

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 !

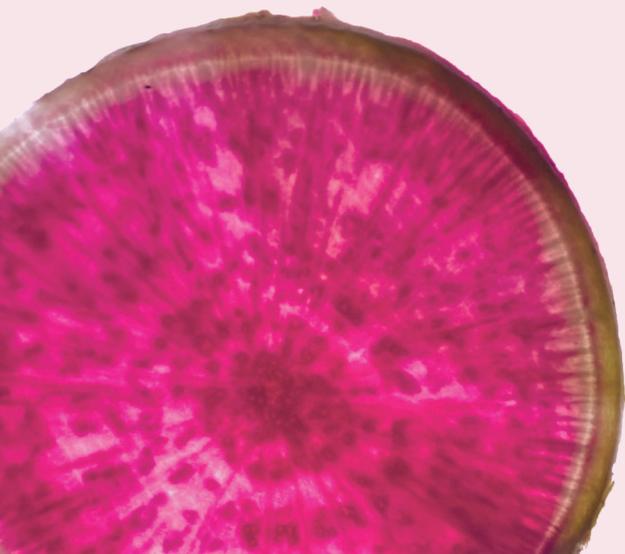
Astuces concrètes, choix malins et recettes simples pour allier santé, goût... et petit budget.

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

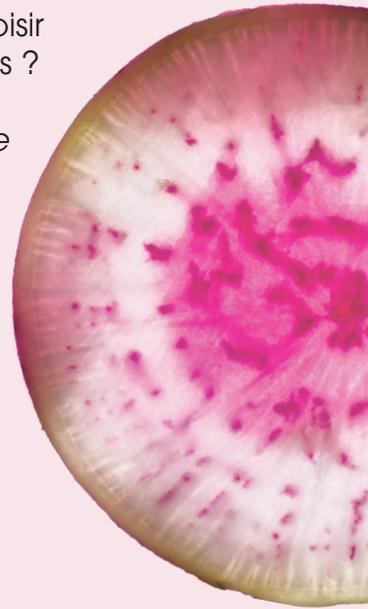
Ces pratiques permettent-elles vraiment de régénérer le corps ? Mise au point entre idées reçues et vérités physiologiques.

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.*



22ème édition de

Biobernai

Cultiver l'envie de mieux manger !

PROGRAMME DES ATELIERS CUISINE

Arrêté au 01/07/25

Proposé et co-animés par **Cécile WEHRELL**,
Mon Assiette by Cécile et **Sophie REINWARTH**,
fondatrice de **IKIGAI**, nutritionniste et coach sportif



Ateliers cuisine didactiques, ludiques et interactifs pour apprendre à préparer facilement et rapidement des recettes gourmandes, créatives et nutritives !

À chaque atelier :

1 recette salée + 1 recette sucrée !

Ateliers gratuits - Scène Halle Gruber

Vendredi 19 septembre

14h - 14h45

Les choux font leur show!

La grande famille des choux monte sur scène pour vous dévoiler tous ses talents cachés ! Astuces & idées pour les adopter et les adorer !

- **Recette salée** : Sauce verte pepsi, KALEment facile et ultra-vitaminée. Elle réveille toute l'assiette !
- **Recette sucrée** : Une alliance surprenante et pleine de finesse... Douceur végétale et parfum délicat pour un dessert bluffant !

16h - 16h45

Tofu... tout fou !

En version soyeux et sous toutes ses coutures, salé ou sucré, il sait tout faire. L'essayer, c'est l'adopter !

- **Recette salée** : Tofu...naïse à toutes les sauces ! A tremper, napper ou tartiner...
- **Recette sucrée** : Tofu soyeux, chocolat noir, épices, crème d'oléagineux... et son topping croustillant !

Samedi 20 et Dimanche 21 septembre

11h15 - 12h00

Tapis rouge pour le chanvre alsacien !

Local, durable et ultra-nutritif, le chanvre s'invite dans nos assiettes pour booster votre santé !

- **Recette salée** : Velouté crémeux, vitaminé et coloré au chanvre. À déguster en soupe ou nappage gourmand !
- **Recette sucrée** : Le goûter fruité et gourmand de la saison au crunch alsacien

13h15 - 14h00

Opération "patate douce"... camouflage assuré

Ni vu, ni connu, elle s'invite discrètement... mais sûrement pour apporter rondeur, bonheur et gourmandise à vos plats

- **Recette salée** : Gaufres, pancakes & cie : des classiques revisités et des surprises à découvrir !
- **Recette sucrée** : Bouchées sucrées cacotées à la patate douce & son surprenant caramel de Yacon - à découvrir absolument !

15h15 - 16h00

Les courges ont la côte !

Les cucurbitacées se dévoilent... pas comme on pourrait croire, et sans jamais trop en faire !

- **Recette salée** : Veggie-bun de courge & son crumble
- **Recette sucrée** : Un flan-délice fondant à la courge, aux épices et aux parfums d'automne

17h15 - 18h00

Du croquant-craquant qui remporte tous les succès !

Sans faire les oiseaux, faites sensation avec des mélanges de graines & oléagineux qui font mouche à coup sûr !

- **Recette salée** : Un « par-me-sans fromage », ou le parmesan végétal bluffant de goût et super nutritif !
- **Recette sucrée** : Crème de tournesol au miel d'acacia & touche d'orange

