

L'alimentation au cœur de la vie

Mednat Le Salon des médecines naturelles, de la santé et du bien-être se déroulera du 26 au 29 mars à Beaulieu Lausanne.

Dans notre monde moderne où tout va très vite, la performance est le mot d'ordre. Mais pour tenir la distance sans que notre corps en subisse les conséquences, il faut savoir le ménager en prenant soin de lui. Comme chaque année, Mednat Expo associée à Agrobiorama dévoile durant quatre jours des pistes qui font du bien au corps et à l'esprit. D'un côté

Mednat Expo met l'accent sur l'art de se nourrir pour se maintenir en bonne forme. De l'autre, Agrobiorama met en avant un mode de consommation éthique par une agriculture biologique. Entre conférences, table-ronde, stands commerciaux, produits du terroir, présentations d'associations, le programme de cette édition est riche et varié.

Des ateliers pour la santé

Le Village Santé est une animation interactive au cœur de Mednat Expo. L'accent est mis sur l'interactivité entre le thérapeute et le visiteur, les nouvelles thérapies, les techniques de développement personnel, les stages et les formations. Morceaux choisis:

Judi 26 mars Les épices dans la cuisine ayurvédique dès 17h. **Vendredi 27 mars** L'équilibre de Vata Pitta Kapha par la nourriture dès 14h30. **Samedi 28 mars** L'alimentation ayurvédique, un chemin vers le bien-être dès 12h30. Régimes ayurvédiques pour la santé et pour la maladie dès 16h. **Dimanche 29 mars** Information sur la nutrition du 21ème siècle dès 16h30. L'équilibre de Vata Pitta Kapha par la nourriture dès 17h

Vous trouverez encore plus d'ateliers sur www.mednat.ch

Infos pratiques

Dates: du jeudi 26 mars au dimanche 29 mars
Horaires: jeudi de 10h à 21h. Vendredi, samedi et dimanche de 10h à 19h
Tarifs: adultes: 15 francs/ AVS AI: 8 francs/ enfants jusqu'à 14 ans gratuit. Le catalogue d'exposition et l'accès aux conférences sont compris dans le prix
Vente billets www.mednat.ch
Informations 021 643 21 11

Leitmotiv: manger mieux

Notre société de consommation nous pousse de plus en plus vers une suralimentation qui est largement responsable du développement du surpoids, de l'obésité et plus globalement des maladies dites de «civilisation». Trop de mauvaises graisses, trop de sucres, trop de sel et trop d'aliments indus-

Mednat dévoile durant quatre jours des pistes qui font du bien au corps et à l'esprit.

triels en sont les causes. Pour inverser la vapeur, il faut envisager une réforme sur notre manière de nous nourrir. Un apport végétal et varié en fruits et légumes contribue à éviter nombre de problèmes de santé comme les maladies cardio-vasculaires, cancers et autres maladies dégénératives. Car c'est un fait biologique que la nutrition est à la base de la qualité de nos défenses immunitaires et du bon fonctionnement de notre métabolisme.



Mednat, un rendez vous incontournable pour les adeptes du bien être. JB Sieber

Le grand air pour une bouffée de santé

Cette année, l'hôte d'honneur est une région qui se distingue par ses activités au grand air. Le Parc naturel régional Gruyère Pays-d'Enhaut se présentera sous le thème de la randonnée. Sur son stand, chacun pourra tenter l'expérience des itinéraires Le Grand Tour et Les Chemins de Gruyère qui lèvent le voile sur le patrimoine naturel et culturel du Parc. De nombreuses animations vous permettront de découvrir les producteurs et artisans locaux.

Sandra Giampetruzzi

CONCOURS

100 BILLETS À GAGNER

Le Régional offre **50 invitations pour 2 personnes**

Pour participer au tirage au sort, envoyez un sms au 959 avec le texte LR MEDNAT (1.50/le sms) ou nous envoyer une carte postale avec votre no de tél. et adresse.

Délai de participation du jeudi 19 mars au dimanche 22 mars à 18h. Les gagnants seront avertis personnellement par téléphone.

Le plein de vitamines au travail

Santé La start-up fruitsfrais.ch livre directement sur le lieu de travail des corbeilles de fruits de 5 kg selon la saison.

Le bureau est le lieu de travail où les gens passent le plus de temps durant la journée. Mais souvent, ils en oublient les gestes simples comme manger des fruits. Suite à cette constatation, la start-up lausannoise fruitsfrais.ch, s'est lancée dans la brèche pour offrir un service santé aux entreprises. Derrière fruitsfrais.ch, il y a deux trentenaires, Carmelo Castro et Frédéric Roger, qui croient dur comme fer à leur concept. Et ils n'ont pas tort car après 5 semaines d'activités, la société a enregistré une progression de 450%.

de l'entreprise, la start-up fruitsfrais.ch livre des box de fruits selon les arrivages de saison aux entreprises situées dans toute la Suisse romande. Dans les box, une variété d'au moins 5 variétés différentes sont garanties. «L'accent est mis sur la fraîcheur, nous travaillons uniquement avec des fruits de meilleure qualité qui soit», précise Frédéric Roger. Les employés peuvent désormais croquer à pleines dents et faire le plein de vitamines sur le lieu de travail.

www.fruitsfrais.ch

Variété et qualité

Périodiquement, selon les besoins

Sandra Giampetruzzi

Publicité



Campagne **Roulez en sécurité**

Contrôlez votre voiture !

(freins - compteurs - phares - CO, etc.)

Membres du TCS, notre installation mobile de contrôles techniques des véhicules, sera présente à:

LA TOUR DE PEILZ

**Parking de la Farraz
(av. de la Perrausaz)**

Du 30 mars au 01 mai 2009

Ces contrôles sont gratuits pour les membres du TCS

(non-membres Fr. 75.-)

Inscriptions préalables et renseignements:

Centre Technique de Cossonay

téléphone 021/ 863.11.11