

22ème édition de

# BiObernai

19 | 20 | 21 SEPT 2025

Alimentation & Santé

Et si manger, c'était aussi se soigner ?

## PROGRAMME DES CONFERENCES

Arrêté au 01/07/25

Programme élaboré en partenariat avec les Drs en pharmacie, Elisabeth et Christian BUSSER, fondateurs de l'école Plantasanté

École  
Plantasanté

**Durée des conférences :** 45 mn  
**Lieu :** Chapiteau dédié au thème  
(se reporter au plan de BiObernai 2025)  
Accès libre aux conférences

### Vendredi 19 septembre 2025

**14h30 :** Manger bio pour vivre mieux : prévenir la maladie par l'alimentation  
Quels sont les bénéfices concrets d'une alimentation biologique ? Moins de pesticides, plus de nutriments, un impact mesurable sur notre bien-être général.  
**Christian BUSSER**, Dr en pharmacie et en ethnologie fondateur de l'École Plantasanté

**15h30 :** Régimes « longévité » : le match des approches alimentaires  
Régimes crétois, cétogène, paléo, végétarien ou végan... quels effets réels sur la santé ? Forces, limites, et pour qui ?  
**Claudia CHABOUTÉ**, Infirmière DE, Naturopathe, Conseiller en plantes médicinales et aromatiques, Aromathérapeute

### 16h30 : Histoire et symbolique des régimes végétariens

Un voyage passionnant dans le passé entre croyances nutritionnelles médiévales, médecine monastique, Hildegarde de Bingen... et l'homme des glaces « Ötzi ».

**Christian BUSSER**, Dr en pharmacie et en ethnologie, fondateur de l'École Plantasanté

### 17h30 : Alimentation & émotions : l'approche holistique de Hildegarde de Bingen

Comment nos choix alimentaires influencent-ils nos émotions ? Une vision inspirée de la médecine hildegardienne et de la naturopathie globale.

**François FRIEH**, Naturopathe, Conseiller en plantes médicinales et aromatiques, Réflexologue, Praticien en Iridologie

## Samedi 20 septembre 2025

**11h00** : Bouger et bien manger : duo gagnant avec le Recabic  
Associer activité physique douce et alimentation équilibrée pour une vitalité durable : la méthode Recabic en pratique.

**Ludivine SOMMER**, *naturopathe et entraîneur Recabic accompagnée de Céline ROTH, entraîneur Recabic*

**12h00** : L'essence du végétal dans l'assiette : huiles essentielles, graines, herbes médicinales  
Comment intégrer le meilleur du végétal, véritable condensé de vitalité naturelle dans notre cuisine et nos soins quotidiens ?

**Elisabeth BUSSER**, *Dr en pharmacie, co-fondateur de l'Ecole Plantasanté*

**13h00** : Ce que nous enseignent les traditions : nutrition ayurvédique, chinoise et médiévale

Trois sagesses ancestrales face à nos déséquilibres modernes : l'alimentation comme pilier d'une santé globale.

**Christian BUSSER**, *Dr en pharmacie et en ethnologie fondateur de l'Ecole Plantasanté*

**14h00** : Lactofermentation : boissons et légumes santé faits maison  
Redécouvrez cette méthode ancestrale pour enrichir vos repas de bons probiotiques et préserver vos aliments naturellement.

**Audrey DRION**, *naturopathe*



**15h00** : Nutrition sportive : carburant sain pour performances durables  
Adapter son alimentation à sa pratique sportive pour optimiser énergie, récupération et bien-être corporel.

**Anne-Lise COLLET**, *Ingénieure chimiste, DU en micronutrition, naturopathe, diététicienne-nutritionniste en formation*

**16h00** : Micronutrition : nourrir ses cellules pour prévenir les troubles de santé  
Vitamines, minéraux, oligoéléments... Un éclairage sur leur rôle-clé dans notre équilibre quotidien.

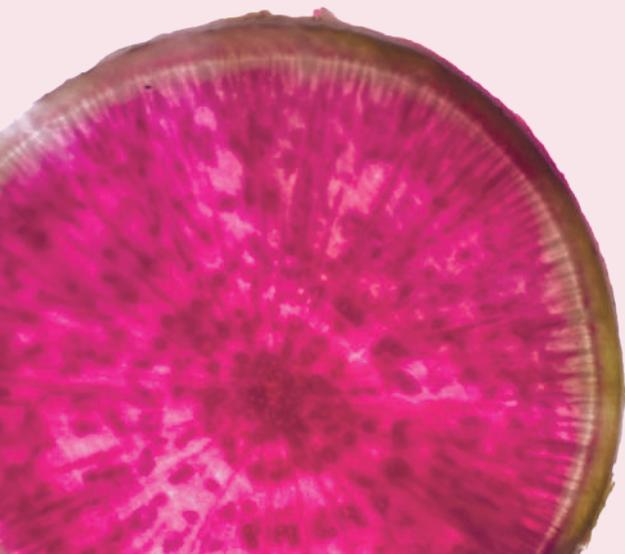
**Céline DEBANT**, *Visiteur Médical, Naturopathe, Conseillère en Fleurs de Bach, Réflexologue, Micro-nutritionniste*

**17h00** : Bien manger sans se ruiner : c'est possible !  
Astuces concrètes, choix malins et recettes simples pour allier santé, goût... et petit budget.

**Laurent CLEMENCE**, *Traiteur, spécialisé en cuisine de plantes sauvages*

**18h00** : L'assiette végétarienne & végane au quotidien  
Construire une assiette végétale complète, nutritive et savoureuse : idées, équilibre et inspirations.

**Laurent CLEMENCE**, *Traiteur, spécialisé en cuisine de plantes sauvages*



## Dimanche 21 septembre 2025

### 11h00 : Mon potager, mon garde-manger santé

Créer un petit jardin nourricier : variétés simples, techniques douces et récolte maison au fil des saisons.

**Laurent CLEMENCE**, *Traiteur, spécialisé en cuisine de plantes sauvages*

### 12h00 : Décrypter les étiquettes : nutriscore, labels bio, sigles...

Apprendre à lire entre les lignes pour mieux choisir : ce que cachent (ou révèlent) les étiquetages de nos produits alimentaires.

**Maurice MEYER**, *agriculteur biodynamique, ancien certificateur Ecocert, fondateur de BiObernai*

### 13h00 : Bien manger sans se ruiner : c'est possible !

Astuces concrètes, choix malins et recettes simples pour allier santé, goût... et petit budget.

**Laurent CLEMENCE**, *Traiteur, spécialisé en cuisine de plantes sauvages*

### 14h00 : Microbiote, intestins et cerveau: l'axe de la santé globale

Notre alimentation impacte directement notre flore intestinale, notre immunité... et même notre humeur. Explications.

**Geneviève ROS** *Infirmière DE, Naturopathe, Herbaliste, Praticienne en iridologie. Micro-nutritionniste.*

### 15h00 : Compléments alimentaires : un besoin de notre époque ?

Pourquoi nos aliments ne suffisent plus toujours ? Quels compléments choisir et dans quelles situations ?

**Sandrine MUTSCHLER**, *Naturopathe, spécialiste des compléments alimentaires*

### 16h00 : Jeûne, détox et monodiètes : réalités et bienfaits

Ces pratiques permettent-elles vraiment de régénérer le corps ? Mise au point entre idées reçues et vérités physiologiques.

**Geneviève ROS** *Infirmière DE, Naturopathe, Herbaliste, Praticienne en iridologie. Micro-nutritionniste.*

### 17h00 : Cuisson des aliments : savoir-faire et précautions

Cru, vapeur, grillé, frit... Comment la cuisson modifie les nutriments et quelles sont les meilleures méthodes pour préserver la qualité nutritionnelle ?

**Geneviève ROS** *Infirmière DE, Naturopathe, Herbaliste, Praticienne en iridologie. Micro-nutritionniste.*

