



# HISTORIQUE CONFÉRENCES

SACOPA

Réalisé par Maryse  
Valade



## JOURNEE RANDO CONFERENCE A L'OFFICE DE TOURISME DU VERMANDOIS

### LE SAMEDI 12 MAI 2012 - SAINT JACQUES DE COMPOSTELLE

La matinée démarra samedi matin par une rando au départ de l'Office de Tourisme du Vermandois (Hameau de Riqueval). Sortie fort sympathique qui a attiré une vingtaine de personnes pour faire une ballade campagnarde

de 10 km en passant par Nauroy et Bellicourt.

L'après-midi fut consacrée à une conférence sur les CHEMINS DE COMPOSTELLE, conférence animée par Mr et Mme GALLET, tous 2 randonneurs chevronnés.

Ces 2 grands passionnés de marche ont su émerveiller les spectateurs en faisant découvrir une partie de ce magnifique parcours de Compostelle.

Mr et Mme Gallet ont parcouru 250 km en 12 jours en faisant une moyenne journalière de 17 à 25 km.

Leur point de départ était le PUY EN VELAY pour arriver à leur destination finale FIGEAC.

Pour effectuer ce périple, ils ont emprunté le GR65 qui ne comporte aucune difficulté particulière, il faut simplement avoir une bonne condition physique.



Si le randonneur ne souhaite pas être trop chargé pendant son pèlerinage, il a la possibilité de faire transporter son bagage de voyage d'étape en étape moyennant un coût de 8 € par sac (maxi 15 kg) et par jour.

Pour réaliser un tel parcours, il est impératif de se procurer 2 ouvrages indispensables qui sont : MIAM MIAM DODO et TOPO GUIDE.

Ces manuels fournissent les meilleurs conseils pour se restaurer et se loger ainsi que les itinéraires à suivre pour réaliser un pèlerinage dans des

conditions optimales.

Nos 2 randonneurs ont effectué leur parcours en passant par diverses étapes dont : St Privat d'Allier, Les Estrets,

Aubrac, St Côme d'Olt, Estaing, Conques ...

Il est à noter que les villages de St Côme d'Olt et Estaing sont classés plus beaux villages de France.

Tout au long du chemin, ils ont pu observer la particularité des églises gallo romaines avec leurs cloches apparentes.

On observera tout au long du parcours les différents panoramas, en passant par des paysages volcaniques, de moyenne montagne ou encore de forêts de résineux ...

En passant par la vallée de l'Aubrac, on observera les fermes isolées, les fameuses vaches de l'Aubrac, la terre pierreuse et les maisons dont les toitures sont faites de lause (pierre plate de schiste ou de calcaire utilisée comme dalle ou tuile).

Tout au long du périple, on y rencontre des personnes de tous les horizons comme par exemple des australiens, québécois, belges ou encore allemands.

Afin de valider comme il se doit ce pèlerinage, il est primordial de faire tamponner son CREANCIALE (ou carnet de bord) à chaque village étape. Cela consiste à apposer un tampon qui valide l'étape effectuée.

Les églises, cafés, restaurants, épiceries, mairies, gendarmeries ou encore commissariats sont habilités à effectuer cet acte.

Pour terminer il est important de noter que les CHEMINS DE ST JACQUES DE COMPOSTELLE en FRANCE ont été inscrits par l'UNESCO sur la liste du patrimoine mondial afin qu'ils soient protégés au bénéfice de toute l'humanité.

Mr et Mme Gallet ne prévoient pas s'arrêter en si bon chemin, ils comptent poursuivre prochainement leurs aventures en partant de Figeac pour rejoindre Ronceveau, petite ballade d'environ 300 km.



### **SAMEDI 20 Octobre 2011, l'après-midi conférence**

A la suite de notre initiative en 2011, l'Office de Tourisme du Vermandois a invité Paule Anne Marie Lanneau de l'association "Paule BIONICA" à l'occasion des Semaines Régionales de l'environnement.

Cette année, Paule nous a invité à suivre les sentiers de ses glanages pour mieux **SAVOIR** identifier nos véritables alliés (nutritifs et savoureux), **CONNAITRE** les pièges de l'industrie alimentaire (dangereux pour notre santé) et **PARTAGER** avec bonheur les

pistes conduisant à améliorer notre vitalité (joie de vivre, mieux être au regard de l'héritage des anciens, tout comme celui de la science nouvelle).

### **LE RESPECT DE LA NATURE vu par Jeannine**

Aujourd'hui nous voilà de nouveau réunis avec Paule Anne Marie Lanneau pour discuter d'une alimentation saine, naturelle et vivifiante.

#### **Comment se nourrir ? Les conseils sont les suivants :**

- Aliments crus
- Produits de la Mer
- Culture raisonnable & raisonnées
- Manger local et repas pas trop rapprochés
- Ne pas manger trop vite, avec précipitation, afin que la digestion, qui se fait au bout de 4h environ, soit plus facile, être vigilant pour déguster.
- Choisir de préférence des aliments en fonction des saisons et surtout varier son alimentation pendant 9 jours, si cela est possible ses propres légumes ou produits BIO.
- Pour l'énergie, ne pas séjourner les aliments plusieurs jours dans le frigidaire, et ne pas utiliser le micro-onde pour ne pas éliminer les vitamines.
- Ne pas manger de fruit à la fin des repas, cela n'est pas recommandé, vous pouvez cependant faire une cure de raisin, de cerises à la journée et également se passer de viande ce jour-là. Les jours sans viande, vous pouvez remplacer par une variété de salades colorées.
- Pour ceux ou celles qui font leur potager eux-mêmes, de préférence choisir le calendrier lunaire cela sera bénéfique pour les récoltes (selon la pratique des anciens).
- Pour l'énergie il est recommandé le matin principalement :
  - Jus d'orange
  - Kiwi
  - Jus de raisin
  - Pommes
  - Fruits secs : amandes, noix de cajou, noisettes, noix, raisins secs, mangues séchée etc.... les faire tremper
- Pour les protéines : haricots, lentilles, haricots secs, soja jaune ou vert, pois chiches germés, tomates séchées, huile d'olive
- Les radis, navets et choux très bons pour la mémoire
- Pour les jus procéder comme suit :
  - Jus de carottes, mélangé avec jus de pomme et feuilles de céleri, cela se dégustera délicieusement.
- Pour les personnes qui ont la connaissance des graines germées, cela peut compenser avec les conseils d'alimentation ci-dessus.

Que retenir ? On sème et on récolte ! Et savoir se ré-approprier avec les choses de la vie.

Nous tenons à remercier Madame Paule Anne-Marie LANNEAU, très aimable et sympathique avec toutes ces précisions détaillées lors de cette réunion très appréciée par chacun des participants au sein des locaux de l'office de tourisme du Vermandois.

---



## SAMEDI 22 OCTOBRE 2011, CONFERENCE SUR LES GRAINES GERMEES A RIQUEVAL (02)

En partenariat avec l'Office de Tourisme du Vermandois (Touage de Riqueval) et dans le cadre des semaines de l'environnement, Noël Valade, président de la SACOPA, avait organisé une très intéressante et captivante conférence sur les GRAINES GERMEES.

Nous étions une trentaine de spectateurs / auditeurs à écouter avec grand intérêt notre **conférencière Paule Anne Marie LANNEAU** (Association Paule BIONICA) de 30 ans d'expérience et environ 150 livres sur le sujet.

Ce sont aussi des travaux en communs avec des restaurateurs de très grande renommée, des voyages à travers le monde pour découvrir de nouvelles graines, des études reconnues sur les bienfaits de ces graines (sur l'aide à la malnutrition dans le tiers monde, l'aide au sevrage de l'alcoolisme ...).

On peut dire que Paule Anne Marie Lanneau est tombée dedans lorsqu'elle était petite fille. Elle a découvert les graines germées dès l'âge de 5 ans avec son arrière-grand-père, puis cela a continué avec son grand-père (Emile BION, nourrissait lui-même ses chevaux de courses et ses animaux avec des semences germées et des jeunes pousses) pour terminer avec sa mère.

Cette femme passionnée nous a fait découvrir et partager son savoir sur toutes ces petites graines que l'on peut faire germer chez soi.



Les graines germées ont l'avantage de pouvoir être dégustées en salades gustatives fraîches toute l'année et à un moindre coût. Il y a par exemple 500 fois plus de vitamines dans la graine germée du radis que dans le radis lui-même.

La consommation de graines germées en début de repas favorise la bonne digestion.

Pour faire pousser des graines germées à la maison, il est impératif de suivre quelques règles importantes :

- Acheter des graines spéciales germination portant un label agréé et avec une date de péremption (il vaut mieux mettre un peu plus cher et s'assurer d'un achat de qualité).
- La qualité de l'eau utilisée à la germination est essentielle, il faut utiliser de L'EAU DE SOURCE.
  - Le germeoir doit être aéré, si possible en terre et placé à une température idéale située en 18° et 22°.



Il y a principalement 2 familles de graines :

1. Celles que l'on trempe dans l'eau, telles que : ail, **alfalfa** (graines de luzerne, variété de trèfle très vitaminée), aneth, avoine, **azuki** (cousin du soja vert), betterave rouge, brocolis, germe de blé, carottes, céleri et bien d'autres encore.

2. Il y a celles qui n'aiment pas l'eau, telles que l'épeautre, le cresson, le basilic, la roquette, ou encore la moutarde. Ces graines

peuvent toutefois être mises dans l'eau à la condition qu'elles soient accompagnées d'environ 50 % d'alfalfa. La durée moyenne de germination varie selon les graines. Elle peut aller d'une journée à une quinzaine de jours. Exemple avec **l'houmous** (sauce épaisse à base de pois chiches) et les petits pois qui sont prêts en 24h, quant aux poireaux, il faut au moins 2 semaines d'attente avant de pouvoir les consommer.

Le temps de conservation des récoltes correspond au temps de pousse de la graine.

Si l'on constate que les graines végètent ou qu'elles poussent mal, il faudra les placer en hauteur.



Les graines germées peuvent servir de complément dans une salade, de garniture ou d'accompagnement dans un plat. Il paraît que les germes de poireaux se marient très bien avec une soupe ou avec une bonne omelette aux champignons.

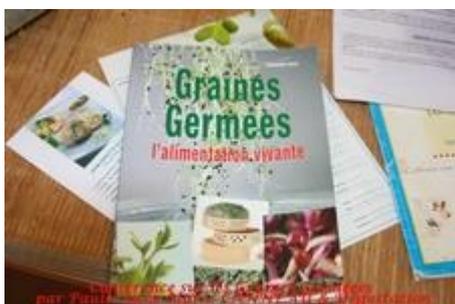
Elles peuvent aussi bien être consommées avec du sucré, salé, cru ou cuit. Par exemple, le germe de blé s'accompagne parfaitement avec la salade de fruits.

On retrouve le meilleur de la graine germée lorsque celle-ci est petite, plus elle va grandir, plus elle perdra de ses qualités.

Après récolte des graines germées, il faut les rincer, les essorer et les laisser égoutter. Elles se conservent au frais dans le réfrigérateur.

Petite astuce avec l'eau de rinçage des graines, on peut réutiliser cette eau pour arroser les plantes.

Comment conserver ses graines afin qu'elles ne se détériorent pas ? Celles-ci doivent rester dans un endroit sec ou au froid (cave ou réfrigérateur). L'idéal est de les mettre dans un pot hermétique (style pot de confiture). Il faut ensuite de temps en temps ouvrir les pots pour mélanger et aérer les graines.



S'il vous vient l'envie de faire pousser vous-même vos graines, d'avoir votre petit potager d'intérieur, de consommer les merveilleuses vitamines qu'offrent ces graines, vous pouvez vous procurer l'ouvrage suivant : **GRAINES GERMEES l'alimentation vivante** Yolande Aury Anagramme Editions.



La splendide ligne de **germoirs à étages de Paule BioNica**, passionnée et collectionneuse de semences depuis des dizaines d'années, est façonné en grès porcelainique puis émaillée à haute température, sans plomb. De forme octogonale, elle a été élaborée par Paule BioNica et Marie-Pierre Roubin, céramiste d'art. Cette ligne se décline en 3 gabarits différents pour répondre aux besoins de chacun, autonome, tourtereaux, convivial. Suivant leur grandeur, les germoirs disposent de perforations adaptables sur la base des plateaux de culture, également de larges fenêtres de respiration sur les côtés et aussi sur le chapeau de couverture. Ce couvercle de forme s'élevant en pointe au centre permet aussi une bonne circulation de l'air. Des

plateaux additionnels peuvent être ajoutés. Ces germoirs sont à la fois très esthétiques, innovants et pratiques.



Vous pouvez également écrire à notre animatrice renommée et passionnée :

**ASSOCIATION PAULE BIONICA**  
[grainesgermees@yahoo.fr](mailto:grainesgermees@yahoo.fr)

Nous terminerons ce petit exposé par une petite phrase de Paule Anne Marie LANNEAU :

**"ENERGIE = VITALITE VENUE DU VIVANT"**

## Le Vermandois côté nature

AISNE NOUVELLE Publié le lundi 31 octobre 2011 à 13H00

**Une randonnée, une conférence sur les graines germées et une bourse aux plantes étaient organisées à l'office de tourisme du Vermandois.**

En l'espace de deux jours, il y a eu de l'animation à l'Office de tourisme du Vermandois. Après une randonnée matinale au grand air pour une vingtaine de marcheurs courageux, dans le cadre des semaines régionales de l'environnement, l'après-midi était consacré à une conférence. L'association Paule Boinica, par l'intermédiaire d'Anne-Marie Lanneau, venue spécialement de la région parisienne, a ouvert les yeux au public sur les secrets des graines germées. Entre dégustations et explications, chaque graine germée possédant ses propres caractéristiques, il y a eu des choses à découvrir, surtout au niveau de l'alimentation. La conférencière a expliqué qu'elle avait créé son association pour enseigner les techniques permettant de cultiver ces graines que l'on peut déguster sous forme de micro-végétaux. Elle a parlé des bienfaits de ces graines pour différents besoins en vitamines, calcium en se servant d'un atelier de découverte.

### CONFERENCE EN 2007 SUR LES PLANTES INVASIVES EN PICARDIE

**Omissy**

*Conférence sur les plantes invasives organisée par la Sacopa*

## Un public de passionnés



**Des adhérents conquis par Nicolas Borel.**

À l'initiative de Noël Valade, président de la Sacopa d'Omissy, une conférence sur « les plantes invasives en Picardie » a réuni une centaine de personnes au grand amphithéâtre de l'Inssset, avec le concours de Madame Roussillon de l'institut universitaire pour tous les âges.

L'intervenant, Nicolas Borel, membre du conservatoire botanique de Bailleul et chargé de mission de l'antenne Picardie, a captivé pendant plus d'une heure un auditoire attentif. D'ailleurs, de nombreuses personnes ont posé des questions. Les membres de l'association Sacopa étaient très satisfaits de cette soirée. Pour tous renseignements sur Sacopa, prendre contact au 03-23-08-24-02.