

# Ateliers bien-être dans les locaux de la MJC

Après la création d'ateliers de relaxation et de tai bo pour le bien-être, la MJC met en place des séances d'hygiène alimentaire et de santé par les plantes.

Colette Bitozzi, herbaliste et phytothérapeute donnera une conférence au Rio mardi 20 mars, à 20 h, sur le thème « comment rester en bonne santé grâce aux plantes ».

C'est une introduction aux séances qui se tiendront régulièrement à la MJC tous les jeudis soirs à partir du 5 avril de 20 h à 22 h.

Tous les samedis, elle organisera des sorties nature dans la forêt à la découverte et à la reconnaissance des plantes sauvages.

Une fois par mois, une journée entière sera consacrée au ramassage de plantes et de racines, puis à la préparation de plats cuisinés avec la récolte du jour et à la dégustation.

Colette Bitozzi est originaire de Provence, mais vit en Lorraine depuis six ans. Elle donne des cours et des conférences depuis plus de vingt ans.

Elle explique sa passion pour les plantes : « Mes ancêtres, mes grands-parents, mes parents, ont toujours utilisé les plantes qu'ils allaient ramasser pour en préparer des plats délicieux, ou des remèdes qui ont le mérite de nous conserver en bonne santé. C'est tout naturellement qu'ils m'ont transmis leur savoir et cette hygiène de vie. Je n'ai jamais vu de médecins, car je suis en bonne santé,

grâce essentiellement à l'usage quotidien des plantes. Pas besoin d'aller dans une herboristerie, il y a assez de plantes et de racines à côté de chez nous, dans la forêt ou dans les bois pour concocter des tisanes, des plats cuisinés et pour se soigner. »

## Les aliments le premier remède

Les aliments, premiers remèdes ? Cette opinion a été formulée par le père de la science médicale, Hippocrate.

Les médecins de l'antiquité s'alignaient sur la logique, selon laquelle la nourriture est en même temps un remède et joue un rôle déterminant dans la santé.

Les enseignements du père de la médecine non seulement se sont conservés durant des siècles, mais ont également incité ses successeurs à poursuivre la recherche.

« La laitue est à la fois un aliment et un remède froid, tandis que la roquette est en même temps un aliment et un remède chaud... De la même manière que la moutarde, le poivre, l'anis, l'origan, la rue sauvage, le pouliot, la menthe, la sarriette et le thym sont tous à la fois des aliments et des remèdes chauds. » Galien II<sup>e</sup> siècle après J.-C.

Philippe Joncquel, directeur



Colette Bitozzi donnera une conférence au Rio le 20 mars sur le bon usage des plantes qui poussent dans la région. Photo RL

de la MJC constate que « de plus en plus de personnes souhaitent retrouver une qualité de vie ; à la MJC, en complément des séances de relaxation et de tai-bo, la création d'un atelier

pour la bonne santé par les plantes peut répondre à cette envie de bien-être. »

« Mais ça s'apprend, précise Colette Bitozzi, c'est un savoir que je sais et veux transmettre. »

Une conférence intéressante qui aura lieu le 20 mars à 20 h au Rio.

Site internet de Colette Bitozzi : [www.vivre-aunaturel.net](http://www.vivre-aunaturel.net)