

# ZOOM EXPOSANTS

## Gastronomie & vins Bio

### Le SAFRAN de Vauloge

Le "Safran de Vauloge" a à coeur de cultiver et de commercialiser des **produits** issus de la **culture biologique du safran**. Outre leurs **qualités gustatives**, ces produits soutiennent l'économie locale et contribuent à **réduire la quantité d'énergie nécessaire au transport** et sont cultivés à partir de **technologies vertes** pour **limiter le plus possible leur empreinte carbone**.

Le Safran de Vauloge est une petite **exploitation familiale**, située à quelques kilomètres de Saint-Célerin et propose également un grand choix de produits "**faits maison**".

Ayant suivi une **formation d'horticultrice**, Sophie Suire a souhaité débiter l'activité de la culture de safran dans le souci et la **protection de l'environnement**.

La safranière est ouverte sur rendez-vous pour vous faire découvrir la culture de cette épice un peu oubliée...

Des chercheurs étudient les propriétés du safran. Ils ont identifié plus de 150 composés volatiles et aromatiques. Depuis l'Antiquité, de nombreuses **vertus thérapeutiques** ont été attribuées au safran : antispasmodique, sédatif nerveux et gingival, carminatif, diaphorétique, stomachique, emménagogue et stimulant.

En homéopathie, le safran est toujours utilisé pour soigner les troubles circulatoires, règles douloureuses chez la femme. Il entre dans la composition du sirop Delabarre, réputé pour calmer les douleurs gingivales des nourrissons.

Enfin le safran a des vertus importantes pour soigner la dépression, comme l'ont révélé plusieurs études. Le safranal, la molécule active du safran, agit par inhibition de la recapture d'un neurotransmetteur appelé « sérotonine ». Cette action est comparable à l'action de la fluoxétine (molécule de l'antidépresseur Prozac) mais sans effets indésirables.

#### Voici une partie des produits proposés à la vente :

- **Stigmates de safran** entier qualité I certifié ISO 3632 pour vos préparations culinaires, ou infusions existent en différents dosages.
- **Le sirop de safran** vous permet de réaliser des kirs hors du commun mélangés à un vin blanc, vin mousseux, du cidre ou même de la bière.
- Nous proposons des **confitures de fruit de saison safrané**, miel safrané et gelée de safran pour vous faire découvrir ou faire découvrir à votre entourage le safran.
- Et des **bulbes "bio"** pour vos plantations.



**LE SAFRAN DE VAULOGUE**  
Mme SUIRE Sophie  
Vauloge  
72110 SAINT-CÉLERIN  
Tél. : 06 85 53 57 44

## Le FENOUIL Biocoop

### En 2011, Le Fenouil a fêté ses 30 ans !

Aujourd'hui, Le Fenouil Biocoop, Société Anonyme coopérative, gérée par un directoire et un conseil de surveillance, compte 8 000 adhérents et 57 salariés.

Le Fenouil est spécialisée dans la **distribution de produits biologiques**. 50% de leur activité est faite avec les produits frais (légumes, fruits, pain, produits laitiers).

Le fenouil possède plus de **5000 références en alimentaire**, et développe également des gammes en cosmétique, entretien, peinture, vêtements...

Le Fenouil fait partie du **réseau Biocoop** qui compte 317 points de vente en France.

### Les valeurs du Fenouil Biocoop :

- **Transparence** de l'activité de l'entreprise auprès des coopérateurs et salariés.
- **Traçabilité** des approvisionnements (origine des matières premières, fabrication, conditions sociales,...)
- Collaboration avec les fournisseurs pour améliorer des **critères écologiques** (lutte contre le suremballage, ...)
- Tisser des liens avec les producteurs locaux et mettre la priorité sur les **achats locaux**.
- Axer les relations commerciales avec les partenaires en toute **équité** et coopération.
- **Eduquer**, convaincre, sensibiliser les consommateurs par des actions quotidiennes (saisonnalité des produits, les OGM, débat sur l'eau ...)

En choisissant le statut d'une **coopérative**, c'est-à-dire, le **modèle d'économie solidaire**, Le Fenouil Biocoop s'inscrit dans une réelle démarche du «**développement durable**» qui intègre ces trois piliers fondamentaux : protection de l'environnement, développement économique et progrès social et solidarité.

### Comment devenir sociétaire ?

En acquérant une adhésion dans la Société Anonyme (SA) en forme de coopérative de consommateurs.

### Quels sont les avantages ?

Vous obtenez une carte de coopérateur qui vous donne droit à une remise de 5 % sur vos achats dans les trois magasins. Il existe deux exceptions :

- le rayon boucherie parce qu'il est géré par une boucherie extérieure et ne fait donc pas partie de la coopérative du Fenouil,
- les produits « LA BIO JE PEUX ! », une gamme de produits de base dont le prix de vente est déjà remisé dans l'esprit d'une bio accessible à tous.

### Comment participer au sein de la coopérative ?

Vous serez invités à participer à l'Assemblée Générale Annuelle des sociétaires du Fenouil. Devenir adhérent et par là-même « sociétaire » d'une coopérative de consommateurs, c'est participer à un **projet commun, porté par tous ses membres**.

### Ateliers pratiques

- **Ateliers cosmétique, auto-maquillage bio.**  
Vendredi & samedi à 15h30



### Ateliers pratiques

- **Atelier cuisine autour des céréales et légumineuses.**

Vendredi, samedi & dimanche à 10h30

**& Dimanche à 15h30**

**avec la participation exceptionnelle de DAMIEN CORVAIZIER, chef du Parvis Saint-Hilaire**



**LE FENOUIL BIOCOOP**

3, rue de Quiberon

72190 COULAINES

Tél. : 02 43 82 22 38

### Mais aussi :

Le Fenouil Sargé - 02 43 81 87 71

Le Fenouil Sud - 02 43 78 93 82

## Groupement des AGRICULTEURS BIOLOGIQUES de la SARTHE



### Les grands principes de l'agriculture bio :

L'agriculture biologique est un mode de production qui repose sur un cahier des charges rigoureux, qui a pour objectif de rapprocher au maximum les conditions naturelles de vie des animaux et des plantes.

Ce principe de base est accompagné de critères de viabilité de l'exploitation, ainsi que par des valeurs sociales fortes.

### Les objectifs du GAB 72 :

**Développer la Bio en Sarthe avec les producteurs, les consommateurs et les enfants.**

Créé en 1994 par des agriculteurs bio, le GAB 72 est un organisme professionnel agricole à vocation syndicale. Il regroupe environ 50 % des agriculteurs du département.



### Les actions menées par le GAB 72 :

#### Reconnaissance de l'agriculture biologique :

- Défense syndicale du cahier des charges ;
- Juste rémunération des producteurs biologiques ;
- Sensibilisation des pouvoirs publics ;
- Refus et combat contre les OGM.

#### Développement de l'agriculture biologique

- Accompagnement des installations et conversions ;
- Développement des filières de production ;
- Formation des producteurs biologiques ;
- Développement de l'approvisionnement en produits biologiques dans la restauration collective ;
- Accompagnement des initiatives individuelles et collectives professionnelles ou citoyennes.

#### Promotion de l'agriculture biologique

- Animations pédagogiques avec la malle « Bio-Appétit » ;
- Opérations de communication (Printemps Bio, Bio-Automnales...) ;
- Coordination des marchés biologiques ;
- Sensibilisation des étudiants en filière agricole et du grand public ;
- Visite de fermes de démonstration et/ou pédagogiques, portes ouvertes...

Chaque année, le GAB 72 édite un guide «**Où trouver des produits bio en Sarthe?**» recensant les producteurs en vente directe, les marchés réguliers, magasins et artisans spécialisés, associations de consommateurs et fêtes annuelles.



**GAB 72**  
Maison des Paysans  
31 Rue d'Arcole  
72000 LE MANS  
02 43 28 00 22



## Conférences

- **Le bio et local en restauration collective c'est possible ? Vendredi à 16h**
- **Toute la lumière sur les huiles alimentaires. HUILERIE SAINT-JULIEN Samedi à 14h**

## DOMAINE Les Maisons ROUGES

Suite à une reconversion vers la viticulture, la famille Jardin a décidé de s'installer en 1994 dans le **vignoble du Jasnières**. Celui-ci présentait de grandes possibilités de par la qualité de son terroir, de ses cépages et l'acquisition des terres plus accessibles.

Le domaine les Maisons Rouges s'étend sur 7 hectares au cœur même des **Appellations Contrôlées Jasnières et Coteaux du Loir**. Les vignes sont plantées sur les coteaux bordant la vallée du Loir.

L'objectif étant de **favoriser l'écosystème naturel**, afin de **pérenniser l'état général de la plante ainsi que les espèces animales et végétales**. Le sol est alors cultivé et ensemencé avec des préparations naturelles et composts, mais également en redynamisant la plante. La taille courte est pratiquée, de façon à obtenir de petits rendements de qualité (en moyenne 25 hl/ha sur l'exploitation), exprimant fortement la typicité minérale du terroir.

L'aventure a commencé avec un demi hectare consacré à la production de vin rouge et cette surface a augmenté au fil du temps, pour atteindre aujourd'hui sept hectares (rouges : 2 ha - blancs : 5 ha). Cette évolution ne s'est pas faite sans peine, puisqu'il a fallu remettre le vignoble en état, s'agissant de très vieilles vignes pour la plupart.

Il y a une quinzaine d'années, l'exploitation comportait plusieurs cépages rouges : Pineau d'Aunis, Gamay, Cabernet Franc.

Actuellement, seul **l'Aunis en monocépage** et le **Chenin blanc** sont commercialisés.

Depuis 2002, ils ont fait le choix de travailler en agriculture biologique, et ont acquis la certification en 2007. En 2009, l'ensemble du Domaine est certifié sous le **label Biodyvin**, afin de prolonger la démarche vers une viticulture respectueuse de l'environnement. Ceci permet d'obtenir des raisins sains afin de pouvoir vinifier sans aucune addition de dioxyde de soufre.

En parallèle, **l'élevage sur lies en fûts de chêne**, a été accentué afin d'obtenir des vins plus complexes, plus structurés et surtout de plus longue garde. Notre but dans cet élevage n'est pas de favoriser le fruit du cépage, mais plutôt la minéralité du terroir.



**LE DOMAINE DES MAISONS ROUGES**  
26 Route des Hautes Touches  
72340 RUILLE SUR LOIR  
Tél. : 02 43 79 50 09

# Maternage



## Porter Son ENFANT Tout Un ART

Porter son enfant, tout un art (Psetua) est une **association de monitrices de portage**, qui ont pour vocation de vous **accompagner dans votre parentalité**.

Vous souhaitez porter votre enfant dès la naissance, être à l'écoute de ses besoins et des vôtres, l'intégrer en douceur à votre vie familiale et prolonger le lien prénatal,... venez apprendre à le porter lors d'un atelier avec une des monitrices de notre réseau.

Elles sauront vous donner les clés d'un **portage harmonieux et serein** porter son enfant, tout un art ... de faire et de vivre.

Le réseau PSETUA fête ses 10 ans d'existence et prend un nouvel élan avec une **formation** très complète et détaillée qui permettra à nos monitrices d'accompagner les parents, quels que soient leurs moyens de portage !

Cette équipe de formateurs permet d'offrir une formation extrêmement complète à destination des futures monitrices de portage aussi bien qu'aux professionnels de santé et de la petite enfance.

PSETUA  
Anne-Sophie SCHBATH  
La Cheminée  
72700 ST GEORGES DU BOIS  
Tél. : 06 60 48 00 75



## A PORTEE de Bonheur

A portée de bonheur est une association qui souhaite **informer sur le portage, sur les couches lavables et sur le maternage** en général grâce à des **ateliers**, des **réunions** d'informations ainsi que des **rencontres** entre parents.

Pour 15 euros vous pouvez adhérer à l'association, à cette occasion un atelier de portage vous est offert.

Cette adhésion est valable 1 an et vous donne par la suite droit à de nombreux avantages :

- ateliers de portage à prix mini
- prêt de livre autour du maternage
- location d'écharpe ou autre porte-bébé
- recevoir par mail les nouveautés de l'association
- participer aux rencontres, balades et autres activités de l'association.



Pour 5 euros/2 semaines vous pouvez **louer écharpes ou autres porte-bébés**.

Il suffit d'adhérer à l'association, un chèque de caution de la valeur du porte-bébé vous sera demandé.

De nombreuses possibilités d'ateliers de portage s'offre à vous : **initiation au portage** : pouvoir essayer différents mode de portage que ça soit l'écharpe, le sling ou bien d'autre.



A PORTEE DE BONHEUR  
24 rue du Maine  
72220 SAINT GERVAIS EN BELIN  
Tél. : 02 43 42 37 55

### Conférence

**Le portage en écharpe (ou porte-bébé physiologique), ses origines, ses bienfaits. Samedi 17h**  
PORTER SON ENFANT TOUT UN ART &  
A PORTEE DE BONHEUR

## RIRE pour Vivre Heureux

### C'est quoi un club de rire ?

Le club de rire est un lieu d'entraînement au rire. Comme des athlètes, vous pratiquez en équipe des exercices de stimulation et de renforcement de votre rire. Vous **augmentez votre capacité à rire** et vous **libérez votre chimie joyeuse en augmentant la sécrétion d'endorphines**, hormones du bien-être tout en **combattant les effets négatifs du stress**.

### Les objectifs :

Apprendre à respirer, développer sa spontanéité, faire entendre sa voix, surprendre le rire à l'intérieur de soi, réveiller son corps, communiquer autrement, secouer les rigidités, inviter la joie dans sa vie, acquérir des réflexes « bien-être », lever les inhibitions, évacuer les tensions, se relaxer, se ressourcer, partager, écouter, rencontrer...

### Les bénéfices du rire :

Le rire est la porte d'entrée joyeuse vers toutes nos émotions et donc vers le maintien de notre santé ! Le rire constitue le meilleur médicament du monde, absolument gratuit et sans aucun effet secondaire.

### Le rire :

- augmente la capacité respiratoire
- oxygène le sang et les tissus
- produit des endorphines (hormones du bien-être)
- baisse la tension artérielle
- augmente la production d'anticorps
- masse les viscères, évacuation de l'adrénaline
- travail les muscles en profondeur et en douceur
- améliore la qualité du sommeil

### Comment se déroule une séance de rire ?

- Echauffement : présentation et danse rythmée
- Yoga du rire : exercices respiratoires, détente, stimulation de la musculature du rire, évacuation des émotions négatives, exercices amusants et sophrologie ludique.
- Méditation du rire : rire sans raison, le rire se déclenche par contagion en entendant et en voyant les autres rires. Aucun humour n'est nécessaire. Exercices de bien-être, Stretching, méditation et relaxation.
- Fin de séance.

Toutes ces séquences sont harmonieusement mêlées et non pas successives.

### Les horaires :

- Tous les lundis à 15H
  - 2 lundis par mois à 19h30
- Salle Arbogast , 61 avenue Yzeux au Mans.



**RIRE POUR VIVRE HEUREUX**  
51 avenue Bollée  
72000 LE MANS  
Tél. : 02 43 81 00 41

# Tourisme vert & solidaire

## Découverte SRI LANKA



**Découverte du Sri Lanka** est une association enregistrée à la préfecture du Mans dont les objectifs sont de **promouvoir le Sri Lanka** et sa culture et de **favoriser les échanges entre la France et le Sri Lanka**.

L'association propose de faire découvrir les nombreuses richesses du Sri Lanka à travers plusieurs activités et ateliers :

- Organisation de **circuits sur mesure** avec ou sans guide francophone
- Organisation de **séjours à thème** avec ou sans guide francophone
- **Cours de cuisine** sri-lankaise à domicile
- **Repas à domicile**

Ces activités sont animées par Sampath qui est originaire de Weligama dans le sud du Sri Lanka. Il parle couramment cinghalais, français et anglais.

Sampath a une belle expérience dans le tourisme car il a été guide-accompagnateur et hôtelier au Sri Lanka pendant de nombreuses années. Il a une très grande connaissance de son pays et est impatient de vous rencontrer pour vous faire partager la passion de son pays.

L'association s'adresse à toutes personnes souhaitant découvrir de nouveaux horizons, à toutes associations désireuses de faire voyager ses adhérents, aux clubs, etc.

Toute personne peut faire partie de l'association en s'acquittant des droits d'adhésion s'élevant à 15 euros. Cette somme correspond aux frais de gestion et à l'assurance responsabilité civile et rapatriement couvrant tous les adhérents.

### Des circuits sur mesure

Sampath, votre guide, vous propose des circuits qui permettent de découvrir les nombreux sites incontournables du pays et de sortir des sentiers battus.

Voici quelques circuits qui pourront ensuite être modifiés selon les envies.

### Un tourisme responsable

L'association s'inscrit dans une démarche de tourisme responsable et s'engage à :

- organiser des séjours en petits groupes pour favoriser une **rencontre authentique** avec les populations locales
- travailler uniquement avec des **acteurs locaux** (pas de grands groupes multinationaux)
- donner une **rémunération juste** aux partenaires locaux
- assurer **des conditions de travail respectueuses** aux partenaires
- **préserver les ressources naturelles**
- respecter **les cultures locales et savoir-faire traditionnels**

### Les + de l'association

Partir avec notre association est **un gage d'authenticité et de qualité** :

- une approche responsable et solidaire
- voyage sur mesure en petit groupe ( 6 pers. maximum)
- contact étroit avec la population locale
- accompagnateur bilingue français-cinghalais
- véhicule climatisé



### DÉCOUVERTE DU SRI LANKA

109 rue Ambroise Paré  
Porte C12  
72000 LE MANS  
Tél. : 06 09 50 28 99

## SARL Jean-Luc HUGER

En 2003, la France a pris l'engagement devant la communauté internationale de diviser par quatre les émissions nationales de gaz à effet de serre d'ici 2050. En 2007, cet engagement intitulé facteur quatre a été validé par le Grenelle de l'environnement. Cet objectif passe nécessairement par **l'amélioration du rendement énergétique des solutions d'isolation de notre habitat.**

### Une Maison Ecologique en chanvre :

Aujourd'hui, salons, livres, visites guidées ou sites Internet se multiplient pour faire la promotion de ce matériau qui remporte l'adhésion, tant des amateurs que des scientifiques.

Le bloc de chanvre est actuellement le **matériau** de construction le plus **prisé par les constructeurs de maisons écologiques.**

Le bloc de chanvre est composé de la partie centrale de la tige du chanvre appelée chènevotte, de chaux aérienne et de chaux hydraulique.

Son utilisation dans les chantiers français date de 1990.

Le bloc de chanvre est surtout apprécié pour ses propriétés isolantes, mais il possède d'autres caractéristiques étonnantes :

**Isolant phonique** : le bloc de chanvre offre une isolation acoustique et une atténuation sonore impeccable des bruits qui proviennent aussi bien de l'extérieur que de l'intérieur ;

**Isolant et régulateur thermique** : le bloc de chanvre isole des amplitudes thermiques, créant un environnement sain et confortable ;

**Matériau sain** : les matières premières qui composent le bloc de chanvre ne produisent aucune émanation toxique même en cas d'incendie ;

**Imputrescible** : le bloc de chanvre, perméable à la vapeur d'eau et résistant au gel, préserve la maison de l'humidité, du salpêtre et des moisissures ;

**Antifongique** : la pureté et la résistance de la chaux aérienne et du chanvre protègent les maisons de tous les nuisibles (termites, fourmis, cafards, souris, rats...).

Il constitue une **solution efficace** en matière d'**économie d'énergie** et de **développement durable**, grâce à ses performances en termes d'isolation thermique. Il répond à la demande croissante de construction de logements sains et écologiques. Les maisons construites en bloc de chanvre bénéficient d'un grand **confort**. Autre avantage important du bloc de chanvre, il peut être utilisé pour doubler des murs existants à l'intérieur comme à l'extérieur.



### Conférence et démo habitat naturel

- **Le chanvre dans la construction, origine, fonctionnement et application.** *Vendredi 17h*  
SARL HUGER ET INTERCHANVRE
- **Démonstrations sur le pôle démo habitat naturel**

SARL Jean-Luc HUGER  
LA BOUTINERIE  
72500 NOGENT SUR LOIR  
Tél. : 02 43 44 28 91