



# ZEN & BIO

NANTES 7-9 octobre 2022

Parc des Expositions

Votre salon Bio, Bien-être et Habitat sain

## ALIMENTATION CRUE... ET SI ON CROQUAIT LA VIE ?

**Faut-il le souligner ? Il n'y a pas de « bien manger » sans aliments bio, exempts de traitements chimiques nocifs pour la terre et les hommes. Du 7 au 9 octobre, durant les 3 jours du salon, les exposants Zen & Bio Nantes sont nombreux à présenter leur production exemplaire, les conférences d'experts et les ateliers créatifs eux, inspirent de nouvelles habitudes alimentaires, saines et gourmandes.**

### CUISINER CRU ET VIVANT AVEC CHARLOTTE BLONDEL

« Comment faire pour manger essentiellement des végétaux crus tout en ayant une alimentation équilibrée, sans avoir faim, en gardant une vie sociale ? » C'est tout l'objet du propos de Charlotte Blondel : « je vivais en ville, sans potager et toujours pressée. » Un jour, elle a eu envie de s'alimenter différemment pour être mieux : « j'ai opté pour une version simple et joyeuse de l'alimentation, pas du tout complexante, avec la liberté de ne pas aller au bout des choses mais plutôt de mettre en place ce qui était possible, à ma mesure. » Elle nous fait découvrir comment faire une transition alimentaire en douceur et dans la bonne humeur – car les crudivores ne mangent pas que des salades ! On apprend à faire des jus de légumes, des graines germées, des laits végétaux, des boissons et des bocaux fermentés pour prendre soin de notre microbiote intestinal et « les astuces pour cuisiner et jouer avec les textures, les assaisonnements à l'aide d'huiles essentielles, d'eaux florales, de saveurs d'huiles variées, d'épices ». On découvre comment utiliser un déshydrateur et choisir un bon blender. Et surtout, on explore l'incroyable richesse gustative de cette cuisine crue, vivante et bonne pour la santé.

**Charlotte Blondel** est diplômée de la CRUisine Académie et autrice du livre Cuisiner cru et vivant publié aux éd. Actes Sud. Elle anime de nombreux stages et ateliers et est également rédactrice de la rubrique Cuisine végétale gourmande du site [superbanane.fr](http://superbanane.fr).

**« Manger cru et vivant » :**  
**conférence le vendredi 7 octobre**  
**à 11h30, salle Loire.**



### ÉPICER SA CUISINE AVEC GENEVIÈVE MARTIN-CALLÈDE

Parce que les épices ont chacune une histoire, des traditions, des vertus, et différents usages, Geneviève Martin-Callède nous explique comment les utiliser. Elles stimulent l'odorat, rehaussent le goût des aliments et jouent un rôle essentiel dans leur conservation, aiguïsent l'appétit... et la curiosité ! Infirmière, **Geneviève Martin-Callède** est également consultante en Ayurvéda et autrice de Le livre santé des épices, 27 épices & 200 recettes publié aux éditions du dauphin.

**« Des épices dans notre cuisine : c'est bon pour la santé ! » :** conférence le vendredi 7 octobre à 17h30, salle Loire.

**Et aussi, un atelier créatif avec Laëtitia Guern**  
Baies, fruits, graines... elle nous fait découvrir ces super aliments 100 % naturels qui ont des qualités nutritionnelles élevées, indispensables à notre bonne santé.

**Vendredi 7 octobre à 12h30, salle Chabichou.**

### FAIRE LE PLEIN DE PRODUITS SAINS

Les producteurs et exposants du salon Zen & Bio alimentent nos envies de cuisine saine !

On s'arrête chez **Côteaux Nantais** → Stand C2/C3 qui produit des fruits bio depuis 1970, on s'abonne aux **Paniers bio solidaires** → stand C6 pour être fourni et livré régulièrement en fruits et légumes, on ajoute quelques fruits secs des **Noix de Corrèze** → stand E6, des pots **Le Miel de l'Apiculteur** → stand D1, des épices, herbes aromatiques et huiles d'olives première pression à froid **Les Huiles du Soleil** → stand C10 / D11



**Le Réseau Zen & Bio**, plus grand réseau de salons bio & bien-être en France, 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 sain et de solutions de bien-être au naturel.

Il garantit de rencontrer des exposants triés sur le volet et des professionnels sélectionnés pour leurs produits garantis biologiques, des cosmétiques naturelles et des services de qualité. Alimentation & vins bio, mode & artisanat, tourisme, beauté & bien-être, développement personnel, habitat sain, etc.



Enfin, le Réseau Zen & Bio c'est aussi Sevellia.com, une boutique en ligne offrant un choix de plus de 50 000 produits bio & naturels. Les visiteurs peuvent ainsi faire leurs achats toute l'année auprès des 600 producteurs, artisans et distributeurs sélectionnés.



**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), Vivre Autrement (Paris), Naturally (Paris), Vivez Nature (Paris), Permae (Paris), Zero+ (Paris).

**Les salons professionnels :** medFEL (Perpignan), Natexpo (Paris, Lyon).

**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 50 000 références).

Infos pratiques

**Du vendredi 7  
au dimanche 9 octobre 2022**

10h-19h / Hall 1 et 2 / Parc des Expositions

10h-18h le dimanche

**Nantes**

Programme et infos salon :

<https://www.salon-zenetbio.com/nantes>



Partenaires du salon



Contact presse :



Violaine Marin

06 22 82 27 44

violaine@agence-k-v.com

Salle de presse : [www.agence-k-v.com](http://www.agence-k-v.com)