



24^{ème} Université d'été Santé

&
Environnement
Alimentation

24 - 31 AOÛT 2019

Village de vacances «L' Isle d'Aulps»
74430 Saint-Jean d'Aulps

MNLE PACA
Plateforme ACTE
87, Boulevard Tellène
13007 Marseille

mnle@wanadoo.fr / www.reseauhommeetnature.mnle.fr



Université d'été

SAMEDI 24 AOÛT

Accueil à partir de 14H
19H : Pot d'accueil

CONTES avant d'aller dormir - Danielle

DIMANCHE 25 AOÛT

Présentation par Christian Pellicani
Il y aura aussi André Prone qui nous parlera de la marchandisation de la santé.

APM

Le pont du diable (20mn ; 9€)
attention 300 marches !

Ou Le lac de Montriond
(20mn ; gratuit)

SOIR Film : « Demain »

LUNDI 26 AOÛT

9h : Les phtalates
par Patrick Lemettre.

Explication de la campagne :
zéro phtalates.

10h : Intervention de Dominique
Béroule chercheur au CNRS.

Les perturbateurs neuronaux.

« Implications de l'environnement
dans le développement de l'autisme. »

APM

Visite d'Yvoire au bord du lac Léman,
un bourg de 700 ans. (41km;50mn).

Croisière de 45mn sur le lac : 9,80€

Visite du jardin des 5 sens.

SOIR Contes de gourmandises

MARDI 27 AOÛT

Les pesticides

Stop à la fuite en avant !

Quels risques ? Où en est-on ?

Travail en ateliers.

APM

Télécabine de Saint Jean d'aulps

6€ aller/retour

Soirée détente

MERCREDI 28 AOÛT

Les additifs alimentaires.

Que faut-il en penser ? Faut-il s'en
méfier ?

Travail en ateliers.

APM Les Lindarets :

Le village des chèvres 25mn

SOIR CARMA

Coopération pour une ambition agricole, rurale
et métropolitaine d'avenir.

JEUDI 29 AOÛT

Ali Aït Abdelmalek : Transformation
écologique, santé et mutation nutri-
tionnelles.

CARMA :

Projet alternatif pour EUROPACITY
APM

Le cirque du fer à cheval.

43km, 1h (parking 5€)

Soirée détente

VENDREDI 30 AOÛT

9h : Isabelle Bordet : Impact des
politiques
publiques sur la santé. Bilan de l'uni-
versité 2019
et perspectives.

APM

Eglise de Passy sur le plateau d'Assy
décorée par Chagall, Matisse etc..

60km, 1h20

Le jardin des cimes : 6,50€

SOIR Débat

Les ressources en eau et
l'eau en bouteilles.



BULLETIN D'INSCRIPTION 24^{ème} Université d'Été du MNLE Réseau Homme & Nature

Sur la thématique : « Environnement et Santé »

Du samedi 24 août au samedi 31 août 2019

Village de vacances « L'Isle d'Aulps » 74430 Saint Jean d'AULPS

Train gare SnCF de Thonon les Bains ou gare de Cluse, Aéroport de Genève, Autoroute A 40

Le MNLE PACA assure comme chaque année l'organisation administrative et technique de
l'Université d'été.

Inscription :

Mme Mr

NOM : Prénom :

Adresse :

Ville : Code Postal :

Téléphone portable : Téléphone fixe :

E-mail :

Prend pour la 23^{ème} Université d'été, les inscriptions suivantes :

INSCRIPTION POUR LA SEMAINE

Tarif en pension complète : 470€*

Option supplément Chambre individuelle : 120€* (17€/nuit)

Arrivée le samedi 24 août dans l'après-midi. Départ le samedi 31 août après le déjeuner.

Nom	Prénom	Chambre Individuelle : oui/non	Somme en €

INSCRIPTION À LA JOURNÉE

Tarif journée pension complète : 70€*

Tarif demi-journée avec repas (midi ou soir) : 35€*

Tarif repas (midi ou soir) : 16€*

Nom	Prénom	Date		Précisez : « journée » ou « demi-journée » ou « repas »	Somme en €
		Arrivée	Départ		

Arrivée et
départ
après
12h00

RÈGLEMENT

*prix comprenant les frais du séjour et les frais liés à l'organisation (frais
de gestion, pris en charges des intervenants,...).

Chèque (30% du montant total du séjour) à établir à l'ordre du
MNLE PACA à joindre avec le bulletin d'inscription à l'adresse ci-dessous, le
solde à envoyer au plus tard le 15 juin 2019 pour valider les inscriptions.

TOTAL	
ACOMPTE 30%	
SOLDE DU	

MNLE PACA - Plateforme ACTE 87, Boulevard Tellène - 13007 Marseille.

Tél: 06 13 20 07 79 E-mail : alainpatouillard@club-internet.fr

DÉVELOPPEMENT DURABLE ET ALIMENTATION : DES INTERACTIONS COMPLEXES

Approche anthropo-sociologique d'une métamorphose sociale.

Par Ali AÏT ABDELMALEK

Professeur des Universités en Sociologie (E.A.-LiRIS / « Etudes rurales », « territoires » et « modernisation agricole » / Rennes 2) et Président du Groupe d'Etudes et de recherches sur les pays (GERP)



« Changeons de Voie ; changeons de Vie », l'Appel d'Edgar Morin :

« Nous sommes innombrables mais dispersés, à supporter de plus en plus difficilement l'hégémonie du profit, de l'argent, du calcul (statistiques, croissance, PIB, sondages) qui ignorent nos vrais besoins ainsi que nos légitimes aspirations à une vie à la fois autonome et communautaire. Nous sommes innombrables mais séparés et compartimentés à souhaiter que la trinité Liberté Egalité Fraternité devienne notre norme de vie personnelle et sociale et non le masque à la croissance des servitudes, des inégalités des égoïsmes (...) »¹.

Quand on évoque, aujourd'hui, la notion dite de l'**«alimentation durable»**, qu'entend-on par cette notion exactement ? Sans doute, faut-il y voir une alimentation « viable », et ce, économiquement et socialement, mais aussi, une alimentation qui tend à préserver la santé, mais aussi l'environnement, voire la diversité culturelle, dans nos sociétés contemporaines ; ainsi, les années 1970 avaient fait émerger la consommation de masse, qui consiste, on le sait, à acheter des produits très divers, et, surtout, en quantité toujours plus importantes ! Concernant l'alimentation, comment cela s'est-il traduit dans la vie quotidienne ?

1) L'alimentation et le développement durables : des faits sociaux complexes :

Les observateurs, mais aussi les citoyens, savent, en France notamment, que l'agriculture productiviste, la transformation agro-industrielle et l'avènement de la (très) grande distribution caractérisent, aujourd'hui, et de plus

en plus même, les sociétés modernes : l'industrie alimentaire, encore une fois, dans les pays riches, semble ne plus correspondre du tout, aux critères de durabilité prônés, maintenant la nouvelle forme de développement, plus durable, et par l'éthique, plus écologique ! En effet, elle se traduit par un agrandissement, une augmentation de la distance entre le producteur (et le transformateur) et l'acheteur, mais aussi par un régime alimentaire excessivement consommateur d'énergies, sans oublier un élément central aussi, concernant les effets de la modernisation, par un gaspillage des ressources considérable.

Et, à toutes ces préoccupations légitimes, paraît, à l'évidence, s'ajouter celle de la « santé ». L'industrie alimentaire ne regorge-t-elle pas de sucres (« sucres rapides »), de produits raffinés, de « graisses saturées » ou encore de sel, etc. ? En tous les cas, elle est très pauvre en « céréales complètes » ou en fibres et (micro)nutriments comme les sels minéraux et les vitamines¹.

Chacun sait, aussi, que ce type de nutrition est à l'origine, la cause en fait, de nombreuses maladies cardio-vasculaires, de diabète, et a fait augmenter les chiffres de l'obésité !

L'organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture avait, en 2010, mené une réflexion sur l'« alimentation durable », et en avait donné la définition suivante : « Les régimes alimentaires durables contribuent à protéger et à respecter la biodiversité et les écosystèmes, sont culturellement acceptables, économiquement équitables et accessibles, abordables, nutritionnellement sûrs et sains, et permettent d'optimiser les ressources naturelles et humaines » (FAO.org).

Ainsi, l'alimentation durable, comme « fait social total », est une notion qui répond aux dimensions suivantes :

- D'abord, une alimentation saine et accessible à tous, et donc équilibrée, et répondant aux besoins nutritionnels humains !

1. Cf. à propos de l'œuvre, et des théories, du philosophe et sociologue : Ali AÏT ABDELMALEK, Edgar Morin, penseur de la complexité, Rennes : Ed. Apogée (coll. « Les penseurs sociaux », dir. Philippe Labbé), 2010 (Préface d'E. Morin).



- Ensuite, un système qui préserve l'environnement (le climat, l'eau et les sols), mais aussi la biodiversité. ;
- Et, enfin, une alimentation qui s'appuie, en appliquant en réalité et très concrètement, la subsidiarité, sur les niveaux « local, national, européen et international », sur des types et modes de production agricole, encore une fois, plus « durables », tout en assurant un revenu équitable pour les producteurs, et en préservant le développement local et le tissu rural (et agricole).

2) Réconcilier la politique, l'économie et la culture, comme enjeu dans nos sociétés contemporaines

« Diriger, c'est prévoir » dit-on parfois encore, et le regretté philosophe humaniste, Académicien, Michel Serres soulignait aussi, que « *penser, c'est anticiper !* » Il ne s'agit pas, concernant la situation actuelle – i.e. : et nous pensons évidemment au mouvement social dit « des Gilets Jaunes », mais pas uniquement, loin s'en faut... - de nier que l'avenir est sombre, on rappellera que « tout n'est pas écrit » et, surtout, que « rien n'est inéluctable ». Certes, nous ne pouvons pas ne pas relativiser notre avenir, et ne pas appeler au secours de la planète, et penser que nous allons « droit dans le mur » concernant la sauvegarde de la nature et de l'environnement. En matière de situation politique et sociale, nous ne donnerons pas de conseil, car chacun a l'impression de comprendre, mais le schéma est-il aussi désastreux qu'on peut l'entendre, le lire et le dire ? Alors, quelques réflexions seulement, au risque de surprendre voire de décevoir, pour rappeler qu'il s'agit de se méfier des dogmes et des

idéologies, et d'accepter la part d'incertitude, indissociable, comme le rappelle Edgar Morin, du futur !

Notons, d'abord, que la récente démission du ministre écologiste, Nicolas Hulot, a confirmé, s'il le fallait, que les solutions aux problèmes actuels n'étaient pas que politiques, car les enjeux, les causes et préoccupations, dans la société française contemporaine, sont de plus en plus déterminés et liés à l'économique. Il est d'ailleurs urgent que ce système, qu'on dit « capitaliste et libéral », évolue, « pivote sur lui-même », disent parfois les penseurs critiques, pour tenter de limiter, voire d'abolir, son aspect destructeur. Faut-il, pour autant, être « catastrophiste », et céder aux sirènes du « néo-poujadisme » et aux excès des « populismes » ?

Rien n'est moins sûr... L'enjeu est, d'un mot, la sauvegarde et le maintien de la **Démocratie**.

Ne faudrait-il pas se concentrer sur l'essentiel, à savoir sur la véritable catastrophe qui concerne la destruction du monde, des espèces végétales et des races animales, des mers... et admettre, concernant la violence, dont on parle aujourd'hui, en particulier dans les réseaux sociaux et les discours médiatisés, que la société s'est considérablement « civilisée » et même, que la violence n'a, globalement et sur le temps long, cessé de baisser ? L'engagement des citoyens et des citoyennes, qui semble si utile aujourd'hui, n'est plus uniquement politique mais tellement plus global... Entre un désordre invraisemblable et un ordre excessif, voire dictatorial et impérialiste économiquement notamment, n'avons-nous pas plutôt intérêt à trouver, collectivement et dans l'échange, un équilibre ? A cet égard, concernant l'invitation au débat : les tenants de la démocratie dite « **représentative** » ne devraient-ils

pas, davantage, prendre en considération les préoccupations et les revendications, ou les doléances, légitimes, de citoyens, notamment celles des habitants des territoires ruraux, souvent enclavés et oubliés, parfois abandonnés par les services publics ? Et, les politiques et les citoyens plus « critiques » (et, parfois, « utopistes »), qui souhaitent la mise en œuvre d'une démocratie plus « **participative** », profiter plus encore de la sensibilité sociale exacerbée et se concentrer autant sur la catastrophe écologique que sur les inégalités sociales et sur la justice fiscale ? C'est notre responsabilité collective de gérer la « complexité », non seulement du *débat*, mais aussi de la *justice* et de la *liberté*.

Pour ne pas conclure... sur une préoccupation d'**ordre éthique**, on dira que l'alimentation durable impose la consommation de produits locaux : de fait, un produit à proximité du lieu d'achat minimise la pollution générée par les transports ! C'est aussi, « une consommation de produits de saison » (i.e. : un melon importé d'Amérique centrale génère une telle dépense énergétique !). Ainsi, que le trajet se fasse en bateau ou en avion, le gaspillage énergétique est considérable. Enfin, d'une part, l'alimentation durable, c'est aussi lutter contre le gaspillage alimentaire et, d'autre part, l'agriculture biologique, qui est durable par définition, doit garantir. En effet, à l'évidence, l'« alimentation durable » comme le « développement durable », répond aussi, et surtout nous semble-t-il, à des critères « *éthiques* » et donc, « *culturels* », et pas uniquement « *politiques* » et/ou « *économiques* », loin s'en faut !

L'AROMATHÉRAPIE POURQUOI, POUR QUI ET COMMENT ?

Par Muriel PETTAVINO Maître Patricien certifiée

Nombreux sont celles et ceux qui recherchent des alternatives pour prendre soin d'eux différemment, que ce soit dans le domaine de la santé, de la cosmétique, du bien-être, au quotidien...

La prise de conscience du besoin d'un changement de comportement pour préserver ce qui nous est essentiel, pour mieux prendre soin de ceux que l'on aime se généralise.

L'aromathérapie est l'une de ces alternatives mais aujourd'hui encore elle est trop méconnue, réservée à une catégorie d'individus « avertis ». Pourtant les huiles essentielles sont naturelles, et quand elles sont correctement utilisées elles sont très efficaces, simples d'utilisation et peu onéreuses.

L'objectif de Changer DeMain « l'aromathérapie pour tous » est de démocratiser l'aromathérapie.

Faire connaître ses bienfaits au quotidien, apprendre au plus grand nombre comment s'occuper d'eux et de leurs proches plus naturellement, plus saine-ment.

Permettre à ceux qui le veulent d'être capables de prendre soin d'eux de manière autonome, d'être conscients de ce qu'ils consomment et font consommer à leurs enfants. Ne plus être obligé de confier sa vie et sa santé aveuglément aux groupes pharmaceutiques, à ceux qui décident de qui peut être soigné et à quel prix. Connaître ce que l'on consomme à 100% et ne plus apprendre que les médicaments pris hier sont responsables de maladies d'aujourd'hui.

C'est ce que propose l'aromathérapie, pourquoi aller chercher dans des molécules synthétiques que nous ne connaissons pas vraiment ce que l'on peut trouver dans les végétaux qui ont fait leur preuve depuis longtemps ?

L'aromathérapie peut aider parce qu'elle est efficace, accessible, naturelle, elle permet de prendre soin de soi et des siens de manière consciente et libre.

C'est une médecine complémentaire, elle ne vient pas remplacer le savoir-faire d'un médecin, elle permet d'apporter d'autres possibilités de traitement au diagnostic donné. D'ailleurs une bonne aromathérapie est une thérapie validée et suivie par le médecin de la personne qui la pratique. L'aromathérapie est une branche de la phytothérapie (médecine par les plantes), c'est une médecine naturelle, mais ce n'est pas une médecine douce. **Les huiles essentielles sont extrêmement puissantes et peuvent être très dangereuses si elles sont mal utilisées**, leur utilisation nécessite une connaissance de celles-ci mais aussi de la personne qui va les utiliser. **La liberté de se soigner oblige de le faire en connaissance pour la sécurité de tous.**

Extraordinaire dans le domaine de la santé, l'aromathérapie a cette vertu qu'elle peut être utile dans bien d'autres domaines :

La cosmétique : Se sentir en bonne santé passe aussi par le fait de se sentir bien dans sa peau. Aussi, entretenir son corps par des produits aussi efficaces que naturels prend tout son sens. Les huiles essentielles, huiles végétales et hydrolats peuvent intervenir rapidement sur des soucis de cosmétique, mais peuvent aussi remplacer tous les produits de soin et de beauté de votre salle de bain, du dentifrice au soin anti-rides en passant par le gel douche...

Pour nos compagnons à poils, chiens, chats, chevaux... Prendre soin de leur santé, éviter les parasites, utiliser les huiles essentielles appropriées aux

animaux qui eux aussi ressentent les bienfaits de l'aromathérapie.

Plus qu'une aide épisodique sur un besoin dans l'un des domaines cités précédemment, l'aromathérapie a sa place dans nos vies au quotidien :

- Nous pouvons l'inclure dans notre alimentation en remplacement de certains additifs alimentaires.
- Pour remplacer tous nos produits ménagers par des produits qui nettoient et assainissent nos maisons naturellement et à moindre coût (fabriquer sa lessive, ses produits ménagers, diffuser des huiles pour éloigner les insectes...).

L'aromathérapie peut vider totalement nos maisons de tous ces produits onéreux, dangereux pour notre santé et nocifs pour l'environnement.

C'est là que le projet de **Changer DeMain - L'aromathérapie pour tous** - devient évident.

Il a pour objectif de rendre l'aromathérapie accessible à tous, de manière simple et sécuritaire grâce à une Conseillère Santé Bien-être et Beauté pour :

- Participer à des ateliers collectifs à thèmes
- Recevoir des conseils personnalisés avec des séances individuelles où l'on découvre l'aromathérapie en partant des besoins individuels
- Connaître les bienfaits et dangers des huiles essentielles utilisées, connaître celles qui vous correspondent.
- Apprendre à faire et à maîtriser les synergies (thérapeutiques, bien-être et cosmétique) afin de pouvoir répondre par soi-même à nos besoins.



- S'approprier l'aromathérapie comme habitude de vie au quotidien.

Grace à une formation de Maître Praticien en Aromathérapie et des spécialisations en aromacologie (les bienfaits de la diffusion et de l'olfaction), en aromathérapie cosmétique et aromathérapie animaux, vous pourrez bénéficier de conseils professionnels pouvant vous aider dans l'utilisation des huiles essentielles, huiles végétales et hydrolats dans l'ensemble des domaines couvrant le champ d'action de ces derniers.

Les ateliers collectifs :

- **Public visé :** hôte à domicile (type Tupperware), les associations, les entreprises, les salons, les CE...
- **Des ateliers avec un thème définis :** les participants découvrent l'aromathérapie dans sa globalité, puis sur le thème défini découvrent les huiles essentielles, huiles végétales et hydrolat utilisées dans l'atelier. Ils fabriquent eux-mêmes leur synergie, ils sont conseillés quant à leur utilisation. Ils repartent avec leur synergie et ses conseils d'utilisation, des fiches connaissance de la synergie

et des huiles utilisées. La durée de l'atelier est estimée entre 2h00 et 3h00.

Les séances individuelles :

- **Public visé :** Toutes celles et ceux qui veulent essayer l'aromathérapie pour régler des soucis qu'ils n'arrivent pas à régler par ailleurs ou tout simplement celles et ceux qui veulent changer leurs habitudes et être sur la prévention et le naturel en matière de santé, de bien-être et de cosmétique.
- **Des conseils personnalisés :** Pour apprendre à vivre au quotidien avec l'aromathérapie pour répondre à un besoin individuel en apportant un remède personnalisé en trois temps.
 1. **Rencontre avec le consultant,** découverte personnelle, anamnèse, holistique. Récolte des besoins et connaissance des huiles possédées par le consultant. Durée estimée 1h, 2h de recherche à suivre.
 2. **Rencontre avec les huiles,** en partant de la première rencontre et faisant suite au travail de recherche, le consultant découvre les différentes huiles et synergies possibles d'utilisation, s'approprie olfactive-

ment les huiles. Une fois les huiles choisies, le consultant fabrique sur place sa synergie.

Il repart avec ainsi que ses conseils d'utilisation, des fiches connaissance de la synergie et des huiles utilisées.

Durée estimée entre 1h et 1h30.

Au milieu du traitement appel téléphonique pour voir évolution et si besoin nouveau rendez-vous pour réadapter.

3. Fin du traitement, bilan.

Réadapter si besoin et s'assurer que le consultant soit capable de gérer cette pathologie seul (avec accord du médecin). Si besoin repart sur un autre entretien personnalisé et économise donc le coût d'un nouvel entretien 1. Durée estimée entre 30 minutes et 1h.

IDÉES À DÉVELOPPER :

Des Mini-ateliers (individuels ou collectifs) découverte d'une huile.

Ateliers gratuits découverte de l'aromathérapie.

Abonnements individuels « l'aromathérapie au fil des saisons ».

Changer DeMain « L'aromathérapie pour tous »

Conseillère Santé Bien-être Beauté en Aromathérapie

Muriel Pettavino

Maître Praticien certifiée Spécialisation Aromacologie, cosmétique & animaux

changerdemain.aromatherapie@gmail.com - 06 16 76 53 27