

Fête des Plantes et du Jardin vivant

Programme des conférences du dimanche 15 mai 2022

Durée des conférences : 35 à 45 minutes

Conférence « Le jardin, source des jeux créatifs »

présentée par Arlette Bonnefous, formatrice "Les Chemins Buissonniers"

Depuis 28 ans, Arlette réalise des animations, des formations, des conférences, elle transmet des savoir-faire populaires en relation avec la Nature à tous ceux qui souhaitent "faire de nos dix doigts avec (presque) rien". De par sa diversité, le jardin est un très riche terrain d'apprentissages. Depuis fort longtemps, tout en travaillant, les aînés ont transmis aux enfants jeux, jouets, musiques,... créés à partir des plantes, des petits animaux présents. Grâce à une alternance de photo de plantes et de photos de créations (souvent ludiques) Arlette partagera son regard des ressources souvent oubliées de nos jardins et de leurs abords...

Conférence « Les plantes sauvages comestibles en faveur de la santé »

présentée par Véronique Garcia Pays, botaniste
« Safariflore »



Véronique Garcia organise des stages de formation et des ateliers pratiques autour des usages traditionnels des plantes sauvages : comestibles, médicinales et tinctoriales. Les fleurs des champs et même les mauvaises herbes des jardins sont des ressources alimentaires de premier choix en renforçant notre santé par leurs qualités nutritionnelles exceptionnelles. Véronique vous indiquera les plantes sauvages à récolter en priorité comme salades précoces, plantes condimentaires, asperges dans le potager, les haies ou les pelouses en prime des plantes cultivées. Comment les consommer pour profiter de leurs bienfaits...

Conférence « Choisir et planter des plantes vivaces dans un jardin naturel »

présentée par Pierre Contamine, pépiniériste

Il y a presque 30 ans, Pierre Contamine a créé en Périgord Limousin une pépinière d'arbustes à fruits comestibles dans laquelle il a sélectionné des végétaux originaux et adaptés à notre climat. Le jardin comme lieu de biodiversité héberge des insectes, des oiseaux et toute une petite faune utile aux cultures nourricières, pourvu que le jardinier

Renseignements 06 74 07 19 61

associe des plantes vivaces et des arbustes choisis pour leur rôle écologique. Pierre présentera quelques uns des végétaux les plus adaptés à compléter harmonieusement les plantations du jardin familial.

Conférence : « L'installation de ruches en vue d'une production familiale »

présenté par Damien Braleraït, apiculteur

Damien Braleraït est passionné par les applications des produits de la ruche et est spécialiste du pollen lacto-fermenté autrement appelé "pain d'abeilles" utilisé en apithérapie. En favorisant la dissémination des fleurs mellifères et en préservant les arbres à propolis présents dans les haies, les jardiniers peuvent accueillir les abeilles dans leur jardin en installant une ou plusieurs ruches. Quelle ruche choisir pour le jardin vivrier? Quels produits de la ruche pour les soins de toute la famille? Vous découvrirez les moyens simples à votre portée pour produire le miel...en bonne entente avec les abeilles sauvages.

Conférence «Cultiver les variétés de tomates à partir de la semence»

Présenté par Nicols Lherme, paysagiste et membre actif de « l'Assos Tomate »

Nicolas a participé à la création de l'association AssosTomate qui a testé de nombreuses variétés de tomate adaptées au climat du Cantal. Des semences sont disponibles pour les jardiniers amateurs désireux de se lancer. Les résultats des cultures menées ces dernières années par l'association sont en faveur de la culture de ces variétés dans les jardins familiaux. Nicolas vous proposera de tenter le semis de ces variétés plutôt que l'achat des plants en vue de récolter vos propres semences pour une production autonome en fonction du terroir.

Conférence « Soigner l'anxiété et la dépression avec les plantes locales »

Présentée par Séréna Fiorini, médecin phytothérapeute

Séréna a exercé la phytothérapie en Italie et étend actuellement ses savoirs vers la médecine ayurvédique, tout en étant Interne en médecine du travail et de l'environnement à Clermont-Ferrand. Elle attirera votre attention sur 6 plantes médicinales que l'on trouve aussi à l'état sauvage dans le Cantal : aubépine, camomille, millepertuis, mélisse, tilleul, valériane. Leurs propriétés sont reconnues et employées dans les thérapies douces pour traiter les états anxieux et dépressifs qui entraînent des troubles physiques tels qu'insomnies, problèmes digestifs, émotivité, etc. Une ressource de la Nature au service de votre santé...

Renseignements 06 74 07 19 61

Horaires des conférenciers

- **10h45 : Pierre Contamine**
- **11h40 : Damien Braleraït**
- **13h45 : Serena Fiorini**
- **14h30 : Arlette Bonnefous**
- **15h15 : Nicolas Lherme**
- **16h00 :Véronique Garcia**