

<https://cdurable.info/Cultivons-notre-bien-etre,980.html>

Exposition et parcours pédagogiques

Cultivons notre bien-être

- Humain - Contribution Sociale -



Date de mise en ligne : mercredi 23 avril 2008

Copyright © CDURABLE.info l'essentiel du développement durable - Tous
droits réservés

Le jardin botanique du parc de la Tête d'Or de Lyon accueille du 30 avril au 26 octobre l'exposition « Cultivons notre bien être » autour des bienfaits de la nature pour notre santé, avec des parcours pédagogiques autour des plantes du bien-être sous forme de balades thématiques dans les grandes serres. L'exposition s'articule autour de sept grands thèmes principaux : l'homéopathie, l'allopathie, la phytothérapie, l'éco-jardinage, les huiles végétales et la cosmétique naturelle.

Table des matières

- [Rêves d'images](#)
- [Circuit 1 : A la découverte de l'éco-jardinage](#)
- [Circuit 2 : A la découverte de l'allopathie](#)
- [Circuit 3 : A la découverte de l'homéopathie](#)
- [Circuit 4 : A la découverte de l'aromathérapie](#)
- [Circuit 5 : A la découverte de la cosmétique bio](#)
- [Circuit 6 : A la découverte des huiles essentielles](#)

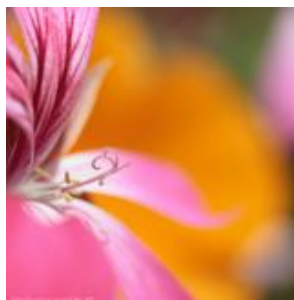
'>

Comment entretenir bien-être et santé grâce aux pouvoirs médicinaux multiples des plantes (huiles végétales , cosmétiques bio , aromathérapie, homéopathie, allopathie) et en les intégrant dans notre art de vivre (jardinage écologique, plantes d'intérieur) ?

Les plantes jouent un rôle essentiel, irremplaçable dans la vie quotidienne sans souvent que nous en prenions pleinement conscience. Ces acteurs silencieux et immobiles que l'on croise vaguement du regard au détour d'une rue, dans un parc ou dans une forêt remplissent, cependant, de manière spontanée, sans relâche, sans bruit, leurs missions à plusieurs échelles pour notre bien-être.

Dans le cadre de l'exposition sur les plantes du bien-être, le jardin botanique mets gratuitement à votre disposition plusieurs circuits de visite sur les grandes thématiques de l'exposition, disponibles à toutes les entrées du jardin extérieur et dans les grandes serres.

Rêves d'images



Expo Photos de Catherine BLANCHARD, présenté dans le parc de la Tête d'or dans le cadre de l'exposition "Cultivons notre bien-être".

Besoin d'énergie et d'optimisme ?
Envie de voir la vie en Rose ?
Recherche de sérénité et d'harmonie ?

Les couleurs influencent notre humeur, notre état d'esprit, notre caractère : bien les connaître permet de bien s'en entourer.

Découvrez leurs personnalités et leurs vertus, une facette de la chromothérapie, au fil d'une promenade photographique en très grand format, sur le site enchanteur et naturel du Parc de la Tête d'or dans le cadre de sa grande exposition thématique « cultivons notre bien-être ! »

Des images prises exclusivement en milieu naturel, non retouchées : la nature dans toute sa beauté avec ses trésors parfois bien cachés



Circuit 1 : A la découverte de l'éco-jardinage



L'éco-jardinage est une pratique permettant d'avoir un jardin en bonne santé tout en préservant la nature. Par des gestes simples, il aboutit à une meilleure gestion des ressources et préserve les plantes des maladies et ravageurs, sans utiliser de produits chimiques, souvent très nocifs.

Le jardin botanique vous propose ainsi de découvrir et de comprendre les bienfaits de ces pratiques par diverses mises en scène :

1. **je respecte les habitants naturels du jardin** : certains animaux sont essentiels à la vie du jardin. Ils participent à l'équilibre naturel en éliminant les parasites dont ils se nourrissent. Les attirer ou les maintenir dans votre jardin est ainsi indispensable (présentation d'abris à hérisson, de nichoirs à oiseaux et à insectes, de mini-prairie naturelle...).

2. **je prends soin de la terre** : la terre doit être travaillée correctement si l'on veut qu'elle donne le meilleur d'elle-même. Il ne faut pas utiliser n'importe quels outils n'importe comment. La terre est une matière vivante qui peut être vite fragilisée (présentation d'une fourche écologique, d'une binette et du rôle des lombrics)

3. **je paille le sol** : pailler le sol est intéressant à plusieurs niveaux. Cela permet d'éviter l'envahissement par les herbes indésirables et l'évaporation de l'eau, de protéger le sol de l'érosion, l'enrichir d'éléments organiques... (présentation de plusieurs paillages).

4. **je choisis des plantes adaptées à mon jardin** : planter une impatience en plein soleil ou un tournesol à l'ombre n'est peut être pas très judicieux. Comme nous, les plantes ont des préférences qu'il faut respecter (présentation d'une même plantes au soleil et à l'ombre)

5. **je n'utilise pas de produits chimiques** : L'utilisation d'engrais chimiques ou de pesticides n'est pas indispensable ! il existe de nombreux amendements et des solutions sanitaires tout ce qu'il y a de plus naturel ! (présentation du soin des plantes par les plantes, d'engrais vert et organique).

6. **je ne gaspille pas l'eau** : l'eau qui tombe du ciel est totalement gratuite, alors pourquoi s'en priver ! Récupérer l'eau de pluie est à la portée de tous et permet de réduire notre consommation de manière considérable (présentation d'un récupérateur d'eau)

7. **je composte mes déchets** : des poubelles, des poubelles et encore des poubelles ! jeter ses déchets alimentaires est regrettable car la plupart d'entre eux peuvent être utilisés pour enrichir la terre du jardin (présentation de plusieurs types de composteurs)

Circuit 2 : A la découverte de l'allopathie



Une grande partie de la **pharmacopée** provient des propriétés médicinales des plantes. Aujourd'hui, la médecine classique, ou allopathie, est toujours basée sur les savoirs traditionnels et ancestraux français ou étrangers.

Actuellement dans la plupart des médicaments allopathiques, **les molécules actives des plantes sont reconstituées chimiquement**. Ces molécules sont ainsi optimisées afin que leurs effets soient maximum. Des

recherches sont sans cesse effectuées sur des végétaux afin de découvrir toujours d'autres propriétés thérapeutiques.

Un circuit présentant 7 plantes utilisées en allopathie vous est proposé dans l'école de botanique du jardin extérieur. Vous pourrez ainsi découvrir les propriétés :

- ▶ du saule blanc,
- ▶ du pavot somnifère,
- ▶ de l'aconit napel,
- ▶ de la grande cigüe,
- ▶ de la digitale pourpre,
- ▶ du colchique
- ▶ du muguet.

Circuit 3 : A la découverte de l'homéopathie



Gelsemium sempervirens, Arnica montana, Nux vomica ...

Ces médicaments, connus par la plupart d'entre nous, sont baptisés comme les plantes qui les composent.

Le principe de l'homéopathie est d'utiliser à très faibles doses les substances actives de certaines plantes, qui, à fortes concentrations, provoquent les symptômes que l'on souhaite justement guérir (principe de similitude). Pour les fabriquer, les plantes de la pharmacopée classique sont exploitées. Sur les 1 500 souches végétales utilisées, il existe de nombreuses plantes « stars » qui, pures ou associées avec d'autres, entrent dans la fabrication de nombreux remèdes.

Un circuit présentant 7 plantes utilisées en homéopathie vous est proposé dans l'école de botanique du jardin extérieur. Vous pourrez ainsi découvrir les propriétés ... :

- ▶ de l'anémone pulsatile,
- ▶ de la bryone,
- ▶ de la saponaire,

- ▶ de la belladone,
- ▶ de la valériane,
- ▶ de l'échinacée,
- ▶ de la salsepareille.

Circuit 4 : A la découverte de l'aromathérapie



L'aromathérapie est une médecine naturelle qui utilise les plantes sous forme d'huiles essentielles pures.

Il s'agit d'une science ancienne, déjà pratiquée il y a 7000 ans en Inde, puis en Mésopotamie, en Egypte, et par les Grecs et les Romains, avant d'être perfectionnée par les Arabes, puis adoptée en France au XV^e siècle.

Encore peu enseignée, l'aromathérapie existe aujourd'hui, sous deux formes : **l'aromathérapie dite "grand public"** qui utilise les huiles essentielles en application externe, sous forme de cosmétiques, bains et sprays aromatiques, et **l'aromathérapie médicale** qui les emploie par voie interne (buccale) et nécessite les compétences d'un médecin aromathérapeute en raison de risques réels de brûlures buccales et gastriques à trop forte dose.

Une partie du Jardin médiéval, situé dans le jardin extérieur, est dédié à l'aromathérapie. Nous vous proposons de découvrir 8 plantes, non pas par un circuit de visite, mais par un jeu de reconnaissance d'odeurs.

Vous pourrez ainsi découvrir les propriétés ... :

- ▶ de la carotte,
- ▶ du cèleri,
- ▶ de la lavande,
- ▶ de la marjolaine,
- ▶ de la myrte,
- ▶ du romarin,
- ▶ de la sauge,
- ▶ du thym.

Circuit 5 : A la découverte de la cosmétique bio



La connaissance millénaire des plantes et les techniques scientifiques actuelles permettent de concevoir **des cosmétiques écologiques et biologiques respectueux de l'homme et de son environnement**. En effet, la nature offre un panel très diversifié d'ingrédients ayant des propriétés multiples et bien spécifiques permettant la formulation de produits de beauté efficaces et agréables d'utilisation. Le cosmétique bio doit contenir des principes actifs, des excipients (exemple : en phase aqueuse, l'eau florale et en phase grasse, l'huile végétale) et des additifs. Au moins 95% des ingrédients sont naturels ou d'origine naturelle et 95% des ingrédients végétaux sont issus de l'agriculture biologique.

Un circuit présentant 7 plantes utilisées en cosmétique bio vous est proposé dans l'école de botanique du jardin extérieur. Vous pourrez ainsi découvrir les propriétés ... :

- ▶ du bleuet,
- ▶ du souci,
- ▶ du lin,
- ▶ de la chicorée,
- ▶ de l'avoine,
- ▶ du blé,
- ▶ de la menthe des champs.







Circuit 6 : A la découverte des huiles essentielles



Les **huiles végétales**, 100% naturelles et biodégradables, entrent dans la composition de nombreux cosmétiques, en particulier les cosmétiques écologiques et biologiques, marchés labellisés émergents, prônant les valeurs du développement durable.

Leur composition, proche de celle des membranes cellulaires cutanées (triglycérides, vitamines A et E, squalène, oméga 3 et 6) aide à nourrir la peau et à la restructurer. Riches en insaponifiables et/ou acides gras spécifiques, les huiles sont biologiquement actives et essentielles au bon fonctionnement de la barrière cutanée.

Un circuit présentant 6 plantes dont les extraits d'huile sont les plus utilisés en cosmétique vous est proposé dans les grandes serres. Vous pourrez ainsi découvrir les propriétés... :

-  Le macadamia
-  Le cacaoyer
-  Le jojoba
-  L'avocat
-  L'arganier
-  Le caféier