

## Au PROGRAMME

- ▶ Matinée 10 H : pratique de la cueillette dans la ferme et autour, création de son herbier et prise de notes.
- ▶ A midi : repas partagé sorti des sacs (chacun porte un plat ou une boisson à proposer sur la table!) + **Dégustation Cueillette**
- ▶ Après midi jusqu'à 17H : diapos ou balade/cueillette dans la nature.

## CONDITIONS

Etre adhérent ou prendre l'adhésion à l'association (5€), et participation de 75€ pour la journée, maximum 20 personnes. Un chèque d'arrhes de 10 € est souhaité. L'intégralité de la recette de la journée est versée à l'association Wakama Nagi, pour ses végétaux, ses animaux, la revue le [Cueilleur-Culteur](#)

Il vous sera fourni : ↵

- ▶ un petit recueil sur la cueillette sauvage écrit par [Moutsie](#). ↵
- ▶ le dernier numéro du [Cueilleur-Culteur](#) ↵
- ▶ Un petit livret pour créer sur place l'herbier de votre cueillette.

Vous aurez besoin : ↵

- ▶ de la tenue adéquate pour une petite balade en nature avec vêtements et chaussures de pluie si nécessaire, petit pull s'il fait frisquet etc .. ↵
- ▶ De crayons plumes et fantaisies pour prendre des notes et réaliser l'herbier. De ruban adhésif transparent..

## RENSEIGNEMENTS

### INSCRIPTION DEMANDEE

**contact@patrick-chene.eu, 06 12 28 05 42.**

# Journée Cueillette Sauvage

Journée d'information et pratique de la cueillette sauvage



**Dimanche 16 Avril 2017**

à la Ferme de Saint-Ygnan  
Au profit de l'association Wakama Nagi  
(09200 Montjoie-en-Couserans)

## Pourquoi un tel sujet ? La vision de Patrick Chêne



Parce qu'après des années de soin, je commence à intégrer vraiment la phrase suivante d'Hippocrate (considéré comme le père de la médecine) :

### "Que ton aliment soit ton seul médicament"

Parce qu'avec une épidémie d'obésité, de diabète, de myopie en Asie, une explosion des maladies chroniques, il semblerait que notre société embarquée dans des calculs de taux de protéines et de lipides, poussée par des lobbies toujours plus puissants, ne prennent pas le problème (la solution !) alimentaire dans le bon sens. Alors en sachant que si l'on résumait l'histoire de l'homme dans une seule journée, l'agriculture n'apparaîtrait qu'en dernier quart d'heure ... on pourrait penser que notre corps est programmé pour manger de la plante sauvage et du gibier ...

Hors j'ai l'impression que dans mes études médicales, si, j'ai bien étudié les plantes sauvages toxiques, finalement l'aspect nutritif des plantes de cueillette est passé loin de moi, avec cette idée engrammée petit à petit que n'est bon que le cultivé car plus adapté, moins pollué etc ...

Hors à la lumière des scandales alimentaires récents, des filières alimentaires de plus en plus longues, dans un productivisme forcené qui ne nous dit pas tout finalement le doute s'installe de plus en plus furieusement. A propos des aliments eux mêmes et des additifs toujours plus présents et perturbants ...

**D'où l'idée de reconquérir cette alimentation à portée de main, de profiter du plaisir d'une cueillette sauvage ou dans un jardin en permaculture avec des variétés oubliées, simplifier son régime en raccourcissant le circuit alimentaire au maximum, en ôtant le maximum d'additifs qui ne se révéleront pas si bénéfiques que cela à terme, pour ramasser des "simples" pas plus sale qu'une autre alimentation, pas moins bonne, mais plutôt dégoulinante de saveur et d'énergie extraordinaire et qui s'offre à nous généreusement.**



Loin de moi l'idée de savoir si l'humanité pourrait s'en satisfaire, si les grands problèmes de l'humanité s'en trouveraient améliorés, mais une chose est sûre, j'ai envie de ré-explore avec vous un savoir qui se perd dans sa globalité, et de tester son effet sur la santé, même si je n'en doute pas une poignée d'irréductibles ont sûrement fait sur le sujet un énorme travail .... qu'il nous reste à découvrir !!

Comme pour l'aspect médical académique, qui même s'il est très méritant, possède des présupposés inintéressants en nombre et que j'ai du ré-explore au fur et à mesure de ma carrière de médecin des animaux puis de thérapeute manuel, je me propose de le faire et de le partager avec vous : reprendre en main son alimentation, comme on se doit de reprendre en main sa santé ... Ce sont ces réflexions là que je vous propose lors de ce stage.

**Voir en ligne « L'Assiette Sauvage » :** [www.assiette-sauvage.org](http://www.assiette-sauvage.org) » et sa revue, le [Cueilleur-Culteur](http://Cueilleur-Culteur).