre de l'Académie Internationale de Sophrologie, Christèle Rakotondrainy est sophrologue Caycédienne, formatrice en sophrologie, conférencière et auteure de "Allégez votre charge mentale" chez InterEditions. www.sophrologie-andulation.fr

15h00

Le guide pratique de la maladie de Lyme, les protocoles naturels qui marchent – Paul Ferris

Transmise par les tiques, la maladie de Lyme prend aujourd'hui la dimension d'une véritable épidémie. Le diagnostic est compliqué et les médicaments ne sont pas adaptés à tous les cas. Les malades se trouvent démunis face à des symptômes douloureux, très perturbants et difficiles à soigner. Paul Ferris donne les informations essentielles pour lutter contre cette terrible infection avec une prise en charge globale pouvant être mise en oeuvre par tout un chacun. Après avoir répertorié les moindres symptômes, il permet d'établir une triple stratégie : éliminer les bactéries par des médecines douces ; lutter contre les symptômes ; renforcer les défenses naturelles. Cela passe par la description des symptômes, le point sur les outils de diagnostic et les traitements médicamenteux, les soins naturels les plus efficaces et dix protocoles de soin détaillés.

Paul Ferris est journaliste spécialisé en santé et expert en thérapies naturelles. Il anime des conférences et des tables rondes en France et à l'étranger. Pour son travail sur la maladie de Lyme il a rencontré les plus grands spécialistes sur le sujet, des associations de malades et plus de 300 personnes touchées par la maladie de Lyme. Il est l'auteur de plusieurs guides de santé naturelle, notamment aux éditions Marabout et aux éditions First.

17h30

Bouger sans s'abîmer, les bonnes façons de bouger – Dr Bernadette de Gasquet

Aujourd'hui, le running est présenté comme LE sport à pratiquer pour être en bonne forme physique. Mais il y a des gens "faits pour courir", et d'autres pas. Et quand on pousse ces derniers à courir, les effets néfastes, parfois graves, l'emportent sur les fabuleux bénéfices promis. Bernadette de Gasquet nous libère des diktats !

Elle nous présente toutes les "bonnes façons de bouger", du yoga au vélo en passant par la marche, la danse ou la gym à la maison, pour bénéficier d'une mobilité bienfaisante, de façon permanente, au quotidien et à tout âge. Elle présente une méthode pour les sportifs aussi bien que pour ceux qui ne le sont pas ! Moults exercices détaillés et des conseils sur les gestes du quotidien si importants complètent les propositions sportives.

Médecin et professeur de yoga, le Dr Bernadette de Gasquet associe dans son travail l'approche corporelle, les savoirs traditionnels et la médecine moderne. Connue à travers ses livres (notamment *Abdominaux arrêtez le massacre* et *Pour en finir avec le mal de dos*), Bernadette de Gasquet forme également des professionnels de la santé et du sport.

Dimanche 28 novembre 2021

11h30

Cuisine et naturopathie – Naïma Matboua

Discussion avec Naïma autour de son livre "60 recettes réconfortantes de votre naturopathe" paru aux Editions Jouvence. Au programme : de l'alimentation, de la naturopathie, des conseils pour une bonne digestion et explication du rôle de certains ingrédients phares du livre. Et en bonus une recette !

Cheffe de cuisine et naturopathe à Lille, Naïma Matboua est passionnée de nutrition, elle officiera d'abord comme cheffe de cuisine végétarienne dans son restaurant avant de se former à la naturopathie. Persuadée que les aliments ont un pouvoir guérisseur elle les utilise avec gourmandise dans ses recettes. Aujourd'hui, elle allie ses deux passions en exerçant en tant que coach culinaire et naturopathe.

15h00

150 explications d'un médecin de terrain – Dr Leborgne

VOUS ACCOMPAGNER POUR MIEUX VOUS SOIGNER

Loin de remplacer une consultation, la démarche de ce médecin est d'éviter une surconsommation de molécules chimiques brevetées en retournant à cette médecine de bon sens. Il a publié un guide pour tous les patients qui cherchent à comprendre leurs problèmes de santé. Avec bientôt 50 ans de pratique, l'auteur nous fait partager ici toutes ses expériences issues de ses consultations. Son message : "Compter sur les médecins c'est bien, mais comptez également sur vous-même."

Docteur en médecine (Paris V, René Descartes), Gérard Leborgne s'est spécialisé également dans les autres médecines que l'on nomme douces, naturelles, holistiques. Cinquante années de pratiques médicales l'ont confronté à toutes les pathologies les plus rencontrées.

Conférences flash

→ SALLE DES GÉANTS

→ SALLE BEFFROI

Vendredi 26 novembre 2021

- 10:30 Se lancer dans une démarche zéro déchet, comment fait-on ? **Sophie Frys**
- 11:00 Les Élixirs sans alcool à base de Cristaux non taillés – **Linda Perrat**
- 12:00 Feng Shui : une alchimie entre l'espace, le temps et l'individu – **Martine Hamille**
- 13:00 Prévenir le burn-out avec l'Ennéagramme – **Sylvie Arufas**
- 13:00 L'équilibre acide-base au centre de la santé et de l'immunité – **Patricia Paisant**
- 14:00 Les plantes sauvages au secours de nos articulations et de notre santé. Les bons conseils du Père Jean – **Jpol Clesse**
- 15:00 Ateliers les Gongs, utilisation en thérapie des différents gongs – **Alain Métraux**
- 16:00 Minéraux : origines (géologie) – bienfaits (gemmothérapie) – utilisations – **Jean-Claude Kennedec**
- 16:30 Prendre plaisir à cuisiner – **Véronique Bourfe-Rivière**
- 17:00 Orgonites : protection des ondes électromagnétiques et géobiologie – **Thierry Hermann**
- 18:00 Le jeûne et ses bienfaits : physiologie et pratiques – **Manon Limosin**

Samedi 27 novembre 2021

- 10:30 Le Journal Créatif : Comment être à l'écoute de son intuition, de ses émotions et de ses besoins ? **Fanny Hallet, Sabine Darras-Morandini, Sandrine Gilles et Emmanuelle Stude**
- 11:00 Les Élixirs sans alcool à base de Cristaux non taillés – **Linda Perrat**
- 12:00 Les plantes sauvages au secours de nos articulations et de notre santé. Les bons conseils du Père Jean – **Jpol Clesse**
- 13:00 Renforcer son système immunitaire grâce à la Naturopathie – **Victor Ledoux**
- 13:00 Axe cerveau intestin : la santé est dans notre ventre – **Patricia Paisant**
- 14:00 Saisir la crise pour réinventer nos espaces de vie – **Martine Hamille**
- 14:00 Minéraux : origines (géologie) – bienfaits (gemmothérapie) – utilisations – **Jean-Claude Kennedec**
- 15:00 Les bols de cristal : les différents bols de cristal, utilisation en thérapie, leurs histoires – **Alain Métraux**
- 16:00 Orgonites : protection des ondes électromagnétiques et géobiologie – **Thierry Hermann**
- 16:30 Les 5 clés de la méditation pour faire face aux émotions difficiles – **Stéphane Nau**
- 17:00 Le jeûne et ses bienfaits : physiologie et pratiques – **Manon Limosin**

Dimanche 28 novembre 2021

- 10:30 Les Élixirs sans alcool à base de Cristaux non taillés – **Linda Perrat**
- 11:00 Les bienfaits de l'aloé vera – **Jean-Luc Mahboubi**
- 12:00 L'équilibre acide-base au centre de la santé et de l'immunité – **Patricia Paisant**
- 13:00 Se connaître pour mieux appréhender les changements – **Martine Hamille**
- 13:00 Les bols Tibétains : histoire et tradition, les différents bols tibétains, comment choisir son bol – **Alain Métraux**
- 14:00 Les plantes sauvages au secours de nos articulations et de notre santé. Les bons conseils du Père Jean – **Jpol Clesse**
- 14:00 Orgonites : protection des ondes électromagnétiques et géobiologie – **Thierry Hermann**
- 15:00 Le véritable Argent Colloïdal – **Morgane Le Borgne**
- 16:00 Améliorer ses relations avec l'Ennéagramme – **Sylvie Arufas**
- 16:30 Points d'acupuncture ! Pratiques quotidiennes pour améliorer la santé ? **Hwang Chang**
- 17:00 Le jeûne et ses bienfaits : physiologie et pratiques – **Manon Limosin**

Retrouvez en un clic le programme
des conférences sur le site





Bientôt Noël... en Bio!

Chaque année, Naturabio a lieu à quelques semaines de Noël. Pile au moment où l'on pense aux cadeaux que l'on va faire ! Ça tombe bien parce que le salon est l'occasion de découvrir de nombreuses idées écologiques et souvent originales : des produits d'épicerie fine, des chocolats, des sirops artisanaux, des bijoux, des instruments de musique, des bols tibétains, des jeux, des vêtements, des objets de décoration, des encens, des livres et carnets, des produits de soins...

Depuis deux ans, les organisateurs du salon ont conçu une signalétique spéciale Noël, intitulée "Noël en bio" qui permet aux visiteurs de repérer facilement les stands où ils seront susceptibles de dénicher le cadeau qu'ils cherchent.

Les visiteurs ont la possibilité de **faire leurs paquets cadeaux** directement sur le salon.

Et rappelons-le, il existe un service de **livraison à la voiture pour les achats volumineux**.

Des jeux ludiques et durables avec Sloli

Sloli qui sera présent cette année est une maison d'édition de jeux de société écolos pour les 4-12 ans.

Basée à Roubaix, la marque offre une alternative positive et durable avec des jeux 100% Made in France & Zéro Déchet, qui sensibilisent aux enjeux environnementaux.



A la vôtre!

12 domaines viticoles seront présents cette année sur le salon et proposeront des vins très variés, qu'il sera possible de goûter en visite commentée par Lilas Carité le vendredi à 12h15.

Espace 
viniBIO



Un salon, oui, mais confortable!

Un salon, quel qu'il soit, c'est fatigant.

L'équipe organisatrice a pensé l'espace de façon à offrir aux uns et aux autres des commodités.

A commencer par un **espace bébé** : un lieu aménagé dédié aux jeunes parents et leurs tout petits pour se poser au calme, câliner, changer la couche, boire son biberon ou téter maman tranquillement.

L'**espace restauration** est comme un vaste food court où l'on peut venir s'installer avec la collation bio que l'on s'est achetée. Plusieurs stands et food trucks sont installés à proximité ou au cœur du salon.

Livraison à la voiture

Pour tous ceux qui ont fait un achat volumineux, pas de problème : un service de livraison à la voiture est possible.

– Infos pratiques –

Du 26 au 28 novembre 2021
De 10h à 19h – dernière entrée à 18h30
Lille Grand Palais – Hall Bruxelles

Prix d'entrée : Plein tarif : 6€*

* Montant à régler sur place uniquement si vous ne disposez pas d'une **entrée gratuite** ou d'une invitation gratuite.

Pour télécharger son entrée gratuite, il faut renseigner le formulaire sur le site www.salon-naturabio.com. Les visiteurs pourront ensuite présenter leur entrée imprimée ou sur leurs téléphones.

L'entrée donnera également accès à l'espace ViniBio

Le salon est gratuit pour les demandeurs d'emploi, invalides, étudiants et enfants de moins de 12 ans.



Mesures sanitaires : Pour que l'événement se déroule dans les meilleures conditions de sécurité et de confort pour tous, toutes les mesures sanitaires nécessaires au contexte du moment sont mises en place, notamment la présentation du pass sanitaire, le port obligatoire du masque au sein du salon et la possibilité de réguler le flux des visiteurs si besoin.

Naturabio, un salon porté par SPAS Organisation

SPAS Organisation est le plus grand organisateur en France d'événements grand public et professionnels dédiés à la bio, à la nature, au bien-être et à l'art de vivre. SPAS Organisation totalise 25 manifestations, des espaces tendances, ainsi qu'une place de marché en ligne.

LES SALONS BIO ET NATURE

Marjolaine (Paris), Vivez Autrement (Paris), Naturally (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, Lyon, Angers, Tours, Bordeaux), Artemisia (Marseille), NaturaBio (Lille), Respire La Vie (Poitiers, Vannes, Rennes)

Les salons Bien-être et Art de vivre

Bien-être Médecine Douce (Paris, Lyon, Marseille), Les Thermalies (Paris, Lyon), Zen (Paris), 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, et le Rendez-vous de la Conscience sur ses salons grand public.

Sevellia.com

Site de vente de produits biologiques et naturels (600 marchands et 40 000 références)

Le Réseau Zen & Bio

Le Réseau Zen & Bio est le plus grand réseau de salons bio et bien-être en France et 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 professionnels 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, maison écologique et habitat sain, associations, tourisme vert et jardinage, beauté, santé et bien-être, mieux-être.

La charte de sélection

Chaque exposant doit monter un dossier, avec notamment des certificats prouvant la conformité de ses produits à la charte de sélection (ci-dessous), dossier examiné par le comité de sélection régional.

La charte est rigoureuse pour garantir aux visiteurs, une éthique, des produits bio, naturels et des services de qualité. C'est celle du Réseau Zen & Bio, celui des salons de Spas Organisation. Le comité de sélection s'assure que les critères soient respectés pour tous les produits et services présentés, dans le respect d'une démarche environnementale.

PRODUITS ALIMENTAIRES

Tous les **ingrédients agricoles** sont certifiés conformes au règlement européen de l'agriculture biologique en vigueur ou respectent les cahiers des charges des marques suivantes : Nature & Progrès, Biofranc, Simples, Demeter. Quelques produits en conversion, signalés comme tels, sont acceptés.

MODE / ARTISANAT

Seuls les cotons de qualité 100 % biologique sont acceptés. La priorité est donnée aux fibres d'origine biologique pour les autres matières. Les labels acceptés : GOTS, Fairtrade, Control Union, Biore etc.

Pour l'**artisanat et la décoration**, la priorité est donnée aux matériaux naturels et non nocifs pour l'homme et l'environnement et aux structures : artisanales, associatives ou coopératives / ayant un projet original de coopération et de solidarité avec des ateliers à l'étranger / impliquées dans le développement local / impliquées dans le recyclage.

MAISON / ECO-PRODUITS / HABITAT SAIN

Les **produits d'entretien** sont en priorité certifiés bio. Si ce n'est pas le cas, les ingrédients sont issus de l'agriculture bio lorsqu'ils existent sur le marché.

La **litterie** est en matière naturelle (laine, coton bio, latex 100% naturel etc.) Sont acceptés aussi toutes les **énergies renouvelables** et le matériel de lutte contre la pollution. (capteurs solaires, éoliennes, pompes à chaleur [d'un COP supérieur à 2,5], chaudière à bois ou aux autres combustibles similaires, poêles et inserts de cheminées intérieures). Les équipements pour la maison doivent permettre des **économies d'énergie** ou des productions d'énergie utilisant une énergie renouvelable ou avoir un intérêt révélé pour la santé.

Notre partenaire le magazine "La Maison Ecologique" soutient le comité de sélection en formulant un avis pour l'étude des dossiers pour le secteur de l'habitat sain.

ASSOCIATION / TOURISME / JARDINAGE

Naturabio, comme les autres salons de la SPAS, est une vitrine pour **les associations qui œuvrent pour la protection de la nature, de l'agriculture et de l'éducation à l'environnement**. Pour le **jardinage**, les matériels, incinérateurs, composteurs, récupérateurs d'eau et mobiliers de jardinage sont acceptés. **Les engrais, amendements, terreaux, compost, plantes, graines, semences et autres produits naturels pour le jardin** sont garantis utilisables en Agriculture Biologique, conformément au règlement européen ou sous mention Nature & Progrès.

BEAUTÉ / BIEN-ÊTRE

Pour **les cosmétiques**, la certification bio est fortement recommandée mais des produits non certifiés peuvent être acceptés sur présentation de leur composition INCI. Ils sont composés en grande partie de végétal et de substances naturelles et sont exempts d'ingrédients reconnus nocifs pour la santé ou sur lesquels un doute existe. **Les huiles essentielles** sont certifiées bio. Pour **les plantes, ampoules, comprimés, gélules**, la certification bio est fortement recommandée. Mais comme pour les cosmétiques, le comité étudie la composition INCI. Ils sont réalisés à base de produits naturels : vitamines, minéraux et oligo-éléments, micronutriments. **Le goji et le ginseng** sont, soit certifiés bio soit acceptés suite à une analyse de résidus.

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL / FORMATION / THÉRAPEUTES

Les thérapeutes sur le salon fournissent leurs diplômes, certificats et CV relatant leur expérience et nombre d'années réalisées en tant que praticien. Seuls les thérapeutes ayant des **formations professionnalisantes** et sérieuses sont acceptés. Pour les **formations professionnelles**, le contenu des formations, la durée, les tarifs et les intervenants sont communiqués.

Toute forme de diagnostic à caractère médical est interdite sur le salon. La voyance, la médiumnité, l'ésotérisme, les thérapeutes sans formation ne sont pas acceptés par le comité.



Votre salon Bio, Bien-être et Habitat sain

26 > 28 NOV. 2021

10h
19h

LILLE | Grand Palais

www.salon-naturabio.com

Contacts presse :

Patricia GOMBERT - Tél : 06 08 98 28 59

Patricia.gombert@bienfaitpourta.com