

## TEASER Conférence

### « L' usage des plantes médicinales pour la santé et le bien-être au quotidien » - 24/10/2019

Notre environnement proche offre des ressources naturelles insoupçonnées. Le Cantal, plus encore que d'autres régions, par sa riche biodiversité végétale, où des remèdes aussi simples qu'efficaces ont été puisés depuis des générations.

Quelles sont ces plantes « antistress » qui permettent de soigner la maladie de notre époque, ou celles qui continuent d'assister les femmes dans les troubles de la puberté jusqu'à ceux de la ménopause, en rendant plus douces leurs grossesses ?

Sans compter les fameuses « vulnérables » indispensables urgentistes des diarrhées, plaies et bosses, brûlures et douleurs si utiles auprès des petits et des grands.

Des plantes méconnues aujourd'hui qu'il est temps de redécouvrir : abondantes et à la portée de tous, sûres et faciles à utiliser, une dizaine d'espèces incontournables et autant de recettes familiales à préparer soi-même comme nos grands-mères le faisaient.

Selon les principes de l'herboristerie, les plantes médicinales trouvent leur place dans l'alimentation à titre préventif des maladies en tant que plante comestible, et pas seulement dans les cures de tisanes. Des usages traditionnels à la phytothérapie moderne, Véronique Garcia Pays, ingénieur horticole et botaniste de terrain met en perspective la nouvelle présence des plantes dans les loisirs, le quotidien et les étapes de la vie.