L'association Plantes & Vie présente son

4ème Salon Romand d'Herboristerie

Ateliers · Conférences · Expositions

2 septembre 2017
de 9h à 19h
Ch. du Moulin 70, 1485 Nuvilly

Plante à l'honneur :
le Lin

EDIFICE VEGETAL vm.p. · Terre & Nature · MIGROS pour-cent culturel · Les artisans du jardin

Prix d'entrée du Salon

Conférences et ateliers compris*

0-12 ans	Gratuit
13-18 ans	Chf 5.–
Adulte	Chf 12.–

** un supplément pour le matériel peut être demandé*

A l'essentiel

Boutique spécialisée :
Huiles essentielles,
Hydrolats, Huiles végétales
Conseil et Vente
www.alessentiel.ch

Formations en Aromathérapie :
www.centre-amethyste.ch

CENTRE AMÉTHYSTE

In Riaux 8, 1726 Farvagny
026 470 01 71 - 026 470 0548
info@alessentiel.ch - info@centre-amethyste.ch

Mot du président

Thème de cette 4ème édition du Salon d'Herboristerie : « Adaptation à la vie dans le monde végétal, plantes adaptogènes et anti-stress ».

Les êtres vivants doivent s'adapter ou disparaître, la plasticité des processus vitaux est une évidence. Pourtant, les règnes du Vivant oscillent, selon les circonstances entre des phénomènes de compétition, d'association ou de coopération. Pour chaque organisme, le but n'étant pas de détruire l'autre et de le faire disparaître, mais plutôt de se mettre en cohérence avec le milieu. L'adaptation à la Vie se compare au liquide insaisissable qui s'écoule et complète tous les interstices dans et entre tous les étages biologiques, reliant l'ensemble, sans laisser de vide.

Le stress modéré bonifie les plantes et les humains. Pour beaucoup de plantes, le rayonnement solaire intense d'un été accroît la production de pigments et d'antioxydants, certaines plantes s'assombrissent, se dotant ainsi d'une forme de filtre pour protéger leurs propres cellules. Ex : thymus vulg. poussant à 1200m en Provence n'aura pas le même chémotype qu'un thym poussant en jardin de plaine. Si l'humain consomme les actifs d'une telle plante, il va protéger ses propres cellules de l'oxydation saisonnière.

En cas de conditions météo extrêmes (froid, baisse d'ensoleillement, vent), les plantes réagissent en modifiant leur morphologie, deviennent plus courtes, retardent la fructification, se concentrent en matière ligneuse et en tanin, seront plus solides et plus petites.

Le réchauffement climatique implique un déplacement des espèces du sud vers le nord mais aussi des régions de plaine vers les altitudes montagneuses. Pour les plantes et les humains, le rayonnement solaire est à son maximum à l'équateur. C'est cette énergie qui « pousse » les plantes à croissance forte et rapide à se déplacer car leur métabolisme s'avère plus compétitif.

La diversité biologique des plantes moins exigeantes poussant dans un sol relativement pauvre et drainant sera supérieure à celles poussant dans un sol riche en matières organiques, cette dernière composition favorisant la taille, le volume et la domination des espèces qui y poussent. La pression environnementale exerce une sélection qui semble bonifier les caractéristiques biologiques des plantes en les forçant à exprimer le meilleur de leur règne.

Chez Mamie
Bio - Vrac

ZERO DECHETS

BIO

VRAC

Epicerie BIO-VRAC sans emballage

Rue des Terrages 8
1530 Payerne

Sabrina et Andrea 079 352 16 94

Brasil
Boulangerie - Pâtisserie
Confiserie

Rue de Lausanne 44
1530 Payerne

edelvita

Boulangerie - Pâtisserie - Confiserie

Cette relative « pauvreté qui engendre la richesse » peut nous inspirer en tant qu'humain : économie de partage, mise à disposition de l'essentiel pour tous… Fixées par des racines et donc incapable de fuir ou de se cacher, les plantes terrestres ont mémorisé 400 millions d'années d'adaptation évolutive : pressions des glaciations et des réchauffements, éruptions volcaniques, sécheresses, dérive des continents, prédations et parasites etc. Leur génome étant régulièrement plus riche que celui des humains, leur trésor d'expérience est incontestable. Leurs stratégies souvent remarquables, mobilisent comme partenaires des animaux, des champignons, des bactéries mais aussi les humains. Leur composition et les principes actifs qu'elles nous lèguent nous accompagnent dans notre santé comme dans le traitement des maladies, à un moment, une saison et à un lieu donné.

Quoiqu'il fasse et quoiqu'il dise, l'humain est intimement relié à la variabilité des processus naturels. En favorisant la biodiversité, en pratiquant la permaculture et la connaissance du végétal par exemple, nous favorisons notre propre équilibre. Résultante de nos conditions de vie artificielles, la consommation quotidienne et adaptée de plantes médicinales s'avère indispensable pour les humains.

Je vous souhaite d'excellentes découvertes et un merveilleux Salon !

Jacques Fontaine

Exemples de plantes anti-stress, toniques et / ou adaptogènes

De nos régions

Cassis, orpin rose, grande aunée, angélique, romarin, thym, berce des champs…

Les exotiques

Ginseng, eleuthéroccoque, goji, shisandra, withania…

LIBRAIRIE PAPETERIE
A. MARSCHALL
Rue Hôtel-de-Ville 7
1470 ESTAVAYER-LE-LAC
✆ 026/663 17 44 Fax 026/663 12 43

HorseSpirit

La locomotion du cheval
équilibrage énergétique, ostéopathique et parage.

Isabelle Dorand
info@horsespirit.ch +41 (0)79 837 73 10 www.horsespirit.ch

Conférences

Salle Plantes &Vie

Méthodes naturelles pour soigner les plantes

Paolo Fornara 10h00 - 11h15

Les huiles essentielles pour soigner les plantes

Eric Petiot 12h00 - 13h15

Un arbre nouveau

Françis Hallé 13h30 - 14h45

Huiles essentielles : des plantes qui s'adaptent à la demande du corps

Marc-Ivo Bohning 15h00 - 16h15

Phytothérapie : plantes adaptogènes et anti-stress

16h30 - 17h45

R.I. Electroménager

Dominique Rimaz
Au Village 48
1483 Montet
077 202 87 73

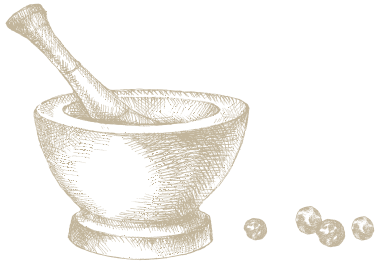
Vente et installation
A Domicile

Morina Peinture
PAPIERS PEINTS

Rue du Village 1
1485 NUVILLY

Tél. 026 665 18 74
Natel 079 230 70 12
morina.peinture@hotmail.com

Ateliers



Fabrication d'herboristerie : alcoolature tonique	Abri tente
Jean-François Henry	12h45 - 13h45
Les HE au jardin potager : fabrication d'un mélange fongicide et insecticide	Abri garage
Eric Petiot	13h45 - 14h45
Disparition de la diversité des semences potagères	Chalet
Xavier Lany	11h30 - 12h30
Compositions florales avec des fleurs de saison	Abri garage
Anne	10h00 - 11h00 15h00 - 16h00

Ateliers enfants, nature et plantes

Animations pour enfants	Jardin
	11h00 - 17h00
Ateliers enfants, nature, plantes, contes...	Canapé forestier
Equipe de Marie-Claude Fontaine	09h00 - 18h00

Plan de situation

- Informations, inscriptions
- Espace botanique / Jardins
- Exposants
- Stand Plantes & Vie
- Canapé forestier
- Ateliers / Conférences
- Espace libre / Repas
- Espace enfants
- A votre bon coeur / Boissons
- Stand repas et caisse

Exposants

• *Aromasophro.ch*	Yolande Kury
• *Association Plantes & Vie*	
• *Babygreen.ch*	
• *Birdlife*	
• *Fleurs Art*	Caroline Cuennet
• *Jolies Fleurs*	Sylvie Dupasquier
• *La Pensée Sauvage*	Guido Flammer
• *Les Clochettes*	Jessica Maroulis
• *Librairie Page 2016*	Anne-Françoise Koch
• *Matières et Sensations*	Anne Cherbuin-Keckeis
• *Phytosanté*	Marielle Descamps
• *Sativa*	Xavier Lany
• *Savons catillon*	Caroline Spycher
• *Société d'apiculture La Broyarde*	Marie-Anne Lorette
• *UMP Sàrl*	Vladimir Python

... et d'autres à découvrir sur place !

FERDULAC
Pierre-Alain Remy
FERBLANTERIE - COUVERTURE

Pierre-Alain Remy

Tél: 026 465 16 31
Fax: 026 475 14 19
Mobile: 079 634 75 53
E-mail: ferdulac@bluewin.ch

Rte de Givisiez 25
1720 Corminboeuf

Photovoltaïque
et thermique
Olivier Joye
1482 Cugy
Technique solaire
www.techniquesolaire.ch 079 426 10 52

Parcours découverte

La Permaculture au jardin — Jardin Potager
10h00 - 11h15

Présence humaine dans le jardin (agriculture synergétique) — Jardin
Christophe Leuthold — 10h30 - 11h45, 12h30 - 13h45

Jardin Plantes & Vie : soins des Humains et de la nature — Jardin
Jacques Fontaine — 11h30 - 12h45

Découverte des plantes sauvages comestibles et médicinales — Jardin
Jean-François Henry — 14h45 - 16h00

Harmonie entre les plantes et les Humains — Jardin
Christophe Roggen — 16h45 - 18h00

Animations

Orchestre « Agathe Blues »

Alex Krieger

Expert diagnostic amiante et produits dangereux
Direction travaux désamiantage

KRIEGER VONLANTHEN
ARCHITECTURE
CP 252 – 1530 PAYERNE

AMIANTE ET DESAMIANTAGE

e-mail : kv-architecture@vtxnet.ch tél. 026/662 02 20 fax 026/662 02 22

Librairie
Page
deux
mille
seize

Librairie
Page
deux
mille
seize

www.staviabois.ch

Maîtrise fédérale

Maurice Galley & Roland Schmutz

STAVIABOIS S.A.

Menuiserie - Agencement - Escalier - Charpente - Couverture

Le Piolet 27
1470 Estavayer-le-Lac
Tél. 026 663 30 04 - Fax 026 663 46 49

1730 Ecuvillens
Tél. 026 411 31 08

Fleurs Art
Caroline Cuennet
Gourmandises aux fleurs
Administration
1264 St-Cergue
Production
1052 Le Mont-sur-Lausanne
Tél: (+41) 79 737 90 60
www.fleursart.ch info@fleursart.ch

Ecole Lyonnaise de Plantes Medicinales & des Savoirs Naturels

Formations longues
Herbaliste
à Lyon, Sud-Ouest, ou en ligne
Conseiller en Produits Naturels
à Lyon ou par correspondance

Formations courtes
Aromathérapie
Herboristerie familiale
Géobiologie

Stages pratiques
Gemmothérapie pratique
L'Art de la distillation
Cueillette des plantes médicinales
Cuisine aux plantes sauvages
Découverte des hydrolats

Plusieurs sites d'enseignement : Lyon / Sud-Ouest / Paris / en régions / à distance

Week-ends à thèmes
Fleurs du Dr Bach
Gemmothérapie
Santé & longévité
Apithérapie
Cosmétique Naturelle
Soins des chiens & chats
Le Monde des odeurs

04 78 30 84 35 - info@elpmsn.fr
www.ecoledeplantesmedicinales.com

Le lin, plante à l'honneur

Cultivé au Moyen Orient depuis 7000 ans, les graines et la fibre de Linum usitatissimum servent à d'innombrables usages médicinaux et industriels.

Très riche en oméga 3 (20%), ses graines possèdent des vertus anticancéreuses et protègent l'appareil circulatoire. Ses lignanes (phytoestrogènes) régularisent et bonifient les œstrogènes humains. Laxatifs efficaces et riches en mucilage, les graines prises avec beaucoup d'eau exercent un effet calmant et anti-inflammatoire sur l'ensemble de l'appareil digestif. Cet effet se vérifie aussi sur les infections, les irritations urinaires et pulmonaires en particulier toutes formes de toux. A l'heure des maladies chroniques et auto-immunes délétères, le lin procure donc un précieux et véritable effet anti-inflammatoire protecteur général. Il contribue en plus, par ses propriétés prébiotiques à la maintenance et à la réparation d'une bonne flore intestinale (microbiote).

En usage externe, le cataplasme de farine de lin soulage de l'encombrement bronchique, draine les furoncles et favorise la cicatrisation de la peau.

Riches en matières nutritives, protéines et oméga 3, les graines sont très intéressantes dans l'alimentation humaine mais aussi animale dont elle améliore le rapport oméga 6/3.

Pour bénéficier au mieux de ses propriétés, il faut impérativement concasser les graines justes avant de les consommer. L'huile de lin doit se conserver au frigo et se consommer rapidement sous peine d'une oxydation indésirable et potentiellement toxique.

Enfin, les fibres servent à la fabrication de papier, de cordes et de tissus.

Fabriquez vos médicaments à base de plantes !

Association Plantes & Vie

Herboristerie et biodiversité
Jardin botanique

Programme des ateliers 2017

Lu	**10.07.17**	*Xylophone, saxophone végétaux*
Sa	**26.08.17**	*Dysbiose intestinale : douleur et inflammation chronique*
Me	**30.08.17**	*Vie naturelle du jardin microscopique*
Je	**31.08.17**	*Journée échange et entretien*
Sa	**02.09.17**	*Salon romand d'Herboristerie*
Ve	**13.10.17**	*Balade comestible et médicinale*
Ve	**27.10.17**	*Les Huiles essentielles pour l'hiver*
Ve	**03.11.17**	*Soutenir le système nerveux*
Ve	**09.03.18**	*Fabrication de spécialités d'herboristerie*

Plus d'infos :

jmcl.fontaine@bluewin.ch
079 470 98 21
www.plantesetvie.ch

Sorties d'entreprises et visites guidées

Ateliers ou conférences à la carte

Animations / dégustations 3 en 1
(adultes, sociétés, associations)

- Apéro « nature », snacks de plantes sauvages, jus de baies du jardin, vins infusés, infusions de plantes sauvages et médicinales.
- Fabrications d'herboristerie : baume, dentifrice, tisane personnalisée.
- Visite commentée du Jardin botanique.

Prix / offre sur demande

SMP garage
1470 ESTAVAYER-LE-LAC
point de vente
multimarque
votre spécialiste en véhicules neufs
SMP Garage Sàrl
Route de la Chapelle 43
1470 Estavayer-le-Lac
www.smp.multimarque.com

Remerciements

Remerciements chaleureux à tous les bénévoles, à toutes « les petites mains » sans qui cette journée n'aurait pas lieu. Merci aux intervenants et aux animateurs (trices) présents à titre gracieux, merci de tout cœur pour la fabrication des spécialités de restauration et de pâtisserie maison, merci enfin aux généreux sponsors, annonceurs et donateurs car les petits ruisseaux donnent naissance aux grandes rivières.

Comité d'organisation

Marie-Claude et Jacques Fontaine
Camille Jeanne Poncet et Uladimir Python
Yolande Kury et Monique Rouel
Daniel Wyss et Nicolas Fontaine

Association Plantes&Vie
Ch. du Moulin 70
1485 Nuvilly
www.plantesetvie.ch
jmcl.fontaine@bluewin.ch
079 470 98 21

PHYTORESILIENCE
TOUCHER THERAPEUTIQUE
CABINET DE NATUROPATHIE
POUVOIR du PSYCHISME
EQUILIBRAGE du CORPS
MOTEUR DIGESTIF
ENERGIE VERTE
JACQUES FONTAINE
Ch. du Moulin 70
1485 Nuvilly
079 470 98 21
Alcalinisation-Détox-Anti-inflammation

L'Alchémille
École de plantes médicinales
FORMATIONS TOUS PUBLICS EN HERBORISTERIE
DEVENEZ AUTONOME DANS L'USAGE DES PLANTES MÉDICINALES ET DES HUILES ESSENTIELLES
TECHNICIEN EN HERBORISTERIE
Formation complète de 2 ans à Sion
FORMATION CONTINUE Spagyrie - Plantes du rythme féminin - Signature des huit éléments
ATELIERS PRATIQUES Cosméplantes - Cueillette et cuisine sauvage
ATELIERS DE L'HERBORISTE 4 weekends par an
Accréditation ASCA
Documentation complète, renseignements et inscriptions sur : www.alchemille.swiss - ✆ : 027 283 24 04