

Invitation - Conférence Publique

« Les plantes sauvages : des alicaments naturels »

Dans le cadre de son cycle de conférences mensuelles, Natureparif a le plaisir de vous inviter à rencontrer :

François COUPLAN, Ethnobotaniste

(Docteur-ès-Sciences, Muséum National d'Histoire Naturelle)

Le jeudi 20 septembre 2012, de 18h à 20h

A l'auditorium de la Société Nationale d'Horticulture de France (SNHF),
au **84 rue de Grenelle – 75007 Paris (Métro Rue du Bac)**

Entrée libre et gratuite, dans la limite des places disponibles – réservation conseillée



Cueillette des cynorrhodons
F. Couplan

Pendant des milliers d'années, **l'homme s'est nourri des plantes qui poussaient autour de lui** dans la nature. Mais peu à peu, **ces végétaux ont été délaissés**, au profit d'aliments plus « sophistiqués », souvent importés et qui demandent peu de préparation.

Notre alimentation est devenue de moins en moins variée et fondamentalement pauvre en nutriments. Cette **modification de notre régime alimentaire a entraîné de graves carences**, aujourd'hui parfaitement mises en évidence par les archéologues, que nous n'avons pas encore vraiment su compenser, même à l'heure actuelle où nous pensons tout savoir.

Mais en écartant un peu nos œillères culturelles et en laissant de côté nos préjugés néolithiques, il est facile de se rendre compte de la richesse qui nous entoure dans les bois et les prés. Les plantes sauvages sont **des aliments de santé exceptionnels** qui

apportent gratuitement à chacun les éléments (vitamines, minéraux, oligo-éléments, flavonoïdes et autres anti-oxydants...) dont il a besoin pour se maintenir en bonne forme. On parle aujourd'hui de **compléments alimentaires** ou d'« **aliments** ».

Et grâce à la cueillette, la nature devient bien plus qu'une notion abstraite, que l'on doit vaguement « protéger ». On ne peut, en fait, protéger que ce que l'on respecte, et respecter que ce que l'on connaît.



Cynorrhodon
F. Couplan

Plus d'informations et réservation :

Ophélie ALLOITTEAU, Chargée de Communication Natureparif - ophelie.alloitteau@natureparif.fr - 01 75 77 79 04