



Les grands rendez-vous du bien-être et de la santé au naturel

Nutrition et bien-être : un pilier essentiel du Salon Bien Être Médecine Douce

Les salons Bien Être Médecine Douce, consacrés aux méthodes alternatives et aux pratiques holistiques, réserve un espace essentiel à la nutrition dans son pôle Bien-être & Spirit. Ce pilier crucial met en avant les dernières avancées en matière de nutrition saine, les bienfaits des produits « sans » pour mieux tolérer les ingrédients traditionnels et les technologies culinaires innovantes. Toutes ces tendances contribuent au bien-être physique et mental, en offrant une approche intégrative de la santé.

VERS UNE ALIMENTATION SAINTE ET ÉQUILIBRÉE

Les bienfaits d'une alimentation saine sont bien documentés : elle permet de maintenir un poids équilibré, de renforcer le système immunitaire, et même d'améliorer l'humeur et la concentration. Au cœur de cette approche, il y a une recherche d'équilibre. Une alimentation saine repose sur la diversité et la qualité des apports nutritionnels. Fruits et légumes, céréales complètes, légumineuses et protéines maigres sont autant de groupes alimentaires essentiels pour nourrir le corps de manière optimale.

Une alimentation saine contribue également à la régulation des processus hormonaux et à la gestion du stress. Par exemple, une alimentation riche en magnésium, en vitamines B, et en acides gras oméga-3 est reconnue pour son effet apaisant et pour soutenir les fonctions cognitives. Au salon Bien Être Médecine Douce, des ateliers et conférences offrent des éclairages pratiques pour intégrer ces principes dans le quotidien.

Conseils pratiques pour une alimentation équilibrée

- **privilégier les produits frais** : préférer les fruits et légumes de saison, riches en vitamines et minéraux.
- **varier les sources de protéines** : combiner protéines végétales (légumineuses, tofu, etc.) et protéines animales maigres pour une nutrition complète.
- **consommer des fibres** : les fibres, présentes dans les légumes, fruits et céréales complètes, favorisent une bonne digestion et stabilisent la glycémie.

Découvrez le pilier Nutrition au cœur des conférences du salon Bien-être Médecine Douce Paris

Un programme riche en savoirs pratiques et en expertises, conçu pour guider les visiteurs vers une alimentation saine et équilibrée sera proposé toute la journée du jeudi 30 janvier. De l'art de cuisiner sans culpabilité avec des recettes healthy à la découverte des bienfaits de la micronutrition, en passant par des solutions pour maîtriser sa glycémie ou mieux comprendre les mythes des régimes, ces interventions apporteront des outils concrets pour optimiser son bien-être au quotidien :

10h45 : *Mes recettes healthy de saison : 100% plaisir, 0% culpabilité* par **Marcello Rocco**, @fatsecretfrance

12h00 : *L'illusion du régime : manger sous contrainte ou en toute liberté* par **Marie Lise Labonté**

13h45 : *Les 10 piliers pour débloquer votre perte de poids* par **Eva Vacheau**

15h30 : *L'alimentation anti-diabète : comment maîtriser sa glycémie ?* par le **Dr Pierre Nys**

17h00 : *La micronutrition, formidable outil de prévention santé ?* par le **Dr Anh Nguyen**

LES PRODUITS « SANS » POUR UNE MEILLEURE TOLÉRANCE

Face aux allergies, intolérances, et sensibilités alimentaires, le marché des produits dits « sans » (sans gluten, sans lactose, sans additifs) s'est considérablement développé. Ces produits sont conçus pour répondre aux besoins de ceux qui cherchent des alternatives aux ingrédients courants pour améliorer leur digestion et éviter des inconforts. Les bénéfices de ces produits dépassent la simple tolérance : ils peuvent également aider à optimiser la digestion et à réduire l'inflammation.

Les différents types de produits « sans » et leurs bienfaits

- **sans gluten** : recommandés pour les personnes atteintes de la maladie cœliaque ou sensibles au gluten. Ces produits incluent des alternatives, comme les farines de riz, de sarrasin, ou d'amande.
- **sans lactose** : le lactose, sucre présent dans les produits laitiers, peut être difficile à digérer pour certaines personnes. Les produits sans lactose permettent de bénéficier des bienfaits des produits laitiers sans subir d'inconfort digestif.
- **sans additifs** : De nombreux aliments contiennent des conservateurs, colorants et autres additifs. Choisir des produits naturels et « sans » additifs permet d'éviter l'accumulation de toxines et de favoriser une alimentation plus « pure ».

Cependant, il est important de noter que les produits « sans » ne sont pas synonymes de « sain » pour tout le monde. Les consommateurs doivent s'assurer de maintenir un équilibre nutritionnel, en veillant à ne pas exclure des groupes d'aliments sans raison médicale. Au salon, des nutritionnistes sont disponibles pour répondre aux questions et guider les visiteurs vers un choix éclairé.

Pour aller plus loin sur le salon

FIFI & BOUTIN

Découvrez une sélection unique de produits dédiés au bien-être et à un style de vie éco-responsable. FIFI & BOUTIN propose des solutions naturelles et artisanales, conçues pour prendre soin de vous et de l'environnement.
www.fifietboutin.com

EXIOR NUTRITION

Spécialisée dans la nutrition fonctionnelle, EXIOR NUTRITION met en avant des compléments alimentaires innovants et performants, pour répondre aux besoins spécifiques de chacun, et soutenir votre santé au quotidien.
www.exior.fr

LES PRODUITS DE LA VIE

Cette marque offre une gamme variée de produits naturels et biologiques, conçus pour favoriser un mode de vie sain et équilibré. Les PRODUITS DE LA VIE prônent l'harmonie entre nature et santé.
www.produits-de-la-vie.com

MANGE TES GRAINES

Une invitation à découvrir les super-aliments sous un nouveau jour ! MANGE TES GRAINES propose des graines et produits dérivés, alliant plaisir et nutrition pour enrichir vos repas de manière saine et savoureuse. (Voir leur site).
www.mangetesgraines.fr

LES APPAREILS DE CUISSON INNOVANTS POUR PRÉSERVER LES NUTRIMENTS

L'importance de la cuisson dans la préservation des nutriments est souvent sous-estimée. La chaleur intense de certains modes de cuisson (friture, grillades) peut altérer les vitamines sensibles, comme la vitamine C et certaines vitamines B. Face à ce défi, des appareils innovants permettent aujourd'hui de préparer des aliments tout en conservant un maximum de nutriments, contribuant ainsi à une alimentation plus bénéfique.

Exemples d'appareils de cuisson innovants :

- **cuiseur vapeur douce** : ce type de cuisson à basse température permet de préserver les nutriments et saveurs. Il est idéal pour cuire les légumes, les poissons et même certaines viandes sans ajout de matières grasses.

- **extracteurs de jus** : contrairement aux centrifugeuses, les extracteurs de jus pressent les fruits et légumes à froid, conservant ainsi les enzymes et vitamines. Les jus ainsi obtenus sont riches en nutriments et en antioxydants.
- **autocuiseurs basse température** : permettant une cuisson lente et douce, ces appareils sont parfaits pour les soupes, les plats mijotés et même la cuisson de viandes sans dégradation des vitamines.

Ces appareils, présents au salon Bien Être Médecine Douce, sont une réponse aux besoins des personnes soucieuses de la qualité nutritionnelle de leur alimentation. Les visiteurs peuvent y découvrir les modèles les plus récents, assister à des démonstrations, et poser des questions aux experts pour optimiser leur usage à domicile.

Pour aller plus loin sur le salon

HUROM JUICER est une marque leader dans la conception d'extracteurs de jus haut de gamme. Réputés pour leur technologie innovante, ces appareils permettent de préserver au mieux les nutriments et saveurs des fruits et légumes, pour des jus frais et sains.

www.hurom-europe.com

DUROFRANCE propose des solutions de bien-être innovantes et ergonomiques, allant de la relaxation à la vitalité. Leurs équipements de qualité sont conçus pour améliorer votre quotidien et favoriser votre équilibre santé. (En savoir plus).

www.durofrance.fr

LA NUTRITION AU CŒUR DU BIEN-ÊTRE ET DE L'APPROCHE HOLISTIQUE

L'approche nutritionnelle ne se limite pas aux apports physiques : elle participe également à l'équilibre mental et spirituel. Au sein du pôle Bien-être et Spirit du salon, l'accent est mis sur l'importance de la nutrition dans le cadre d'une approche globale de la santé, où le corps et l'esprit sont interconnectés. Une alimentation adaptée peut contribuer à la clarté mentale, à la gestion du stress et même à l'épanouissement spirituel.

La nutrition et le bien-être mental

Certaines recherches montrent que certains aliments favorisent la production de neurotransmetteurs, tels que la sérotonine et la dopamine, qui influent sur l'humeur. Par exemple, une alimentation riche en tryptophanes (présent dans le chocolat noir, les noix, et les graines) contribue à une sensation de bien-être. En outre, les oméga-3, présents dans les poissons gras, sont reconnus pour leurs effets bénéfiques sur la santé mentale et la résilience émotionnelle.

Dans notre société moderne, où le stress et les mauvaises habitudes alimentaires peuvent altérer la santé, le pilier « nutrition » du salon Bien Être Médecine Douce rappelle **l'importance de prendre soin de soi par des choix alimentaires éclairés**. Que ce soit par une alimentation saine et équilibrée, l'adoption de produits « sans » pour améliorer la tolérance, ou l'utilisation d'appareils de cuisson innovants pour préserver les nutriments, chaque action contribue à renforcer le bien-être global.

Les visiteurs du salon sont invités à explorer ces approches, à poser leurs questions aux professionnels présents et à repartir avec une vision enrichie de la nutrition comme source de bien-être, tant physique que spirituel.

Pour aller plus loin sur le salon

COACHING MINCEUR : Michèle Chappert accompagne les personnes dans leur parcours de perte de poids grâce à une approche personnalisée et bienveillante. Spécialisée dans le coaching minceur, elle propose des outils et des stratégies adaptés à vos objectifs pour retrouver forme et équilibre.

www.coach-minceur-michele-chappert.com

MANGE TES GRAINES revient sur le salon avec ses super-aliments pleins de bienfaits ! Cette marque offre des produits naturels, sains et savoureux pour enrichir votre alimentation de manière équilibrée et gourmande.

www.mangetesgraines.fr

La CHOCOLATERIE BERTON allie plaisir et santé en proposant des chocolats riches en oméga-3 et fabriqués à partir d'ingrédients naturels. Leur gamme unique ravit les amateurs de douceurs tout en répondant aux besoins nutritionnels modernes

www.omegachoco.com

41e édition du Salon Bien Être Médecine Douce Paris, 30 janvier – 3 février 2025, Paris Porte de Versailles, hall 5.1

BIEN ÊTRE MÉDECINE DOUCE PARIS EN BREF

25 000 visiteurs attendus

300 exposants pour échanger

150 ateliers et conférences pour s'informer et repartir avec des réponses concrètes

Dates : du jeudi 30 janvier au lundi 3 février 2025

Horaires : du jeudi au dimanche de 10h30 à 19h00 – le lundi de 10h30 à 18h00

Lieu : Paris Expo, Porte de Versailles, hall 5.1

Invitations gratuites à télécharger sur : www.salon-medecinedouce.com

6e édition du Salon Bien Être Médecine Douce Lyon 17-19 janvier 2025, Cité internationale, Forum 5 et 6

BIEN ÊTRE MÉDECINE DOUCE LYON EN BREF

9 000 visiteurs attendus

140 exposants pour échanger

80 ateliers et conférences pour s'informer et repartir avec des réponses concrètes

Dates : du vendredi 17 au dimanche 19 janvier 2025

Horaires: vendredi et samedi, de 10h00 à 18h30 – dimanche, de 10h00 à 18h00

Lieu : Cité Internationale

Invitations gratuites à télécharger sur : www.salon-medecinedouce.com

LES SALONS BIEN-ÊTRE MÉDECINE DOUCE, UN ÉVÉNEMENT SPAS ORGANISATION



SPAS Organisation est le plus grand organisateur en France d'événements grand public et professionnels dédiés à la bio, à la nature, au bien-être, et à l'art de vivre. SPAS Organisation totalise 22 manifestations, des espaces tendances, ainsi qu'une place de marché en ligne. www.spas-expo.com

- **Les salons Bien-être et Art de vivre** : Bien-être Médecine Douce (Paris et Lyon), Les Thermalies (Paris, Lyon), Zen (Paris), Saveurs des Plaisirs Gourmands (Paris)
- **Les salons Bio et Nature** : Marjolaine (Paris), Vivre Autrement (Paris), Naturally (Paris),
- **Les salons professionnels** : medFEL (Perpignan), Natexpo (Paris, Lyon)
- **Le réseau des salons Zen & Bio en régions** : Zen & Bio (Nantes, Lyon, Angers), Artemisia (Marseille), NaturaBio (Lille), Respire La Vie (Rennes),

www.salon-medecinedouce.com

#BEMD2025

CONTACTS MÉDIAS

Agence COROMANDEL

Alexandra Langlois

06 62 88 36 90

a.langlois@coromandel-rp.fr

Jérôme Aubé

06 29 82 76 55

j.aube@coromandel-rp.fr