

BIENVENUE À ST JEAN DU GARD

pour les 27^e Journées de l'Arbre, de la Plante et du Fruit
23 et 24 novembre 2013

Même comparée au vin rouge et aux myrtilles, la grenade (Punica granatum) dispose d'un grand nombre de polyphénols particulièrement

efficaces auxquels on peut vraisemblablement attribuer des effets bénéfiques pour la santé.

Utilisée depuis des siècles pour différents usages (teinture des tapis d'Orient, vermifuge au Moyen-Âge...), la grenade et le jus obtenu en pressant les fruits entiers sont consommés dans le monde entier. Pour sa teneur en



flavonoïdes, antioxydants puissants, la grenade est un aliment idéal à intégrer à notre alimentation quotidienne. En effet, elle protège des troubles neurologiques, réduit le taux de cholestérol, régule les œstrogènes, facilite la circulation sanguine, renforce le système immunitaire... A cela s'ajoutent les effets anti-inflammatoires de ses flavonoïdes et les actions antibactériennes et antivirales des tanins dont elle regorge !

En très bref, la grenade est une alliée pour votre santé cardio-vasculaire, elle aide aussi à lutter contre le cancer et elle aurait même des effets stimulants sur la libido...

GRENADES



HUILES COMESTIBLES

Alors que l'on compte au moins une cinquantaine de végétaux oléagineux, seulement six espèces végétales assurent plus de 90% de la production mondiale d'huile pour la consommation humaine : palme, soja, colza, tournesol, arachide, coton. Ce manque de biodiversité dans nos huiles comestibles constitue un risque certain pour notre avenir alimentaire et présente des enjeux politiques et économiques importants.

La cameline (l'une des plus anciennes plantes oléagineuses connues), les algues, la moutarde, la graine de courge, le blé, le pavot... autant d'oléagineux dont l'existence et les bienfaits sont encore trop peu connus. Chacune a ses vertus et ses usages : l'huile de carthame aide à lutter contre la constipation et facilite les sécrétions biliaires, celle d'oeillette (pavot cultivé) assouplit les vaisseaux sanguins et a une action anti-cholestérol, tout comme l'huile de cameline raffinée qui a été reconnue comme alicament par la Direction générale de la concurrence, de la consommation et de la répression des fraudes en 1998.



**ENCORE UNE PREUVE, S'IL EN FALLAIT,
QUE LA DIVERSITÉ VÉGÉTALE EST UN TRÉSOR À PRÉSERVER.
ALORS VENEZ VOUS PENCHER SUR CES DEUX THÈMES,
VOUS AVEZ TOUT À Y GAGNER !**

Nous vous souhaitons une très agréable visite.

PROGRAMME *sous réserve*

CONFÉRENCES *Salle du Mont Brion* de l'autre côté du pont, parcours fléché, départ groupé (entrée 1)

SAMEDI 23 NOV.

- 11h30 Salades sauvages et huiles comestibles *PAR MOUTSIE, FORMATRICE POUR L'ASSOCIATION L'ORTIE ET ADMINISTRATRICE DE NATURE & PROGRÈS AUDE*
- 13h30 Un projet, un homme, une histoire. Itinéraire d'un producteur de grenades biologiques *PAR JEAN-CLAUDE PERRETO*
- 15h Les secrets de l'huile de Cameline, huile d'exception *PAR NATHALIE HORN, ASSOCIATION SANCTUM MÉDITERRANÉE*
- 17h Les loges de la grenade *PAR JEAN-LUC DANAYROLLES, LE POTAGER D'UN CURIEUX.*
- 18h Quel avenir pour les forêts cénévoles : le projet E.ON en question *PAR LE COLLECTIF E.ON VEILLE*

DIMANCHE 24 NOV.

- 11h30 Huile de Palme : conséquences écologiques et alimentaires, l'histoire d'une lutte à Port la Nouvelle *PAR PASCAL PAVIE*
- 13h30 La grenade à travers le temps et l'espace *PAR MAURICE CHAUDIÈRE, POÈTE, PHILOSOPHE, ÉCRIVAIN, ARBORICULTEUR ET SCULPTEUR*
- 15h La grenade, un alicament à connaître *PAR RAPHAËL COLICCI, ARBORICULTEUR COLLECTIONNEUR*
- 16h30 Atelier : faire ses semences + Bourse d'échange (amenez les vôtres!) *PAR MAGALI OUTTIER, ANIMATRICE-FORMATRICE EN AGROÉCOLOGIE ET SEMENCES, ET N&P GARD*

ANIMATIONS *sur les stands*

EXTÉRIEUR

- Démonstration de pressage et dégustation de jus frais (*PÉP. COLICCI*)
- Plants de grenadiers (*PÉP. COCHET, COLICCI, MONTEILS ET MAZZOBEL*)
- Huile d'olive (*L. CLADEL*)
- Tournage sur bois (*F. GITTON*)

REZ-DE-CHAUSSÉE

- Huiles pimentées (*Y. BARTHÉLÉMY, V. MARMUSE*)
- Grenades fraîches (*C. COSTESECC*)
- Beignets de grenades (*C. BAUDOIN*)



1^{ER} ÉTAGE

- Démonstration de pressage de Cameline.
- Huiles de cameline, tournesol et colza (*ASS. SANCTUM MÉDITERRANÉE*)
- Démonstration-dégustation de sirop, confiture, chocolat et pâtisseries à la grenade, huile aromatisée aux truffes (*ASS. LA TOUQUE SAUVAGE*)
 - Démonstration de teinture à la grenade (*ASS. COULEUR GARANCE*)
 - Apprendre à faire soi-même ses produits de soin à base d'huiles végétales (*MOUTSIE*)
 - Démonstration-dégustation de kéfir à la grenade et pâtes végétaux crus aux huiles (*ASS. LE BOIS DES HIRONDELLES*)
 - Kombucha au jus de grenade (*D. BAILLY*)
 - Détermination de fruits (*C.M. POMOLOGIE D'ALÈS ET ASS. MÉMOIRE DE LA VIGNE*)
 - Conseils Greffe de fruitiers (*ASS. FRUITS OUBLIÉS RÉSEAU*)



EXPOSITIONS / COLLECTIONS VARIÉTALES

HALL D'ENTRÉE

- Cucurbitacées (P. NICOLAS)
- Agrumes (PÉP. BACHÈS)

REZ DE CHAUSSÉE

- Vitrine expo : Palmiers à huile, Karité et autres sapotacea (ASS. LA VOIX DES FLEURS)

1^{ER} ÉTAGE

- Ces huiles qui nous entourent... (ASS. DIMANCHES VERTS)
- Grenade, trésor de santé (FRUITS OUBLIÉS RÉSEAU)
- Pommes et Poires (J.-L. MARCONCINI)
- Céréales : épis et graines (SYNDICAT TOUSELLE)

ET ENCORE !

1^{ER} ÉTAGE

- Des auteurs : M. BIGOU, S. ET H. BLANC, MOUSIE, L. POLLET

- Ludothèque Parents-enfants de 11h à 17h30

ASSOCIATION À VOUS DE JOUER

LE DIMANCHE

- Conseils Jardinage et Troc de graines de plantes compagnes

ASSOCIATION LES JARDINS DE TARA



Fruits Oubliés

LA REVUE
DE POMOLOGIE VIVANTE

« Un relais pour le maintien
de la diversité fruitière »

SPECTACLE ITINÉRANT

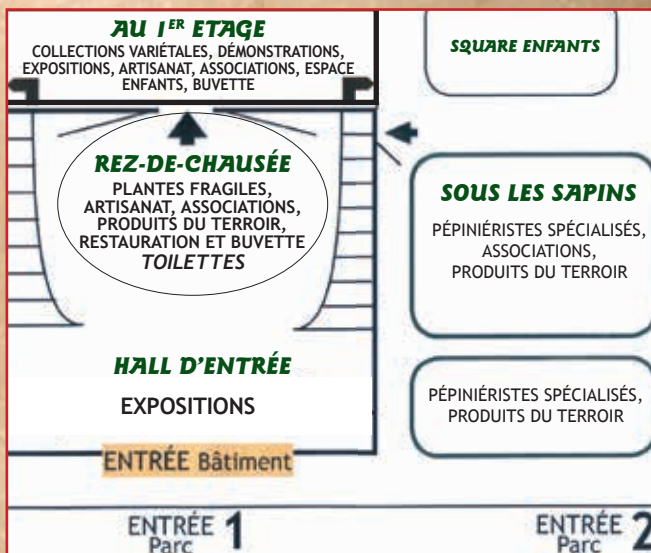
ASS. THÉÂTRE DES NUITS

MUSIQUE

LES FANFARONS DE LASALLE

SCÉNOGRAPHIE

ASS. THÉÂTRE DES NUITS



Abonnez-vous pour participer à la défense
du patrimoine fruitier et de la biodiversité
ABONNEMENT 4 N° : 20 €

Rendez-vous sur le stand associatif au 1^{er} étage
ou 4 av. de la résistance 30270 St Jean du Gard 04 66 85 33 37
par mail : fruits.oubliés@wanadoo.fr
ou sur notre site internet www.fruitsoubliés.org

