



# À la recherche du bien-être au salon Zen et Bio de Nantes

**Stéphane Pajot**

À la recherche du bien-être au salon Zen et Bio de Nantes Dompter son sommeil, manger autrement, aider des associations d'insertion, s'offrir des produits équitables font partie des propositions du salon Zen & Bio à Nantes. Jusqu'au dimanche 9 octobre au soir.

Le bien-être, c'est aussi le bien manger à en croire le nombre de stands dédiés à la nourriture au salon Zen & Bio du parc des expositions de la Beaujoire. Parmi les propositions, Muriel Khelladi, responsable des paniers bio et solidaires du bassin nantais, rejette mordicus l'idée préconçue qu'il n'y aurait que les bobos à manger bio. La malbouffe, elle connaît et ne lui faites pas dire qu'il est difficile de manger bio si l'on considère le coût de la vie aujourd'hui.

« Plus de 2 000 paniers solidaires sont distribués chaque semaine »

« Je connais des étudiants avec des faibles revenus qui commandent des paniers bio solidaires car ils soutiennent une économie intelligente, la solidarité avec des personnes en parcours d'insertion et le fait de manger bien. Même ma fille, qui vit avec 600 € par mois, s'y est mise, explique celle qui s'occupe de ces paniers hebdomadaires. Ils sont distribués dans 130 lieux de proximité, des points relais (épicerie, boulangeries et petits commerces actifs dans la vie des quartiers) qui accueillent cette formule proche des Amap. Ce sont déjà des légumes de qualité, bien loin de la malbouffe. Quand on se met à manger des légumes, on mange autrement. D'abord, c'est bon pour la santé, cela booste nos systèmes immunitaires et on va moins chez le médecin. Dans ce panier, qui coûte 14, 70 €, on y trouve des fruits et légumes de saison cultivés par une soixantaine de producteurs (sous le nom « Bio Loire Océan » ) dans les Pays de la Loire. Des recettes simples à réaliser sont glissées dedans. Muriel Khelladi rappelle que cette initiative est née en 2011 et se traduit désormais par la distribution de plus de 2000 paniers par semaine.

Les cageots de légumes sont préparés et livrés par des gens qui travaillent dans des associations d'insertion comme le jardin de Cocagne à Carquefou, Accès-Réagis à Savenay ou Aspire à Saumur□».

Jardin de Cocagne à Carquefou  
Après le déconfinement en juin dernier, « il y a eu une baisse des demandes d'abonnement alors que nous étions toujours en progression », se souvient-elle. « Je pense que les gens avaient besoin de se sentir libre, sans aucune contrainte. Certains voulaient revenir au repas tout prêt, d'autres renouaient avec les restaurants. Aujourd'hui, on assiste à une reprise. L'effet local, écologique, bio et le volet social avec le fait que cela aide des parcours d'insertion, jouent beaucoup. Nous avons fixé un prix pour que tout le monde s'y retrouve. Il ne faut pas oublier quesi l'on tire le prix de l'alimentaire vers le bas, on arrive à la malbouffe. Deux fois par an, Muriel Khelladi va à la rencontre des 130 points relais. Ce sont aussi des commerçants qui acceptent de recevoir ces paniers bio solidaires d'une manière totalement gratuite.

1) Informations et abonnement au 06 07 78 08 63. Le panier se compose de 5 à 7 légumes dont un fruit. Préavis d'un mois pour le stopper. Site : [www.lespaniersbiosolidaires.fr](http://www.lespaniersbiosolidaires.fr)

180 exposants jusqu'à ce dimanche soir

Conférences. Au rayon chiffre, ce salon Zen & Bio à la Beaujoire se décline en 180 exposants, 90 conférences, 70 ateliers et animations créatives. La mode, l'artisanat, les maisons écologiques et l'habitat sain, le tourisme et le jardinage, des outils de méditation, des bijoux responsables, des instruments de musique dédiés à la musicothérapie et au chamanisme, s'inscrivent dans la longue liste.



Les associations L214 (défense des animaux) et Green Peace sont également présentes. Au chapitre alimentation et vins bio, place au cognac biologique, un producteur de kombucha (boisson fermentée légèrement acide), à des insectes comestibles, des noix de Corrèze, des orties en poudre bio, du vinaigre balsamique de dattes, un maître artisan chocolatier chercheur sur les omega 3, des galettes sans gluten, des algues de Bretagne. Ce dimanche à 14 heures, un atelier pour découvrir l'auto-hypnose sera animé par Élodie Tonnaire dans la salle Trentemoult.

#### Le bien-être des abeilles

Jérôme Courtin, ancien statisticien de paris sportifs, est devenu apiculteur en 2011 à Héric. « Je cherchais un sens à ma vie et j'ai décidé de créer un projet participatif avec des ateliers pour les enfants, les Esat, les associations, l'IEM La Marrière [...] Ce que je recherche, c'est le bien-être des abeilles, pas la productivité du miel. Je m'en occupe comme si elles vivaient dans un tronc d'arbre. » Il fait aussi parrainer ses ruches (il en a 450) par des particuliers et des entreprises avec visites et extractions du miel. Mieux, avec la cire des abeilles, Jérôme Courtin réalise des bougies rigolotes où l'on peut aussi bien croiser Dark Vador qu'une statue de l'Île de Pâques.

#### Sur la piste des bienfaits du chanvre

Les bienfaits du chanvre ne datent pas d'hier mais connaissent aujourd'hui une floraison d'ambassadeurs et d'ambassadrices dans toute une gamme de produits, des cosmétiques (baumes, crèmes, huiles de massage) à l'alimentaire (chocolat, miel, confiserie, huile vierge, farine, bières et vins) en passant par le sevrage tabagique. Et surtout, au chapitre bien-être, il permet relaxation et apaisement sur des douleurs de plusieurs ordres, du stress aux crises articulaires notamment. Christophe Cavallès a ainsi créé sa propre entreprise avec sa compagne Alexandra sous le nom de « GreenBee Hemp & CBD » en ce début d'année 2022. « Mon épouse était infirmière », explique-t-il et nous avons monté une agence d'aide à domicile. Notre parcours a toujours été proche de l'accompagnement des personnes vers le bien-être.

#### « Marché en expansion »

Quatre ans plus tard, ils vendent leur société pour créer GreenBee et montrer les vertus du CBD. « Nous nous sommes concentrés sur la conception, la production et le développement de produits dérivés du chanvre. Ce chanvre est produit en Bretagne près de Morlaix dans le Finistère. Ils proposent ainsi des isolats au CBD, sortes de petites fioles qui permettent de prendre quelques gouttes chaque jour contre le stress.

Dans la même lignée, le CBG (molécule appelée aussi cannabigerol) possède des vertus pour « apaiser les douleurs dans le cas de fibromyalgie ou d'endométriose. On peut aussi en prendre lorsque l'on a des problèmes de sommeil. □»

Détail mais de taille, il rappelle que le CBD, molécule végétale extraite du cannabis est souvent confondu avec le THC ou tétrahydrocannabinol. Ces deux éléments ont en effet les mêmes origines mais produisent des effets complètement différents. Le THC a des propriétés psychotropes, euphorisantes et addictives, ce que n'a pas le CBD qui est autorisé en France et dont le taux de THC est inférieur à 0,2 % ».

Le marché du chanvre et de ses produits dérivés est en pleine expansion, poursuit Christophe Cavallès. Avec son épouse Alexandra, ils ont en effet ouvert trois magasins à Vertou, la Chapelle-sur-Erdre et Thouaré-sur-Loire. « Et pourquoi pas un quatrième ? »

(1) Informations et abonnement au 06 07 78 08 63. Le panier se compose de 5 à 7 légumes dont un fruit. Préavis d'un mois pour le stopper. Site : [www.lespaniersbiosolidaires.fr](http://www.lespaniersbiosolidaires.fr)

Muriel Khelladi, responsables des paniers bio et solidaires.

Photo PO - SP ■

