

# Vivre Autrement

le salon éthique & bio

**Dossier de Presse**

## Fil rouge 2019

Initier le mouvement  
pour un mode de vie plus durable  
&  
Vers la sobriété heureuse,  
consommer moins mais mieux !



**15 au 18 mars**  
32<sup>ème</sup> édition / **2019**  
**Parc floral de Paris**

**Spas**  
Organisation

## sommaire

### **EDITO PAR MARIE COCHARD**

4

### **Le rendez-vous des consom'acteurs**

5

#### **4 jours pour...**

6

- Se nourrir autrement
- Se faire du bien autrement
- S'habiller autrement
- S'évader autrement
- Habiter autrement
- Penser autrement

6

6

7

7

8

8

### **De nouveaux espaces pour de nouvelles découvertes**

9

#### **Une Édition en mouvement**

9

- Le Coin des Enfants
- Focus Jeunes Entrepreneurs
- Le vin à l'honneur avec Vinibio
- L'espace Bio & Vegan
- Ateliers Bien-Être

10

12

14

15

16

### **Une marraine inspirante et inspirée**

18

- La Cabane Anti-gaspi
- « Les épiluchures, tout ce que vous pouvez en faire »
- « Notre aventure sans frigo »
- Druidéesse
- Ses ateliers et conférences

18

19

19

19

20

### **Fil rouge 2019**

21

#### **Initier le mouvement pour un mode de vie plus durable**

22

- Des associations, pour partager
- Un programme d'animations dédié

22

22

#### **Vers la sobriété heureuse, consommer mieux et moins !**

25

- Slow fashion
- Intimité durable
- Less is more au quotidien

26

26

26

## Edito

PAR

**Marie Cochard**



Je me suis rendue au salon Vivre Autrement pour la première fois en 2016 afin d'animer une conférence et deux ateliers grand public sur le thème « *Les épiluchures, tout ce que vous pouvez en faire* », l'intitulé de mon premier livre. J'en garde un excellent souvenir, notamment grâce à la diversité des intervenants présents et aux conférences passionnantes qui venaient ponctuer l'évènement. Le salon a également été l'occasion privilégiée de rencontrer de belles âmes avec qui j'ai beaucoup échangé et que j'ai même revu à l'occasion d'autres rassemblements éthiques.

« Cette année, je suis ravie de revenir sur le salon en tant que marraine et de pouvoir partager ces quelques jours avec les exposants, intervenants et visiteurs, autour de sujets qui me sont chers. »

Cette année, je suis ravie de revenir sur le salon en tant que marraine et de pouvoir partager ces quelques jours avec les exposants, intervenants et visiteurs, autour de sujets qui me sont chers. J'ai hâte de découvrir de nouveaux produits et d'aller à la rencontre des producteurs, engagés et passionnés par leur métier. C'est également avec plaisir que je découvrirai les nouveaux espaces mis en place cette année par Vivre Autrement. Le Coin des Enfants, notamment, sera l'occasion pour moi d'échanger avec les parents sur les bons gestes à transmettre aux jeunes générations. Moi-même maman de deux enfants, je suis tous les jours témoin de la curiosité et du désir d'implication des plus petits dans les bons gestes du quotidien.

Convaincue des bienfaits d'une vie plus saine, j'ai installé le zéro déchet au cœur de ma vie familiale, pas à pas. Chaque jour, nous prenons le temps de vivre, en nous reconnectant à la nature, en ralentissant notre rythme de vie et en éteignant les écrans. A travers cette nouvelle édition du salon, je vous invite donc à venir découvrir les joies de ce mode de vie plus sain, un mode de vie « bio et beau » pour vivre mieux.

## Le rendez-vous des consom'acteurs

Du 15 au 18 mars 2019, l'évènement de référence de la consommation responsable revient pour sa 32<sup>e</sup> édition, au Parc Floral de Paris. Lieu de rencontres et d'échanges, le salon Vivre Autrement rassemble cette année plus de 400 exposants venus de la France entière. Avec 37 000 visiteurs attendus, cette nouvelle édition vient confirmer et nourrir la tendance « green » croissante, que cela soit dans l'écohabitat et l'écotourisme, dans la mode éthique, l'alimentation bio et vegan ou le bien-être. Près de 130 ateliers et conférences viennent également rythmer ces 4 jours de découverte et de partage... **Création de cosmétiques et remèdes naturels, animations culinaires autour du « manger mieux », initiation au yoga pour petits et grands, conférences thématiques autour des nouveaux modes de vie et de consommation...**

Devenu le rendez-vous incontournable de celles et ceux qui ont choisi d'adopter un mode de vie plus solidaire et responsable, le Salon Vivre Autrement a choisi d'axer cette édition autour de deux thématiques **Fil Rouge** avec des exposants et des animations dédiées :

*Initier le mouvement pour un mode de vie plus durable  
&  
Vers la sobriété heureuse, consommer moins mais mieux !*



## 4 jours pour...

### Se nourrir autrement

AVEC L'ALIMENTATION BIO OU VEGAN

Venus des quatre coins de la France, de nombreux exposants proposent leurs produits de qualité et prouvent qu'une alimentation saine peut aussi être gourmande et savoureuse. L'occasion pour tous de découvrir de nouvelles marques et, pour ceux qui ne l'ont pas encore fait, de se lancer sereinement dans l'aventure de l'alimentation bio, végétarienne et/ou végétalienne, grâce à des conseils avisés.

**ZOOM sur** **Ecomil** - stand V34

*Pionnier des boissons végétales sans sucre, Ecomil développe également une gamme de crèmes biologiques pour la cuisine, à base d'amandes, de fruits secs et de céréales. Tous les produits de la marque sont bio, végétaux, sans lactose, et sans ingrédients animaux.*

### Se faire du bien autrement

AVEC LES PRODUITS DE BIEN-ÊTRE ET LES ANIMATIONS AUTOUR DU DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

Convaincus des bienfaits du bio, de nombreux exposants présentent leurs produits cosmétiques 100% naturels, créés par des laboratoires novateurs (soins visage et corps, maquillage, déodorant, produits pour bébé, pour homme, etc.), tandis que des experts du bien-être prodiguent des conseils physiques aussi bénéfiques pour le corps que pour l'esprit. Une véritable invitation à se recentrer et prendre soin de soi.

**ZOOM sur** **Guayapi** - stand I9

*Sélectionnant avec soin les meilleures matières premières d'Amazonie et du Sri Lanka, Guayapi les distribue ensuite sous forme de super-aliments, compléments alimentaires, produits d'épicerie fine et cosmétiques. Ces produits respectent trois critères fondamentaux : le biologique, l'environnemental (biodiversité), et le social (commerce équitable).*



### S'habiller autrement

AVEC LA MODE ÉTHIQUE

Porter des vêtements originaux et confectionnés responsablement, c'est possible ! Des créateurs audacieux et engagés le prouvent en présentant leurs pièces de qualité et 100% respectueuses de l'environnement. Cuir vegan, coton bio, fibre recyclée, entreprises locales, marques issues du commerce équitable : nombreuses sont les options pour renouveler sa garde-robe de manière écolo !

**ZOOM sur** **Lola Bon'Heure** - stand G38

*Lola Bon'Heure déroule ses convictions de développement durable, de responsabilité environnementale et d'éthique d'un travail «made in France» comme les fils de laine précieuse française qui composent ses vêtements et accessoires.*

### S'évader autrement

AVEC LE TOURISME DURABLE ET SOLIDAIRE

Le voyage se met au vert ! Poussé par la croissance de la tendance green, le tourisme devient durable et solidaire avec des agences spécialisées dans les voyages écotouristiques. De nombreuses destinations sont à découvrir sous un nouvel angle, pour une expérience plus authentique et respectueuse de la nature. En intégrant le voyageur à la protection de l'environnement qu'il visite, les spécialistes du tourisme invitent les visiteurs à s'évader différemment.

**ZOOM sur** **Espace Jardiner ses possibles** - stand G44

*Entre mer et forêt, l'Espace Jardiner ses possibles propose de profiter de ses vacances autrement, à travers un large éventail de stages favorisant la créativité, la responsabilité, l'intériorité, le développement personnel, l'expression corporelle, l'échange et la rencontre.*

## Habiter autrement

AVEC LES ALTERNATIVES DE CONSTRUCTION  
ET DE DÉCORATION DURABLES

Faire de son foyer un lieu naturel et sain, c'est la mission que se sont donnés plusieurs exposants aux idées innovantes. Grâce à des astuces, ils offrent aux visiteurs l'opportunité de créer un habitat plus responsable, suivant l'artisanat écologique. Du mobilier à la décoration, en passant par les écoproduits et l'écoconstruction, de nombreuses possibilités sont à découvrir pour transformer ou créer son chez soi.

### ZOOM sur Laurent Laine - stand C42

*Fabricant de literie écologique en laine de mouton depuis 1898, Laurent Laine propose des matelas pure laine, futons, sommiers, couettes, couvertures piquées et surmatelas laine en tissu de coton bio. Tous les produits sont fabriqués à la main et avec des produits 100% naturels.*

## Penser autrement

AVEC LES ASSOCIATIONS DE DÉFENSE DE L'ENVIRONNEMENT

Se mettre au vert est accessible à tous ! Poussées par le désir de partager leur cause, des associations de défense de l'environnement sensibilisent les visiteurs à adopter, pas à pas, les bons gestes du quotidien et un meilleur mode de consommation. L'opportunité de recevoir de nombreux conseils pratiques et de devenir un véritable consomm'acteur.

### ZOOM sur Robin des Bois - stand F46

*L'association Robin des Bois - agréée au titre de la protection de l'environnement - a été fondée en 1985 par des pionniers de la défense de l'environnement. Elle s'est donnée pour mission de dénoncer les situations qui mettent en danger l'Homme et l'environnement, à travers la réalisation d'investigations de terrain, de rapports et de communiqués, conditionnés par les mots et la réflexion.*

# De nouveaux espaces pour de nouvelles découvertes

## Une édition en mouvement

**Evènement référence du bio et de l'éthique**, Vivre Autrement a été un véritable précurseur dans son domaine, contribuant ainsi à la montée en puissance de la tendance green pendant plus de 30 ans et évoluant avec elle. Toujours dans cette dynamique d'adaptation, le salon place sa 32e édition sous le signe de la nouveauté avec des thèmes et contenus inédits pour ses ateliers et conférences, et l'ouverture d'espaces inédits.

**Révélaant la croissance importante de l'intérêt des visiteurs pour le green lifestyle**, ces choix viennent répondre à cette demande en hausse et s'inscrire dans la continuité des actions et engagements de Vivre Autrement.



## Le coin des enfants

**Grande nouveauté** de cette édition 2019 du Salon Vivre Autrement, un Coin des Enfants voit le jour ! Il met en lumière l'importance que revêt le mieux-être aujourd'hui, avec des conférences et ateliers gratuits tous les jours sur le **thème de l'enfance**, ouverts à toutes et à tous. Ces animations permettent notamment aux parents de développer l'épanouissement personnel de leurs enfants et de les préparer au monde qui les entoure. Une belle façon d'intégrer les plus petits dans les **tendances durables** et de rappeler qu'ils sont l'avenir de la planète !

Mode, livres, produits pour bébés, jeux, séjours vacances, éducation, développement personnel... de nombreux exposants spécialisés sont présents sur le salon et complètent le programme d'animations spécifiques consacré aux enfants. **Une garderie** (à partir de 3 ans) est également mise à disposition des visiteurs pour leur permettre de profiter pleinement de tout ce que le salon a à offrir. Apprendre à grandir et vivre en harmonie avec la planète... c'est tout un programme !

## Des animations dédiées :

### VENDREDI 15 MARS

Atelier pratique

14h00

**Initiation aux massages bébé**

Par BÉBÉ SÉRÉNITÉ

### SAMEDI 16 MARS

Ateliers pratiques

13h30

**« Comment éduquer ses enfants au respect de l'environnement par des petits gestes au quotidien ? »**

Conférence suivie d'une séance de questions/réponses

Par la blogueuse **POUSSINE**

16h00

**Animation d'un atelier pâte à sel avec des produits périmés**

Par la blogueuse **POUSSINE**



### DIMANCHE 17 MARS

Ateliers conférences

11h30

**« Comment éduquer ses enfants au respect de l'environnement par des petits gestes au quotidien ? »**

Conférence suivie d'une séance de questions/réponses

Par **LA BLOGUEUSE POUSSINE**

12h30

**« Prendre soin de soi : l'effet magique des moments bien-être. »** Témoignage d'une *mumpreneuse* qui

prend soin d'elle et nous dévoile une partie de sa vie quotidienne et ses rituels bien-être du matin au soir

Par **JULIETTE SIOZAC** - [www.monmomentmagique.com](http://www.monmomentmagique.com)

Ateliers pratiques

13h00

**Initiation aux massages bébé**

Par **BÉBÉ SÉRÉNITÉ**

14h00

**Mon moment magique Juniors : « l'écologie ».**

Un atelier dédié aux enfants de 6 à 12 ans, afin qu'ils puissent prendre un temps pour eux et semer des graines de magie, de confiance et de bonheur.

Ils pourront découvrir des comptines bien-être à mettre en place au quotidien à travers le thème de l'écologie.

Par [www.monmomentmagique.com](http://www.monmomentmagique.com)

**Sophrologie parents-enfants (4 à 8 ans)**

Par **CITYZEN**

15h00

**Mon moment magique Duo : « la bulle d'amour ».**

Un atelier pour créer ou renforcer le lien entre l'adulte (parent, grand-mère, grande sœur...) et l'enfant sur le thème « la bulle d'amour ». Un atelier rempli d'amour, de joie, de complicité et de partage en famille.

Par [www.monmomentmagique.com](http://www.monmomentmagique.com)

**Sophrologie parents-enfants (8 à 12 ans)**

Par **CITYZEN**

16h00

**Yoga parents-enfants (4 à 8 ans)**

Par **CITYZEN**

### LUNDI 18 MARS

Conférence

14h00

**« Préparons nos enfants à demain »**

Comment aider nos enfants à trouver, demain, leur place ? Révolution de l'intelligence artificielle, crise écologique, inégalités croissantes... plus que jamais, l'avenir paraît incertain et nous sentons que l'école prépare insuffisamment nos enfants. Il faudrait faire plus, mieux. Mais comment ?

C'est là que nous, parents, avons un rôle à jouer, en développant chez nos enfants les compétences qui feront la différence.

Par **MATTHIEU CHÉREAU**, diplômé de Sciences Po et entrepreneur dans le digital

## Focus Jeunes Entrepreneurs

Pour la première fois, le salon Vivre Autrement accueille **de jeunes entreprises** et les met à l'honneur. Une initiative pour découvrir les nouvelles idées du secteur et **soutenir les personnalités** qui contribuent à un monde meilleur et qui seront peut-être les **grandes figures de la bio de demain** !

Parmi toutes les jeunes entreprises présentant leurs produits éthiques et innovants au salon, seront notamment présentes :

### Plantes & Potions

Stand V31

Plantes et Potions est une petite **entreprise agricole familiale** qui fabrique des produits bien-être et cosmétiques. Elle est née en avril 2017 du désir de ses fondateurs d'allier leur passion pour la nature à leur activité professionnelle. S'inspirant de la richesse botanique des Hautes-Vosges où ils se sont installés, ils **cultivent et cueillent leurs plantes à la main**, « le meilleur outil de l'homme » selon Gabrielle Michaux, co-fondatrice. « C'est une manière pour nous de vivre en connexion avec notre environnement et de promouvoir la nature en proposant des produits bénéfiques qui ne la dégradent pas. »

**Le salon Vivre Autrement permet à Plantes et Potions de venir partager les valeurs qui leur sont chères - qualité, exigence et éthique - et de faire découvrir leur terroir montagnard aux visiteurs pour la première fois.**



### Apifilm

Stand D50

De formation **ingénieure agronome et spécialisée dans le traitement des déchets**, Delphine a travaillé 10 ans dans le monde agricole et fait un détour par l'informatique avant de développer une envie familiale de mise au vert. Elle se pose alors au pied du Vercors avec sa famille et **accueille ses premières ruches** : l'Atelier Miel de Delphine est lancé. Sensibilisée par le **mouvement zéro déchet**, c'est lors d'une discussion entre amies qu'elle découvre le tissu enduit de cire d'abeille et envisage une alternative innovante et écologique aux films plastiques et à l'aluminium... **l'Apifilm® est né !**

Issu d'un partenariat entre l'Atelier miel de Delphine et Indutex, PME familiale spécialisée dans l'imprégnation de cire sur tissu, **cet emballage réutilisable est 100% made in France**. La cire d'abeille provient des Alpes, la résine de pins des Landes et l'huile de tournesol du Sud-Ouest.



## Le vin à l'honneur avec Vinibio



Le vin a toujours tenu une place importante au sein du salon Vivre Autrement avec **un parcours de vins bio devenu incontournable** pour les amateurs de vin. Pour répondre à la demande des visiteurs et des tendances de consommation, **Vivre Autrement accueille pour la première fois cette année le salon Vinibio** au sein d'un espace dédié, donnant ainsi une nouvelle dimension à ce produit.

Regroupant exclusivement **des vins certifiés bio et/ou biodynamiques**, cet espace réunira une vingtaine d'exposants et des producteurs venus de la France entière et d'Italie. Parallèlement, des ateliers de dégustation et un bar à vin seront l'occasion de faire **une véritable route des vins bio... tout en restant à Paris !**

### Des animations dédiées :

**ATELIERS CUISINE**  
(au milieu de l'allée P)

#### **SAMEDI 16 MARS**

De 15h00 à 16h30

Atelier accords Mets & Vins

Par LILAS CARITE - EDITIONS UTOVIE

#### **DIMANCHE 17 MARS**

De 15h00 à 16h30

Atelier accords Vins & Fromages

Par MICHÈLE HÉLINE - PARIS SUR VINS /

DÉGUSTER C'EST FACILE

#### **LUNDI 18 MARS**

De 11h00 à 12h30

Atelier accords Vins & Charcuteries

Par MICHÈLE HÉLINE - PARIS SUR VINS /

DÉGUSTER C'EST FACILE

De 15h00 à 16h30

Atelier Vins & Douceurs

(macarons, chocolat et pain d'épices)

Par MICHÈLE HÉLINE - PARIS SUR VINS /

DÉGUSTER C'EST FACILE

**ATELIER 3**  
(au bout de l'allée Q)

#### **SAMEDI 16 MARS**

11h00

Dégustation commentée des vins bio

Par LILAS CARITE - EDITIONS UTOVIE

#### **DIMANCHE 17 MARS**

11h00

Dégustation commentée des vins bio

Par LILAS CARITE - EDITIONS UTOVIE



## L'espace Bio & Vegan



L'espace Bio & Vegan est de nouveau présent pour répondre toujours mieux à la demande des visiteurs ! Pour tous ceux qui souhaitent **végétaliser leur quotidien et trouver des solutions**, des produits et des exposants à leur écoute dans plusieurs secteurs (alimentaire, bien-être, artisanat, mode, déco...), **35 exposants proposent des produits « cruelty free »** répondant aux exigences des modes de production biologiques et vegan. Plusieurs ateliers découvertes viendront également animer l'espace Bio & Vegan !

### Des animations dédiées :

**TOUS LES ATELIERS ONT LIEU DANS LA SALLE AU BOUT DE L'ALLÉE H**

#### **VENDREDI 15 MARS**

De 14h30 à 15h30

Vers une société végane

Par OLIVIER ROGNON - Auteur

#### **SAMEDI 16 MARS**

De 12h30 à 13h30

Réaliser ses infusions indispensables

à base de plantes, fleurs et fruits

Par MARIE COCHARD - Blogueuse

et auteure green

De 14h30 à 15h20

Réaliser sa poudre naturelle pour le visage

Par MARIE COCHARD - Blogueuse

et auteure green

De 15h30 à 16h30

Prévention des risques chez les bébés vegan

Par CONSTANTIN IMBS

de la Fédération Végane

De 17h30 à 18h30

Prendre soin de son foie

Par FLORA LAURENT

#### **DIMANCHE 17 MARS**

De 11h30 à 12h30

Créer l'équilibre dans l'assiette

Par FLORA LAURENT

De 13h30 à 14h30

Recettes crémeuses sans

produits laitiers

Par SONIA JORDAO

De 15h30 à 16h30

Sublimez vos plats

avec les algues

Par SENËT WEBER

## Ateliers Bien-Être

Apparu l'an passé sur Vivre Autrement, ce lieu allie le bien-être du corps et de l'esprit à travers des pratiques traditionnelles. Pour cette édition 2019, une partie des animations est réservée, aux enfants et à leurs parents.

### Des animations dédiées :

ESPACE AU DÉBUT DE L'ALLÉE N. TOUS LES ATELIERS, ANIMÉS PAR CITIZEN, SONT GRATUITS ET SANS INSCRIPTION (ATTENTION, LES PLACES SONT CÉPENDANT LIMITÉES).

#### VENDREDI 15 MARS

12h00

Cours de Yoga Vinyasa Force et Assouplissement, tous niveaux

13h00

Mouvements méditatifs

14h00

Méditer, se poser

15h00

Harmoniser sa posture grâce à la méthode Pilates

16h00

Se muscler en profondeur et en douceur grâce à la méthode Pilates

17h00

Yoga Sivannanda

#### SAMEDI 16 MARS

12h00

Prendre soin de son dos et de ses articulations grâce au nadi yoga

13h00

Les 7 arkanas du Yoga de Samara : des mouvements à pratiquer tous les jours pour se ressourcer

14h00

Dos régénéré

15h00

Qi Gong

16h00

Taï Chi

17h00

Lou Yong Tao Tö Qi

18h00

Naturopathie

#### DIMANCHE 17 MARS

12h00

Les rythmes du corps (adultes, parents, enfants)

13h00

Boostez votre énergie : ne laissez plus le quotidien vous fatiguer !

14h00

Sophrologie parents-enfants (de 4 à 8 ans)

15h00

Sophrologie parents-enfants (de 8 à 12 ans)

16h00

Yoga parents-enfants (de 4 à 8 ans)

17h00

Les 4 portes de la santé

#### LUNDI 18 MARS

12h00

Yoga de Samara - Séance celtique

13h00

Vivre sa vie en pleine conscience

14h00

Prendre soin de son enfant intérieur

15h00

Qi Gong

16h00

Sophrologie



## Une marraine inspirante et inspirée



Journaliste spécialisée dans l'éco art de vivre, blogueuse et auteure green, la pétillante Marie Cochard est la marraine de cette édition du salon Vivre Autrement.

Un véritable plaisir pour cette amoureuse de la nature qui revendique un mode de vie plus sain et recherche constamment de nouvelles initiatives durables. Alimentation saine, produits de beauté faits maison, intégration de la nature dans nos vies et maisons, Marie partage ses découvertes et astuces à travers ses différents supports : son blog, ses livres et son nouveau magazine dont elle est la co-fondatrice.

### La Cabane Anti-gaspi

Créé en mars 2016, le blog de Marie Cochard est une mine d'informations, trucs et astuces pour se transformer en véritable magicien du zéro déchet. Des ateliers DIY, des découvertes surprenantes et des conseils avisés : « La Cabane Anti-gaspi » inspire et donne envie d'adopter ce mode de vie « bio et beau » que revendique son auteure. Convaincue que le tri et le zéro déchet ne sont pas des contraintes mais des opportunités, Marie explique notamment comment inclure les plus petits dans les bons gestes du quotidien, afin qu'ils grandissent sainement et responsablement. Le blog comptabilise 500 000 visites depuis ses débuts et près de 2 000 abonnés.

### « Les épluchures, tout ce que vous pouvez en faire »



A l'heure de la révolution biologique, Marie souhaite remettre en lumière les astuces « ali(élé)mentaires » de nos grands-parents, malheureusement tombées dans l'oubli. Travaillant pendant de nombreux mois sur ce projet, elle publie son premier livre « Les épluchures, tout ce que vous pouvez en faire » en juin 2015. Elle écrit sur son blog : « j'avais à cœur de proposer un abécédaire qui puisse faciliter le recyclage de nos bio-déchets ». Des écorces aux trognons, en passant par les pelures, Marie nous fait découvrir avec enthousiasme les bienfaits et utilités trop peu connus des épluchures, et nous prouve que tout est réutilisable.

### « Notre aventure sans frigo »



Saviez-vous que les carottes se conservent plus longtemps dans du sable ou que les bouchons de liège optimisent la durée de vie des pommes ? Après avoir passé au scanner son garde-manger et enquêté sur les savoir-faire d'antan, Marie révèle tout ce qu'il faut savoir pour arrêter de se servir de son frigo comme d'un placard ! Paru en septembre 2017, ce livre ultra-frais se compose d'une farandole de DIY ludiques qui fait la part belle à la récup' et d'une palette de portraits inspirants. À la clef, une alimentation plus saine, moins de déchets, et surtout plus de plaisir et de goût !

### Druidéesse

Magazine lancé fin 2018 et co-fondé par Marie, « Druidéesse » se donne pour mission de permettre à ses lecteurs de retrouver une complicité avec le sauvage et plus précisément le monde végétal. A travers des pages respirant le bien-être, ce « livre-objet » nous apprend à réveiller nos sens, à retrouver notre vraie nature et à vivre à l'unisson avec les éléments, au fil des saisons. Prendre le temps de respirer, d'écouter la nature qui nous entoure, de prendre soin de soi mais aussi des autres et de la terre : « Druidéesse » transmet l'irrésistible envie de vivre bien, de vivre mieux.

## Ses ateliers et conférences

Ne manquez pas les différents ateliers et conférences en présence de Marie Cochard, marraine de l'édition 2019 du salon Vivre Autrement !

### VENDREDI 15 MARS

9h30

Inauguration presse  
et visite privée du salon

12h00

Présentation du magazine  
« *Druidéesse* »,  
pour se reconnecter à la nature,  
suivi d'une séance de dédicace  
des livres et magazines  
de l'auteure

### SAMEDI 16 MARS

De 12h30 à 13h30

Atelier

« Réaliser ses infusions  
indispensables »

à base de plantes, fleurs et fruits

De 14h30 à 15h20

Atelier

« Réaliser sa poudre libre  
naturelle

pour le visage à la cannelle »

## Fil rouge 2019

### Initier le mouvement, pour un mode de vie plus durable

Chaque jour, de plus en plus de Français décident de **s'engager dans un mode de vie plus écologique et responsable**. Chacun prend progressivement conscience qu'il peut faire la différence et qu'en commençant à l'adopter soi-même, on peut ensuite partager **les avantages et bienfaits** de ce mode de vie. Face à cette forte croissance, les marques sont amenées à évoluer et à s'adapter à une nouvelle demande. Selon Ipsos, 72% des Français attendent aujourd'hui des marques et entreprises qu'elles soient **transparentes et responsables**. Cette attente des consommateurs a ainsi encouragé de nombreux individus à développer des initiatives responsables et durables, relayées facilement grâce aux réseaux sociaux très utilisés.

**Le mouvement green n'a jamais été aussi actif et le Salon Vivre Autrement en est l'un des piliers fondateurs ! Pour que la communauté grandisse, un parcours à la découverte d'associations est suggéré, ainsi qu'un planning d'animations dédié. Initiions le mouvement, ensemble !**



## Des associations, pour partager

- Association Kokopelli – stand F49/G46  
Vente de graines de légumes et de fleurs libres de droits et reproductibles issues de l'agriculture biologique.
- Parrainage citoyen de ruche – stand H46  
Parrainer une ruche, construite par un ESAT, peinte par des enfants d'association du bassin nantais.
- Greenpeace – stand F42  
L'ONG non violente, indépendante et internationale de protection de l'environnement.

Un programme d'animations dédié :

### Le changement d'ère - VENDREDI 15 MARS

*Pic pétrolier, destruction des sols, épuisement des ressources, effondrement de la biodiversité... Aujourd'hui, le monde est proche du « point de rupture » et il devient urgent d'agir ensemble pour changer en profondeur les modes de vie et de consommation jusqu'ici adoptés.*

#### CONFÉRENCES :

**14H00**

« Construire un déclin »

- Par Vincent Mignerot - Chercheur indépendant dans le domaine des Sciences Humaines, fondateur de l'association Adrastia et auteur

**16H00**

« Effondrement, biomimétisme et entraide »

- Par Gauthier Chapelle - Ingénieur agronome, docteur en biologie et auteur



### Agir au quotidien - SAMEDI 16 MARS

*Le 1<sup>er</sup> août 2018, l'humanité dépensait l'ensemble des ressources que la Terre peut régénérer en une année. C'était le jour du dépassement et en France, c'était le 5 mai 2018. Dans les années 70, le concept de décroissance ne faisait pas l'unanimité. Aujourd'hui, l'idée qu'on ne peut plus croître dans un monde fini est une évidence, comme l'urgence de repenser son mode de vie. Choisir de consommer moins mais mieux, de réduire ses déchets, de tendre vers le minimalisme en recyclant, réparant, en échangeant et en donnant...*

#### CONFÉRENCES :

**12H00**

« Projet zéro phyto »

- Par Franck Hoedts - Jardinier à la Mairie de Paris depuis plus de 25 ans, à l'origine de méthodes de culture douce des légumes et petits fruits dans le potager du Parc de Bercy, dans le cadre de la Maison du Jardinage

**14H00**

« Ça commence par moi »

- Par Julien Vidal - Formé en droit et en politique internationale, engagé dans l'Humanitaire sous l'égide du Volontariat de Solidarité Internationale, initiateur du projet « Ça commence par moi »

**16H00**

« Démocratie en danger : décryptons la philanthropie des multinationales »

- Par Lionel Astruc - Auteur de 17 livres consacrés à la transition écologique et initiateur de nombreuses enquêtes sur les filières de matières premières, les origines de nos biens de grande consommation et les initiatives pour transformer la société

## Régénération - DIMANCHE 17 MARS

De nos jours, on parle de changer le monde, mais peut-on se changer soi-même, au cœur-même de nos cellules ? Stress, ondes électromagnétiques, particules fines, pesticides, plastiques : nous sommes entourés de pollutions diverses qui ont un impact direct sur notre santé (allergies, pathologies respiratoires, cardiovasculaires, cancers, obésité, infertilité...). Les recherches scientifiques et l'écologie convergent sur ce point, la révolution épigénétique a changé les lignes.

### CONFÉRENCES :

**12H00**

« Alimentation et régénération »

Par **Thierry Casasnovas** - De formation scientifique et témoinnant de son expérience personnelle

**14H00**

« Epigénétique et régénération »

Par **Valérie Urman** - Journaliste, Membre de Démocratie Ouverte, auteure de « La révolution épigénétique » chez Albin Michel, avec Joël de Rosnay, Dean Ornish, Claudine Junien, David Khayat et Pierre-Henry Gouyon

**16H00**

« L'économie symbiotique pour régénérer l'économie, la planète et la société »

Par **Isabelle Delannoy** - Agence Do Green-économie symbiotique, environnementaliste et co-scénariste du film « Home » réalisé par Yann Artus Bertrand et auteure de « L'économie symbiotique » chez Actes Sud



## Et en famille - LUNDI 18 MARS

Être parent en 2019 n'est pas facile. Comment vivre et comment élever nos enfants dans ce monde qui menace de s'effondrer ? Comment retrouver l'énergie, l'optimisme, la paix ? Comment définir nos fondamentaux et vivre en harmonie avec nos valeurs et l'environnement qui nous entoure ? Les sciences cognitives nous apprennent que notre stress dépend moins des conditions réelles de notre vie que de la perception que nous en avons, et qu'en général, le vivant se développe bien quand il est confronté à des facteurs de désordre, de chaos.

### CONFÉRENCES :

**12H00**

« Cinquante gestes pour sauver la planète »

Par **Sarah Bienaimé** - Expert-conseil et formatrice en cuisine végétarienne et vegan, auteure de livres de cuisine végétarienne et d'écologie pratique

**14H00**

« Préparons nos enfants à demain »

Par **Matthieu Chéreau** - Diplômé de Sciences Po et entrepreneur dans le digital

**16H00**

« Soyez écolo et rebelle, jardinez punk ! »

Par **Eric Lenoir** - Diplômé de l'école du Breuil, pépiniériste et paysagiste spécialisé dans les milieux aquatiques et auteur

## Vers la sobriété heureuse, consommer moins mais mieux !

Selon l'observatoire Cetelem/Harris Interactive, 83% des Français déclarent **préférer consommer moins, mais mieux**. Il s'agit alors pour les marques et entreprises de repenser leur offre et leur rythme de production pour proposer des **produits plus durables** dans leur durée d'usage, tout en misant sur une meilleure qualité de services. Le Salon Vivre Autrement illustre cette tendance à travers une sélection d'exposants qui s'inscrivent dans trois catégories qui en témoignent.

## Slow Fashion

### ARDELAINÉ - stand D31

Ardelaine est une Société Coopérative Participative basée en Ardèche qui fabrique artisanalement, localement et de façon écologique de nombreux articles pure laine : couettes, oreillers, matelas, vêtements.

### CRÉATION MARRAK - stand F35

Créations artisanales entièrement conçues et réalisées à la main. L'utilisation de tissus en lin naturel leur confère un cachet unique. La créatrice, Marië Larthet, répond à toutes les demandes de sur-mesure (choix des tissus, des couleurs, grandes tailles...).

## Less is more au quotidien : objectif moins de déchets, réutilisation, recyclage

Déchets, bactéries, ou plus simplement les produits délaissés trouvent auprès de producteurs **une seconde vie** et une nouvelle valorisation très tendance : **les initiatives se multiplient démontrant que l'a priori indésirable devient très désirable.**

### DUOMA - stand C35

Duoma est une marque proposant des anti-tartres magnétiques écologiques pour toute la maison. Son produit phare, le « Cleanergizer » permet un nettoyage en profondeur et sans détergent !

### TRI-CYCLETTE - stand V19

Les bijoux et accessoires Tri-cyclette (sacs et petites maroquineries) sont fabriqués en chambre à air recyclée.

## Intimité durable

### PLIM - stand K7

Protections intimes lavables confortables, jolies, faciles d'entretien fabriquées en France avec du coton certifié. Boules de geisha pour le travail du périnée, et de nombreux produits pour le bien-être.

### MATINS D'AVRIL - stand D37

Lingerie et vestiaire cocooning pour femme et jeune-fille (du 6 ans à la taille 48). 100% fabrication française, locale et durable (Auvergne-Rhône-Alpes).

### FILOPUR - stand C35

Filopur est un système de filtration, purification et dynamisation de l'eau à usage domestique.

### ECO20 - stand D47

EcoH2O propose des systèmes de filtration, de potabilisation et d'économie de l'eau. L'Ecocrystal 2 est un anti-tartre sans sel et le Dynam'Eco un filtre sous évier avec dynamiseur.

# Salon Vivre Autrement

## Informations pratiques

**Dates :** Du 15 au 18 mars 2019

**Lieu :** Parc Floral de Paris, Paris 12<sup>e</sup> – Bois de Vincennes

**Accréditations Presse :** <https://www.salon-vivreautrement.com/inscription-presse/>

## Horaires d'ouverture :

- **Vendredi 15, Samedi 16 et Dimanche 17 mars : de 10h30 à 19h – dernière entrée 18h30**
- **Lundi 18 mars, fermeture à 18h – dernière entrée 17h30**

## Conditions d'accès pour les visiteurs :

- **Tarif d'entrée 7 €** (donnant accès aux stands et ateliers)
- **Gratuit pour moins de 25 ans, chômeurs, RSA, étudiants et invalides**
- **Gratuit sur présentation d'une invitation VIVRE AUTREMENT**

Invitations gratuites sur [www.salon-vivreautrement.com](http://www.salon-vivreautrement.com)

## Parc Floral de Paris, s'y rendre

-  **Château de Vincennes (ligne 1)**  
Navettes gratuites au métro Château de Vincennes
-  **Bus : 112** (arrêts Parc Floral, stade Léo Lagrange, Plaine de la Faluère)
-  **En voiture :** Parking gratuit autour de l'entrée du Parc Floral.  
Indication GPS : Route de la Pyramide – Paris 12<sup>ème</sup>
-  **Vélos :** Parc à vélos  
Station Vélib' n° 12123 – Château de Vincennes

## Service sur place

- **Vestiaire 2€ / consigne :** Gratuite pour les achats du salon
- **Livraison :** Livraison gratuite à la voiture, livraison payante à domicile (Paris et certaines banlieues, minimum 130 euros d'achat)
- **Accueil visiteurs :** Programmes, plans, renseignements à l'entrée du salon
- **Garderie :** A partir de 3 ans, participation de 3 € par enfant. Dès 16h le vendredi, samedi et dimanche toute la journée, lundi jusqu'à 15h.
- **Restauration sur place :** Halte Nature, La cantine du marché, La crêperie bio, Meli Jo, ou à l'extérieur du bâtiment (La ferme de Blayac, la Ferme de Grandchaud, Bar à huitres, Au lys de Réjane, Kaba Nature).
- **La boutique en ligne du salon :** Retrouvez les produits des exposants Vivre Autrement sur [sevellia.com](http://sevellia.com)

# Vivre Autrement

le salon éthique & bio

## CONTACTS PRESSE

Lucile Leclercq - Gabriela Moreno  
lleclercq@oconnection.fr - gmoreno@oconnection.fr  
06 24 30 56 55 - 06 68 87 65 89

Retrouvez les produits des exposants du Salon Vivre Autrement  
sur la market place [sevellia.com](http://sevellia.com)



## À PROPOS

**SPAS Organisation est le plus grand organisateur en France d'événements grand public et professionnels dédiés au bio, au bien-être, à l'art de vivre et au développement durable.**

**SPAS Organisation totalise 31 manifestations : des salons bio, professionnels et grand-public à Paris et en région, des salons dédiés au bien-être et à l'art de vivre ainsi qu'une place de marché en ligne.**

SALONS BIO - Marjolaine, Vivre Autrement, Bio & Vegan, ViniBio (Paris & Bordeaux), Vivez Nature, Naturally, Noël en Bio, Natexpo (Paris, Lyon, Barcelone).

SALONS BIEN-ÊTRE ET ART DE VIVRE - Bien-être Médecine douce & Thalasso (Paris, Lyon, Marseille), Les Thermalies (Paris & Lyon), Saveurs des Plaisirs Gourmands (Paris), Zen (Paris), Salon des Thérapies (Paris), Mednat AgroBIO Expo (Lausanne), Go Healthy (Paris, Lyon).

SALONS BIO EN RÉGION - Artémisia (Marseille), Zen & Bio (Angers, Bordeaux, Nantes et Tours), Naturabio (Lille), Respire La Vie (Vannes, Rennes, La Rochelle, Poitiers), Vivez Nature (Lyon).