

**Vivre** **BIO** N°59  
Nature & Bien-être

**Diversification  
alimentaire**  
Tout sur l'aventure  
culinaire de bébé

*Layering*  
6 couches pour faire  
peau neuve

Festoyons autour d'une table  
grazing à la mode bio

**Le miel de Manuka  
contre le mal  
de gorge**

**Quelles huiles  
essentielles  
pour les enfants ?**

**Naturopathie**  
Renforcer ses défenses  
pour l'hiver

**Anti-gaspillage alimentaire,**  
nos astuces

**Dossier du mois**  
**ZEN & BELLE**

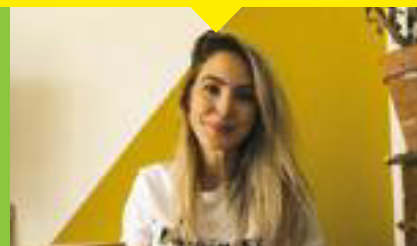
- MENU POUR UNE BELLE PEAU
- AUTOMASSAGES POUR CULTIVER LA ZÉNITUDE AU QUOTIDIEN
- WELLWORKING, LE ZEN S'INVITE SUR VOTRE LIEU DE TRAVAIL
- LES HUILES ESSENTIELLES AU SERVICE DE NOTRE BIEN-ÊTRE



**Kazidomi**  
Le bio plus accessible  
que jamais



**L'Agastache**  
Le fait-maison dans  
toute sa splendeur



**Box Healthy**  
De la découverte  
à l'apprentissage

Novembre  
Décembre 2018  
BEL : 4,80 € / LUX : 4,80 € / SUISSE : 6,50 CHF / ALLEMAGNE 5,80 € /  
MAROC : 4,80 MAD

L 11677 - 59 - F. 4,20 € - RD







## 50% pour protéger votre corps

Assainit la sphère ORL  
Apaise l'estomac  
et le système digestif  
Une efficacité unique  
mesurée scientifiquement  
Une garantie d'activité:  
l'indice IAA

## 50% pour vous purifier l'esprit

Compensation intégrale  
des émissions carbone  
Traçabilité de la ruche au pot  
Travail en direct  
avec les apiculteurs  
Fabrication Française

## NOUVEAU

Commandez directement  
sur notre site  
[www.comptoirsetcompagnies.com](http://www.comptoirsetcompagnies.com)



**Miel de Manuka**  
Nouvelle Zélande



### Ceci n'est pas un simple pot de miel.

250 000 fleurs de manuka butinées, 15 000 abeilles ayant effectué plus de 10 000 allers-retours, 30 ans de recherches laboratoires et près de 100 études internationales pour garantir les propriétés uniques de ces 250 g de miel exceptionnel élaboré patiemment et passionnément. Ceci est un pot de miel de Manuka IAA®.



Disponible en magasins bio  
et en pharmacies  
[www.comptoirsetcompagnies.com](http://www.comptoirsetcompagnies.com)



**COMPTOIRS  
& COMPAGNIES**

Excellent par nature

# SOMMAIRE

## Actus vertes

- 4 Courrier des lecteurs
- 6 Rendez-vous
- 8 Coups de cœur en librairie
- 10 Coups de cœur shopping
- 12 Restons connectés
- 40 Tout nouveau tout bio

## Dossier du mois Zen & Belle

- 16 Menu pour une belle peau
- 18 Automassages pour cultiver la zénitude au quotidien
- 20 Wellworking, Le zen s'invite sur votre lieu de travail
- 22 Les huiles essentielles au service de notre bien-être
- 24 Maquillage au naturel : recettes DIY

## Tendance Bio

- 28 Les épices pour le moral
- 32 Festoyons autour d'une table grazing à la mode bio
- 34 La viande : Quelles alternatives ?
- 36 Anti-gaspillage alimentaire, nos astuces
- 38 Mon panier de l'hiver
- 42 L'établissement bio du mois  
L'Agastache
- 44 Recettes
- 46 Shopping

## L'initiative green

- 48 Box Healthy :  
de la découverte à l'apprentissage

## Tendance bien-être

- 50 Naturopathie : Renforcer ses défenses pour l'hiver
- 52 Quels compléments alimentaires pour les femmes enceintes ?
- 54 Le miel de Manuka contre le mal de gorge
- 56 Les produits de la ruche pour passer l'hiver

- 58 Réduction des déchets,  
Des gestes simples pour  
un quotidien écoresponsable
- 59 Shopping

## Bio Kids

- 60 Diversification alimentaire  
Tout savoir sur l'aventure culinaire  
de bébé
- 62 Vacances d'hiver avec bébé ?  
Oui, c'est possible !
- 64 Quelles huiles essentielles  
pour mon enfant ?
- 65 Shopping

## Tendance beauté

- 66 Layering : 6 couches pour faire  
peau neuve
- 68 Focus sur les secrets beauté  
nordiques
- 70 Protéger mes ongles en hiver
- 72 Shopping

## Habitat

- 74 Comment aménager une maison  
accueillante pour les seniors ?
- 76 Dans mon jardin d'hiver...
- 78 Déco eco-friendly : pour un Noël  
artistique et écologique

22

54

70



## Une amie utilise de la teinture naturelle pour ses cheveux.

C'est vraiment sans risques ?

Milène, Brest



La coloration naturelle - appelée également coloration végétale - pour les cheveux est une tendance qui séduit de plus en plus de personnes, que ce soit pour changer de couleur ou pour couvrir des cheveux blancs. Sa particularité : utiliser des plantes et composés 100% naturels pour obtenir in fine un résultat sans résorcine ni ammoniac. L'autre avantage d'une coloration végétale est l'apport de gainage, de volume et de brillance au cheveu. Pour que le processus se déroule dans les meilleures conditions, préférez le peigne en bois, évitez à tout prix les bols en acier inoxydable, respectez scrupuleusement le temps de pose même si les composés sont 100% naturels et patientez au moins 12 heures avant un lavage des cheveux. Après ouverture du contenant, la couleur peut se conserver 6 mois. Au-delà, le pouvoir colorant diminue. Si vous avez à peine quelques cheveux blancs, un shampoing composé de pigments naturels est suffisant, voire préférable.



## Quelle est la différence entre « bio » et « conversion » ?

Antoine 40 ans

Le produit appelé « bio » est issu de l'Agriculture Biologique (AB). Les ingrédients utilisés respectent alors un cahier des charges bien précis quant aux méthodes utilisées ou à l'absence de pesticides. Parfois, ces ingrédients proviennent d'une terre qui a arrêté de recevoir des engrais mais qui continue à en contenir des traces. Cette terre « en conversion » vers l'Agriculture Biologique met environ 3 ans avant d'être considérée comme apte à faire du « bio ».

## Quelle est la différence entre bio et naturel ?

Marcel, Meurthe-et-Moselle

La question est très souvent posée. Un ingrédient appelé « naturel » qualifie tout produit pur n'ayant connu aucune transformation ou alors uniquement une transformation physique - comme la distillation. De son côté, un ingrédient « bio » est un produit « naturel » ayant accepté les conditions imposées par un label, comme la quantité minimum d'ingrédients naturels à inclure dans la composition ou le nombre de composés chimiques à ne pas dépasser. Dans de nombreux cas, ces labels certifiés imposent désormais l'utilisation de produits issus de l'agriculture biologique. En Europe, les règles de certification sont très strictes.



## Qu'est-ce qu'un miel « bio » ? Le miel « pas bio »

n'est-il pas systématiquement « naturel » ?

Aloïse, Vars

Le miel, quel délice ! Pour le fabriquer, nos amies les abeilles butinent par-ci par-là pour transformer le précieux nectar en miel qui servira de réserve à la ruche pour l'hiver. En moyenne, les abeilles arrivent à produire par an plus de 20 kg de miel. Si celui-ci est un produit exclusivement conçu par les abeilles, pourquoi parle-t-on alors de « bio » ? En réalité, la zone de butinage dans laquelle se servent ces insectes n'est pas à l'abri de la pollution et des engrais chimiques. Pour cette raison sont apparues de nombreuses méthodes d'apiculture répondant à des critères de certification biologique, de l'origine du miel (fleurs exemptes de pesticides) à la zone de butinage en passant par les soins apportés aux abeilles et le traitement chimique ou non des ruches. Le miel appelé « bio » est ainsi issu de l'Agriculture Biologique.





# Vos cheveux vous désespèrent ?

## Kératine COMPLEX FORTE

 **100%**

des utilisatrices constatent  
**moins de perte  
de cheveux**\*\*

### UNE FORMULE FORTE !

**Kératine Complex FORTE** contient une kératine obtenue grâce à un procédé de fabrication exclusif et breveté permettant d'obtenir un haut dosage de kératine naturelle et absorbable par l'organisme (CynaPlus®).

Avec un dosage record de 300 mg de kératine pure et naturelle, **Kératine Complex FORTE** allie l'intégralité des 18 acides aminés qui compose la kératine à un complexe de 9 vitamines et de zinc qui contribue à la synthèse normale des protéines telles que la kératine.

### COMPOSITION (par 2 gélules)

- 600 mg de **kératine** (CynaPlus®)
- 100 % AR en **vitamines B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9, B12 et C**
- 100 % AR en **zinc**

### UTILISATION

1 à 2 gélules par jour au cours du repas

### PRIX

- 30 gélules : 24,90 € PPCC
- 90 gélules : 66,90 € PPCC

**Dosage  
record  
de Kératine  
300 mg**



\* La zinc contribue au maintien des cheveux normaux et à la synthèse normale des protéines (dont la kératine).

\*\* *dein L. et al. (2014). A clinical trial to investigate the effect of CynaPlus® on hair shed hair parameters. The Scientific World Journal, Volume 201.*

**Orthonat**  
nutrition

fabriqué en Belgique

**Hautement dosé en actifs naturels**



Sans sucre  
ajouté



Sans gluten



Sans alcool



Sans diète  
de restriction



Sans  
conservateurs

Disponible en magasin diététique.  
Pour plus d'informations

**0 800 916 796**

**Service & appel gratuits**



facebook.com/orthonat | www.orthonat.com



## **Le salon Vivez Nature** **Du 16 au 19 novembre** **Eurexpo Lyon**

Le salon VIVEZ NATURE propose, avec près de 200 exposants, une immersion au cœur de la bio, allant de l'alimentation saine au tourisme vert, en passant par la mode, l'habitat sain ou le bien-être. Cette 19ème édition, entièrement repensée, s'annonce particulièrement riche en nouveautés afin de répondre à un public toujours plus nombreux, en quête d'un mode de vie respectueux de l'environnement.

Le salon fait peau neuve. Le public pourra ainsi découvrir et expérimenter la bio sous toutes ses formes grâce à un parcours visiteur sectorisé par thématiques (alimentation et vins bio, mode et artisanat, habitat sain, associations, tourisme vert et jardinage, beauté, santé et mieux-être).

L'alimentation saine (savoureuse, végétarienne, végétalienne, cuite ou crue) constituera une des thématiques phares abordées au cours de ce salon. Une série d'ateliers pratiques permettra de tester concrètement ces nouveaux usages en s'initiant notamment à la cuisson basse température, la cuisine ayurvédique ou encore la lactofermentation.



## **Le salon Respire La Vie** **Du 23 au 25 novembre** **Parc des expositions de Poitiers**

Prendre soin de soi, manger mieux, consommer bio, retrouver la forme, apprendre à se connaître, respecter l'environnement, privilégier les remèdes naturels... Autant de préoccupations auxquelles le salon RESPIRE LA VIE POITIERS répond par son authenticité et son offre toujours exhaustive.

Le salon attend pour sa 18ème édition, près de 12 000 visiteurs et 180 exposants de différents univers : alimentation saine, habitat, environnement, associations, jardin, vacances, développement personnel, mode, maison écologique, beauté, santé...

Afin de garantir à tous les visiteurs de rencontrer des exposants triés sur le volet proposant des produits bio, naturels et des services de qualité, RESPIRE LA VIE POITIERS est soumis à la charte de sélection rigoureuse du Réseau ZEN & BIO.



## **4 Salon Naturellia** **Du 23 au 25 novembre** **La Roche-sur-Foron**

Le Salon Naturellia est dédié aux nouvelles tendances de consommation : filières courtes, bien-être au travail, activité et loisirs écoresponsables, alimentation bio, locale... Une centaine d'exposants, des rencontres, des conférences, des ateliers et animations présenteront des solutions concrètes pour consommer mieux. C'est aussi le retour de la 2e édition du grand concours de cuisine très nature « Chefs en Famille ».

Pour cette nouvelle édition, les familles (4 personnes maximum) ont été invitées à constituer leur équipe et proposer leur recette. Les 4 équipes sélectionnées pour la finale devront réaliser leur recette en 50 mn face aux jurés lors du salon Naturellia.



## **Salon Chrysalide** **Les 24 et 25 novembre** **Espace Salvador Allende, Palaiseau**

En plein essor du marché du bien-être et du mieux vivre, le salon CHRYSALIDE constitue une occasion exceptionnelle de présenter toutes les tendances actuelles et à venir des activités de développement personnel, de médecine douce et du bien-être. Salon diversifié et dynamique, cet événement se déroulera à l'Espace Salvador Allende à Palaiseau les 24 et 25 novembre 2018 de 10h à 19h et rassemblera les acteurs locaux de l'épanouissement personnel et les franciliens du Sud de l'Île de France. 80 exposants du Sud de l'Île de France issus d'horizons variés, des conférences tout au long de la journée samedi et dimanche, un espace de massage et de soins, un espace dédié à la vente de produits de bien-être... pour l'édition 2018, le salon CHRYSALIDE voit les choses en grand





EQUI-NUTRI  
LABORATOIRE

*La nature, notre source d'inspiration !*

LA SOLUTION OPTIMALE ET NATURELLE POUR LES HOMMES DÈS 50 ANS

# N°10 PROTABEL & N°52 PROTA 50+

GEMMOTHÉRAPIE NUTRITHÉRAPIE

LA SOLUTION  
EFFICACE

- › une prise en charge globale et complète
- › des résultats thérapeutiques rapides et efficaces sur du long terme



## Indications

- ✓ Diminue les symptômes d'hypertrophie de la prostate et les risques
  - › d'inconfort urinaire : favorise la chasse des urines
  - › de réveils nocturnes
  - › de cancer
- ✓ Protège la vitalité masculine
- ✓ Réduit le stress oxydatif



En vente dans les points de vente bio



[www.equi-nutri.be](http://www.equi-nutri.be)

## Au coin du feu

De Sophie Brissaud

L'été a ses barbecues, l'hiver ses plats réconfortants ! En plus d'y retrouver les incontournables raclettes et fondues, ce livre dévoile 60 recettes « cocooning » à déguster près du feu, sous un plaid bien chaud, en famille ou entre amis. Axé autour des classiques hivernaux -raclettes, fondues, tartiflettes, aligots, et autres truffades- cet ouvrage veut aussi valoriser les produits phares à travers des planches dédiées aux fromages, aux pains et à la charcuterie. Pickles, condiments, boissons ou desserts : l'auteure partage également avec nous tous ces petits plus qui peuvent tout changer !

Editeur : Editions de La Martinière

160 pages

19,90 €



## Liselot des papillons

De Marie Wilmer,

Liselot adore les papillons. Elle les aime tellement qu'elle veut toujours les garder auprès d'elle. Mais seront-ils d'accord ?

Grâce à de petites phrases courtes et sensibles, l'auteur, Marie Wilmer, évoque le ressenti d'une fillette enthousiaste et impatiente en laquelle chaque enfant peut se retrouver. Son écriture est empreinte de retenue et de délicatesse.

Jamais jugeante, elle amène doucement la fillette et les lecteurs à se poser par eux-mêmes les questions justes. L'illustratrice, Miod, manipule avec dextérité ciseaux et papiers. Ses collages savent saisir l'essentiel et suggérer le reste, stimulant ainsi l'imaginaire du jeune lecteur.

Elle offre un univers doux mais néanmoins coloré qui ouvre à la compassion et à la réflexion. L'illustratrice respecte les animaux, la nature et cela se voit

Editeur : Editions perspectives

32 pages

12,50 €

## Complètement tartes !

De Amandine Geers et Olivier Degorce

Complètement tartes! montre que la palette des tartes est infinie. L'ouvrage présente plusieurs types de pâtes originales, pour changer de la traditionnelle pâte à la farine de blé: il donne 20 recettes à base de seigle, d'épeautre, de sarrasin, de lupin ou de châtaigne.

Amandine Geers et Olivier Degorce ont aussi concocté 45 garnitures étonnantes, qui allient par exemple le chou rouge et les pruneaux,

le potimarron et les champignons, le citron et les dattes, l'orange et le chocolat.

En tout, Complètement tartes! propose plus de 60 recettes, des quichettes aux cœurs d'artichaut et au thym à la quiche au poulet et à la coriandre, en passant par la pizza à l'ail, à la roquette et au parmesan et les tartelettes orange-chocolat sans gluten et sans œuf. Les auteurs nous livrent également tous leurs trucs et astuces pour réussir les tartes.

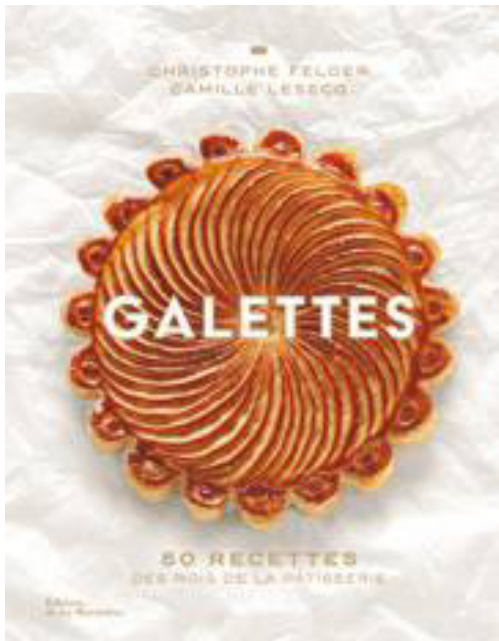
Editeur : Terre vivante.

120 pages

12 €







## Galettes

De Christophe Felder et Camille Leseq

Photographies de Laurent Fau

Après le succès de Bûches, Christophe Felder et Camille Leseq célèbrent un autre dessert incontournable des fêtes : les galettes des rois. Feuilletée ou briochée, à la frangipane ou coiffée de fruits confits, la galette est une véritable source d'inspiration pour les pâtissiers, car toute contrainte est une invitation à la distinction. Christophe Felder et Camille Leseq rivalisent d'imagination pour nourrir la nôtre, et partagent dans ce nouveau livre leur savoir-faire avec pédagogie et générosité. Pas à pas, ils détaillent les recettes de base pour réaliser comme un chef les feuilletages, pâtes levées, crèmes et décors, auxquels s'ajoute une ribambelle de galettes, accompagnés de croquis de montage tout aussi ludiques.

Editeur : Editions de La Martinière

240 pages

35 €



## Votre équilibre émotionnel avec les fleurs de Bach

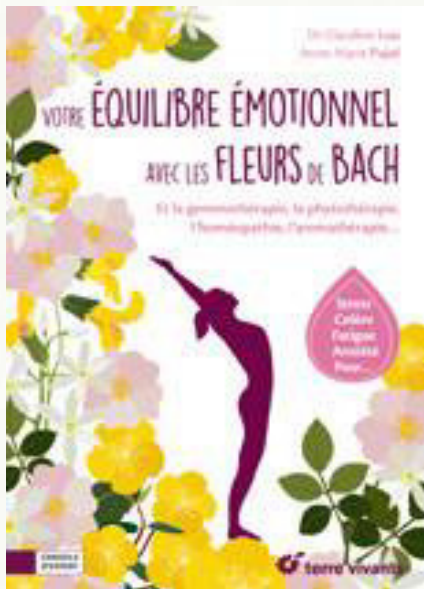
De Claudine Luu et Anne-Marie Pujol

LE livre santé de la rentrée ! Les fleurs de Bach sont des remèdes naturels pour gérer ses émotions au quotidien et parer aux déséquilibres corporels et affections qui peuvent s'ensuivre.

Chacun des 38 élixirs est détaillé : planche illustrée, repère botanique, témoignage pour faciliter l'identification, personnalité,

somatisations, posologie... et les complète avec les autres thérapies naturelles (phyto ou homéothérapie).

Ce livre est écrit à 4 mains par une pharmacienne et une phytothérapeute spécialiste des fleurs de Bach. Editeur : Editions Terre Vivante 240 pages 23,00 €



## I love Gluten

De Victor Coutard et Gala Colette

Peut-on encore en France, pays de la baguette et de la brioche, manger des céréales « avec gluten » en toute bonne conscience ? Aujourd'hui, en 2018, déclarer haut et fort " I LOVE GLUTEN ", c'est dire son amour de l'agriculture, de la boulangerie, de la pâtisserie, de la bière, des pâtes et finalement du plaisir et du partage.

Déclarer haut et fort " I LOVE

GLUTEN ", c'est se considérer comme un consommateur engagé, choisir ses aliments, privilégier les circuits courts, consommer chez des artisans qui aiment leur métier.

Editeur : Ulmer

112 pages, 20 illustrations

12,90 €





## DÉCOUVREZ LA NOUVELLE CURE NATURELLE POUR VOTRE CHIEN

Votre chien souffre d'articulations douloureuses ?

De démangeaisons cutanées ? De pertes de poils abondantes ? De stress ou encore de troubles digestifs ? Canibio est une gamme de cures bio et naturelles spécialement formulées pour les chiens.

Notre procédé d'extraction permet au chien de bénéficier de l'ensemble des principes actifs des plantes sélectionnées. Les cures sont à verser directement dans l'alimentation habituelle du chien.

Retrouvez nos cures SENIOR, PEAU&POIL, DIGESTION et COMPOTEMENT sur [www.canibio.fr](http://www.canibio.fr)



## TOUT EN DOUCEUR...

Sans huile de palme, les savons EOLESENS au lait d'ânesse sont fabriqués artisanalement sur une base d'huile végétale biologique de première pression à froid, enrichis en lait d'ânesse biologique aux vertus hydratantes, régénérantes et adoucissantes.

Le lait d'ânesse est un concentré de douceur reconnu depuis l'Antiquité pour ses qualités cosmétiques. Il apporte aux savons EOLESENS une onctuosité incomparable qui transforme la toilette quotidienne en un véritable soin pour une peau souple et veloutée.

4 références disponibles : lait d'ânesse / fleur de coton - chanvre ;

lait d'ânesse / avoine - olive ; lait d'ânesse / châtaigne - argan ;

lait d'ânesse / amande douce

Prix public : 4,90 €

## À NOUS LES VERTUS DU BAOBAB !

Utilisée dans la médecine traditionnelle africaine pour ses nombreuses valeurs nutritives, la poudre de baobab contribue au rééquilibrage des fonctions principales du corps, apporte énergie, bien-être et renforce les défenses immunitaires. Poudre que Matahi a déclinée en boissons 100% Bio et naturelles, sans colorant, sans conservateur, ni arôme artificiel.



### 1. SAVEUR BAOBAB-MANGUE

pour une pause à la fois énergisante et gourmande

### 2. SAVEUR BAOBAB

aux pouvoirs énergisant et stimulant du corps et de l'esprit. On craque aussi pour sa saveur unique et légèrement acidulée.

### 3. SAVEUR BAOBAB-HIBISCUS

pour faire le plein d'énergie et d'antioxydants naturels

## AUSSI BELLE QU'EFFICACE

Qu'ils soient solides ou liquides, chauds ou froids, nos repas et autres préparations conservent leur température et leurs saveurs grâce à cette boîte repas isotherme.

Très résistante aux chocs et à la corrosion, elle nous suit partout et conserve nos aliments jusqu'à 5h au chaud et jusqu'à 7h au froid. Bonus : son couvercle qui peut servir de récipient nous évitant ainsi les assiettes en plastique ou carton qui finiront à la poubelle. Contenance : 500 ml - 45€



## FRAÎCHE COMME DE L'EAU DE... FLEUR D'ORANGER

Un arôme légèrement sucré qui s'associe parfaitement aux pâtisseries, salades de fruits, glaces et boissons, un pouvoir rafraîchissant très utile en cas de « coup de soleil » et de fièvre, l'eau de fleur d'oranger est un must-have ! Produite au Maroc, cette eau de fleur d'oranger est obtenue par la distillation des fleurs de bigaradier fraîchement récoltées. Contenance : 25 cL - 8,45 €



## UNE HUILE PRÉCIEUSE POUR LES PEAUX MATURES

Originaire du Chili, l'huile de rose musquée bio aide à hydrater et à nourrir intensément les peaux matures ou fatiguées. En soin quotidien, cet élixir précieux - facile à doser grâce à son bouchon pipette - favorisera l'éclat et le tonus de la peau.

Huile végétale de rose musquée bio Ladrôme laboratoire. 30 ml  
Prix conseillé : 14€  
Disponible en (para) pharmacies et magasins bio





**Biofruisec**

contact@biofruisec.com

@biofruisec

www.biofruisec.com



## 112, La première application santé qui peut sauver des vies

Imaginé et développé par des professionnels de santé et de sécurité publique, Ange 112 est une application accessible à tous qui permet d'avoir en permanence sur soi ses données de santé, et de les rendre accessibles aux services de secours.

Ange 112 constitue un véritable portefeuille digital qui, outre les données de santé, permet d'intégrer également les cartes et documents : pièce d'identité, carte vitale, carte mutuelle, ordonnances etc...

Parfaitement organisé, accessible partout et instantanément

- Fiche de synthèse Photographie, nom, prénom, âge, taille, poids, groupe sanguin, allergies, maladies, traitements, analyses de laboratoire.
- Informations personnelles Identifier, par exemple, la personne à contacter.
- Informations médicales Allergies, maladies, greffes, prothèses, traitements médicamenteux, vaccinations, etc.
- Informations administratives : Identifier la « Personne de confiance » qui vous accompagne dans vos démarches de santé, intégrer les directives anticipées, indiquer la position en matière de don d'organes, avoir en permanence avec soi les documents de santé (carte vitale, ordonnances, analyses, etc.)
- Les « Plus »Création des comptes mineurs, génération du fond d'écran
- Le bouton « SOS » permettant d'appeler directement les secours (112).

L'application Ange112 existe en deux versions:

- La version GRATUITE qui inclut l'identité, les coordonnées, le groupe sanguin et les allergies.
- La version PREMIUM pour 1€/mois qui permet aux adhérents de bénéficier de l'ensemble des services de l'application.

## Exercices du périnée sur l'APP Emy

L'application gratuite Emy permet d'accéder à des exercices du périnée avec ou sans sonde. Musclez votre périnée selon des objectifs de force, d'endurance, de répétition et de rapidité. Compatible avec IOS, Android.

Les exercices du périnée proposés sur l'application mobile Emy ont été développés main dans la main avec des professionnels de santé. Leur déroulement est calqué sur le protocole médical Perfect Scheme classiquement utilisé en rééducation du périnée

- Avantages
- C'est vous qui choisissez la fréquence et la durée de vos séances d'entraînement
  - Un programme intelligent qui évolue et s'adapte en fonction de vos résultats.
  - Cumulez des médailles à chaque victoire. Objectif : battre votre propre record !
  - Des conseils d'experts pour optimiser votre rééducation du périnée.





## Smylife, l'appli qui vous donne le sourire

Smylife est une appli simple et gratuite pour focaliser sur le positif de chacun et accroître de manière significative son bien-être.

À l'origine de cette application, un exercice simple proposé par le Dr Philippe Rodet pour réduire le niveau de stress.

Utilisée quotidiennement, ses effets bienfaits se ressentent au bout de deux à trois semaines.

Dans la version digitalisée, le smartphone a remplacé le petit carnet, l'utilisation a été simplifiée et les fonctionnalités augmentées.

Les informations sont mémorisées en toute confidentialité, seul l'utilisateur y accède via son smartphone.

### L'expérience Smylife

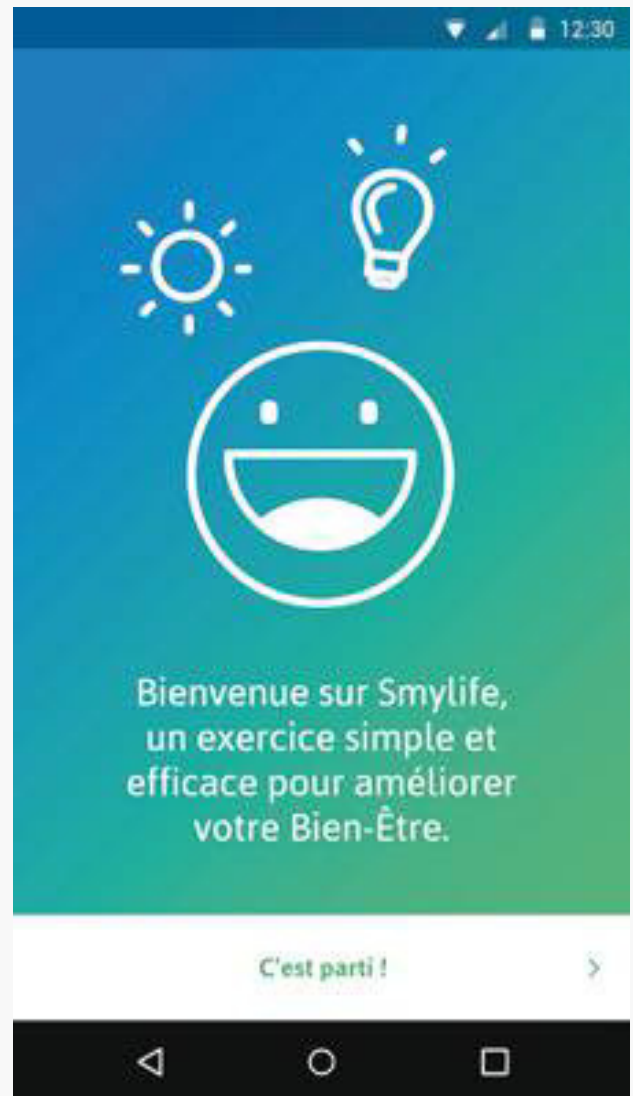
Chaque jour, écrivez dans Smylife les expériences positives et négatives que vous vivez, que ce soit au travail, à l'école ou dans votre vie perso. Faites-le pendant vos temps libres, dans les transports ou sur une plage de temps prédéfinie. Pour vous aider, programmez vos alertes !

Chaque soir, avant de vous endormir, relisez vos notes et sélectionnez les points les plus positifs de la journée.

Si vous n'avez rien écrit pendant la journée, repassez le film et notez-les à ce moment-là ! Secouez votre téléphone, et concentrez-vous pour revivre ces moments agréables avant de vous endormir.

À une fréquence que vous définissez, indiquez vos niveaux de plaisir et de stress de la période. Ceci permet de mesurer votre état de bien-être.

Suivez l'évolution de votre stress, de votre plaisir et de votre bien-être dans le temps grâce au baromètre Smylife. En faisant régulièrement vos petits exercices, vous constaterez que votre bien-être grandit puis se stabilise à un niveau élevé. Vous êtes mieux armé pour résister au stress quotidien !



### Trouver des produits bio en Pays de la Loire avec [bonplanbio.fr](http://bonplanbio.fr)

Bon Plan Bio est un outil créé par les producteurs et productrices bio du réseau FNAB les impliquant dans ce projet. Le site est effectivement renseigné par ces derniers afin d'informer les consommateurs sur les produits bio disponibles près de chez eux.

Le site Internet répertorie l'offre alimentaire sous la forme d'un annuaire recensant les ventes à la ferme, les dépôts de paniers, les marchés, les magasins bio, les sites de cueillette, etc.

Pour les consommateurs, le site permet de savoir facilement quels producteurs bio sont localisés près de chez eux. Le site permet également de savoir quels magasins ou épiceries bio ils fournissent, grâce à une recherche multicritères basée sur : la localisation ou géolocalisation, le type de lieu de vente souhaité, ainsi que le type de produit recherché (légumes, fruits, viandes, produits végétaux, etc.).

En se rendant sur la fiche d'un producteur, les consommateurs ont accès à tous les lieux de vente où sont disponibles ses produits. En se rendant sur la fiche d'un lieu de vente, ils auront accès à la liste des agriculteurs ayant un partenariat avec celui-ci, ainsi que la liste des produits bio locaux disponibles.



# Zen & Belle

16

Menu pour une belle peau

18

Automassages pour cultiver  
la zénitude au quotidien

20

Wellworking, Le zen s'invite  
sur votre lieu de travail

22

Les huiles essentielles  
au service de notre bien-être

24

Maquillage au naturel : recettes DIY

Qui a dit que l'hiver devait obligatoirement être synonyme de moral en berne et de teint livide ?  
Mère nature est généreuse et sait offrir des remèdes aussi doux qu'efficaces à qui choisit de se tourner vers elle.

Un menu pour une belle peau qui ne craint pas l'hiver, des massages et des huiles essentielles pour se détendre, mais aussi des solutions qui ont prouvé leur efficacité pour être zen au bureau ou encore des recettes maquillage fait-maison, voici notre programme pour être Zen & Belle !



# Montcalm

## source de bien-être !

montcalm  
EAU MINÉRALE NATURELLE  
DES PYRÉNÉES ARIÉGEOISES



### Puise l'eau au cœur d'un site naturel exceptionnel, chez Montcalm on n'en fait pas toute une montagne !

C'est en Ariège, à 1100 mètres d'altitude, au cœur de la vallée d'Auzat, que l'eau Minérale naturelle Montcalm est captée. Issue de la nature, elle est filtrée à travers des roches qui se sont mises en place il y a plusieurs milliers d'années et qui constituent un écrin naturel contre les agressions des activités humaines.



### Montcalm, une eau parfaite...

Montcalm répond aux critères de bioélectronique établis par le Professeur Vincent pour définir une eau parfaite : très faiblement minéralisée, un pH légèrement acide et un RHP à 25,95 ohms/cm. Elle convient à l'alimentation des nourrissons, aux femmes enceintes et qui allaitent ainsi qu'aux régimes pauvres en sodium... et à toute la famille !



### ... dans une bouteille parfaite !

Montcalm est le premier minéralier européen à refermer le « cercle vertueux » avec l'utilisation d'une bouteille en plastique 100% recyclé. Toujours recyclable à 100%, sa fabrication ne nécessite ni l'utilisation de pétrole, ni l'utilisation de nouvelles ressources fossiles.

➔ Nous répondons à vos questions sur [contact@montcalm.fr](mailto:contact@montcalm.fr)



Suivez-nous sur Facebook

Avec Montcalm, le plaisir coule de source

# Menu

## *pour une belle peau*

**Le contenu de notre assiette impacte inévitablement la peau, certains aliments peuvent lui être très bénéfiques alors d'autres peuvent l'endommager. Il est donc important de savoir choisir ce que l'on mange selon nos préférences et surtout opter pour des aliments qui protègent la peau et la rendent plus belle.**

### Prendre soin de notre peau de l'intérieur

Notre alimentation a incontestablement une incidence sur l'état de notre peau. Il est bien évidemment recommandé de manger des produits frais et de boire beaucoup d'eau. Sous forme de fruit ou d'huile végétale, appliqué sur la peau ou en usage interne, l'avocat est un excellent allié pour l'épiderme et peut être consommé de différentes façons. Grâce à sa richesse

en vitamines et minéraux, il répond aux attentes de tous les types de peaux. Il agit surtout contre le vieillissement cutané. Le saumon est également un aliment qui regorge de vertus. Riche en oméga 3 et en protéines, ce poisson est aussi savoureux que bénéfique à la santé.

Voici une idée d'un menu complet qui vous aidera à avoir une belle peau :

#### Entrée

Si vous voulez impressionner vos invités lors d'un déjeuner, vous pouvez préparer des verrines de mousse d'avocats et saumon fumé comme entrée par exemple.

Le mariage de ces deux aliments est non seulement un délice, mais il apporte aussi des nutritives qui favorisent le rajeunissement de la peau.

#### Plat de résistance

Pour le plat de résistance, vous pouvez opter pour un riz complet auquel il est possible de rajouter des fruits secs tels que des noix, des amandes et des pistaches. Combinés ensemble, ces aliments sont excellents pour la peau. En effet, le riz complet, appelé aussi riz brun, hydrate l'épiderme et les fruits secs apportent à la peau de nombreux oligoéléments qui la nourrissent et retardent son vieillissement.

La préparation de ce plat est très facile, voici les étapes à suivre :

**1. Faire griller** les fruits secs dans une poêle

avec un peu de beurre

**2. Dans une cocotte, faire revenir** l'oignon émincé avec de l'huile d'olive, **ajouter** le riz et **remuer** pendant 2 minutes.

**3. Ajouter** du sel, du poivre, de la cannelle, un peu de curcuma et une dose de safran

**4. Recouvrir** le riz avec deux fois son volume en eau. **Laisser** cuire à feu doux et sous couvercle pendant environ 20 minutes.

**Surveiller** la cuisson et **remuer** de temps en temps. **Ajouter** un peu d'eau si nécessaire.

**5. Une fois cuit, rajouter** les fruits secs grillés et **mélanger**

#### Dessert

Quoi de plus sain qu'une salade de fruits pour le dessert ? Facile à préparer, il suffit de découper des fruits de saison, selon vos préférences, en petits morceaux, rajouter un peu de jus de citron qui permettra à certain

fruits tels que les pommes par exemple de ne pas noircir et enfin placer le tout que vous aurez mélangé dans un saladier au frais au moins une heure avant la consommation pour que les fruits rendent du jus.



L'alimentation est une question d'équilibre et il n'y a pas de recette magique : pour avoir une belle peau, il faut avoir un organisme en bonne santé et donc manger de tout, ni trop, ni trop peu. Boire de l'eau et éviter la consommation d'alcool sont les points de départ pour avoir une peau de bébé. Enfin, buvez du thé vert au quotidien, il apporte des poly-phénols bons pour l'éclat du teint.



**purašana**

your natural protection

## SUPER GREENS

*Riches en saveurs  
et en bienfaits*

**SPECIAL DETOX**  
—  
**BIO & VEGAN**



*Une gamme complète de 11 super foods verts*

**LA SOURCE**  
IMPLANTATION NATURE

Retrouvez le distributeur conseil le plus proche de chez vous sur :  
[www.la-source.bio](http://www.la-source.bio)

# Automassages pour cultiver

## *la zénitude au quotidien*

**Rester au top de sa forme physique et psychique dans le vacarme de la routine et garder le moral et le sourire en toute circonstance ; là est le défi qui nous incombe au boulot comme à la maison et ce n'est pas une sinécure. Yoga, Feng Shui et sophrologie sont autant d'options qui permettent de chasser les pensées parasites et autres polluants de l'âme. En replongeant dans l'inépuisable arsenal d'astuces asiatiques, nous avons déniché un antistress prometteur et accessible à tous : l'auto-massage zen.**



### Digitopuncture chinoise

#### Une « méthode d'entretien de soi »

Cette technique de massage vise à équilibrer les flux d'énergie vitale qui coulent à travers les méridiens. Appelée aussi acupression, elle utilise la pression des doigts et serait encore plus vieille que l'acupuncture qui, elle, utilise des aiguilles.

Plusieurs points de pression sont décrits comme ayant des effets bénéfiques. Les spécialistes de la digitopuncture insistent

généralement sur trois d'entre eux :

- **Sur la main** : l'espace situé entre le pouce et l'index
  - **Sur le pied** : la partie située entre le gros et second orteil
  - **Au niveau de la cheville** : juste en dessus de la malléole interne
- Bon nombre d'amateurs d'acupression ont vu, au bout de quelques semaines, leur sommeil s'améliorer et leurs douleurs s'estomper. Par ailleurs, on rapporte de plus en plus les vertus relaxantes et apaisantes de cette technique avec l'avantage de pouvoir le faire soi-même et à tout instant.

Idéal pour apprivoiser un stress aigu, le point Ney Guan est indispensable à connaître et à masser pour équilibrer ses états d'âme. En partant du poignet, montez vers l'avant-bras sur une distance équivalente à 3 doigts. Le Ney Guan est là. Massez-le en tournant doucement le doigt dessus pendant 3 minutes.

En proie à une baisse de régime ou en panne d'inspiration, retrouvez l'élan de votre pensée en stimulant le GB20. Ce point surnommé « portes de la conscience » est situé à la base du crâne dans les creux du cou (juste en dessous de l'os occipital et entre les muscles du cou). Fermez les yeux, respirez profondément puis massez les creux en utilisant vos doigts. Maintenez une respiration profonde pendant 3 minutes puis dirigez vos doigts lentement vers le centre de votre tête.

### Le shiatsu : technique japonaise pour un nouveau souffle de vie

Au pays du soleil levant, les massages shiatsu sont les vedettes incontestées du bien-être et de la détente au quotidien. Fondée sur le même principe que la digitopuncture, le shiatsu a pour objectif de mobiliser la force de vie au sein de son réceptacle.

Les maîtres de la technique situent le centre de l'énergie, le Hara, au niveau du bas ventre. Un geste simple vous permet de vous y connecter : Assis en tailleur et avec les deux mains, frictionnez le bas-ventre en effectuant des mouvements rotatoires dans le sens des aiguilles d'une montre. Reproduisez le mouvement une dizaine de fois.

Toujours dans la même position, levez un bras et posez l'avant-bras derrière la tête. Avec la paume de la main controlatérale, massez de haut en bas en partant de l'avant-bras vers le flanc puis la hanche. Cette trajectoire stimule le méridien de la vésicule biliaire connue comme le siège de la colère.

Pour les japonais, le secret de la longévité réside en deux points. Le premier se trouve derrière le coude gauche au niveau de la zone qui déclenche des décharges électriques lorsqu'elle est percutée. Le second, surnommé point des centenaires, est situé sur le genou droit, bord interne de la jambe sous la petite bosse. Le massage de ces deux points est connu pour apaiser l'esprit et requinquer le corps.

Pour optimiser vos résultats, essayez le massage régulateur du yin et du yang : Avec les index et les mediums, appuyer sur les côtés du nez pour partir vers les pommettes avant de descendre vers les commissures de la bouche. Suivez ensuite les arcades zygomatiques pour atteindre les oreilles. En plus de ses vertus apaisantes et énergisantes, ce massage figure parmi les secrets beauté des japonaises. Pratiqué quotidiennement, il tonifie la peau et embellit le teint.





# Jeûne et randonnée en thalassothérapie, Le trio gagnant !



## Le jeûne, une méthode naturelle de santé et de longévité

Jeûner offre un véritable « reset » à l'organisme qui se retrouve désencombré de ses toxines, le mental est éclairci, l'humeur stabilisée et quelques kilos superflus ont disparus. Véritable cure de jouvence, s'abstenir de nourriture durant une certaine période contribue à l'envie de mettre en place par la suite de meilleures habitudes d'hygiène de vie pour faire perdurer ces bénéfices.



## Lieu

Dans le sud de la France, à Canet-en-Roussillon, Vitalitem propose des stages de jeûne et randonnée en thalassothérapie pour allier les bienfaits du jeûne et de la marche à ceux de l'eau de mer. Directement sur la plage, avec la chaîne Pyrénéenne en toile de fond, le lieu est idéal pour un break salutaire.

## Les activités

Dans un cadre idyllique, vous bénéficierez d'un programme sur mesure afin de vivre votre cure de façon optimale: Eveil corporel et méditation guidée, 2h de marche quotidienne, conseils en naturopathie et diététique, divers ateliers et conférences regroupant toutes les clés du bien-être, accès libre à la thalassothérapie avec piscines d'eau de mer chauffée à 32 degrés, hammam et sauna, accès à la salle de fitness, ateliers ludiques de développement personnel. Un tarif préférentiel de - 15% sera appliqué sur tous les soins de thalassothérapie.

## L'accompagnement

Les membres de l'équipe Vitalitem sont passionnés par l'Humain et ce qui constitue son équilibre pour un bien-être optimal. La complémentarité de leurs spécialités (coaching, hypnose, naturopathie et diététique, ostéopathie, etc.) permet une prise en charge globale de votre mieux-être avec joie, bonne humeur et bienveillance. Vous bénéficierez de nombreux conseils pour retrouver vitalité et joie de vivre! Vous pourrez également approfondir votre démarche par le biais de consultations individuelles.

## Tarifs et hébergements

Vitalitem choisit le complexe de thalassothérapie les Flamants Roses à Canet-en-Roussillon (66) pour effectuer ses stages de jeûne. Pour s'adapter à vos envies et votre budget, vous séjournerez en appartement dans la résidence hôtelière ou en chambre d'hôtel\*\*\*\*. A partir de 890€ la semaine tout compris, en appartement partagé. Ouvert à l'année, pas de cures de jeûne en juillet et août.

**Vous trouverez par le biais de nos stages de jeûne associés aux bienfaits de la thalassothérapie ce que vous êtes venu chercher et bien plus encore!**



### Wellworking

*Le zen s'invite sur votre lieu de travail*

#### Du Coworking au Wellworking : l'évolution continue du bien-être au bureau

Le « coworkingspace » : Un grand espace dans lequel plusieurs entrepreneurs et prestataires de services peuvent échanger connaissances, compétences et ressources. Ce concept, né outre-manche, visait à donner un nouveau souffle à l'entrepreneuriat ; Les jeunes travailleurs, essentiellement indépendants, ont vite constaté l'isolement rigide et le repli systématique qui s'imposaient à eux. La création des « start-ups » qui en a découlé, visait principalement à leur offrir un environnement de socialisation fondé sur l'esprit de groupe. L'initiative d'optimisation du rendement via l'amélioration de l'énergie collective a fait éclore une autre tendance : le wellworking. Well, préfixe emprunté au terme anglais wellness qui signifie « bien-être », renseigne sur l'idée globale de cette nouvelle façon de travailler. Une façon bien en phase avec la vision contemporaine du travail et de la carrière professionnelle, en l'occurrence celle des jeunes travailleurs.

#### Faire d'un bureau un lieu de quiétude grâce au wellworking

Le wellworking s'intéresse à la conception même de l'espace de travail : sa situation, son architecture, son infrastructure, son aménagement, son équipement et sa décoration. Sont d'abord pris en considération

les basiques incontestables : les besoins en outils nécessaires au travail en soi, en ressources comme la connexion internet, en bureaux privés et partagés, en espaces de réunion etc. Il s'agit aussi de veiller à offrir le confort nécessaire aux travailleurs en les faisant bénéficier d'un parking gratuit, de vestiaires et d'une restauration convenable. Les mesures particulières et spécifiques proposées par le wellworking concernent la situation des bureaux et leur aménagement. Dans une optique zen et détente, les locaux seront préférentiellement éloignés de la cacophonie urbaine ; plutôt isolés au contact de la nature dans un coin agréable et calme. On y retrouve une décoration zen et minimaliste basée sur la luminosité, la neutralité des couleurs et la pureté des lignes. Les travailleurs auront accès à plusieurs activités apaisantes et revitalisantes : piscine, salles de sport, centre de remise en forme et espace de détente pour les pauses. Un grand intérêt y est accordé à la santé psychique, celle-ci pouvant être mise à rude épreuve par le surmenage ce qui impacte et leur motivation et leur productivité. Dans un tel espace, des professionnels des sciences humaines, de la communication et du coaching seront présents pour veiller à l'épanouissement de chacun.

#### Les fleurs du Bush au secours de notre bien-être au travail

Ces magnifiques fleurs, tant par leurs couleurs que par leurs senteurs et leurs bienfaits, sont,

**Temps, gain, performance et rivalité : l'atmosphère du travail, du moins dans sa conception classique, est noyée dans le tourbillon de ces contraintes. L'acharnement à la besogne sans répit ni réflexion a montré ses limites, il a même prouvé qu'il était contre-productif. Repenser le travail comme une activité pouvant respecter l'épanouissement personnel et non comme une corvée indispensable est le nouveau défi de la pensée zen. Découvrons ce qui se présente comme une profonde réforme de fond du labeur : le wellworking.**

entre autres, connues pour leur action bien-être. Une action ô combien appréciable au travail ! Vous pouvez ainsi opter pour un complexe à base Black EyedSusane (pouvoir se calmer), Boronia (gagner en clarté d'esprit et être positif), Bottlebrush (pour la sérénité et le calme face au changement), Bush Fuchsia (pour l'intégration des connaissances et pour accepter d'écouter) Crowea (pour être plus équilibré, centré), Jacaranda (pour être décisif et centré), Little Flannel Flower (pour ramener l'émotionnel vers une ouverture d'esprit) et PawPaw (pour la concentration et la clarté). De quoi faire face au stress, se relaxer et reprendre un espace de temps et de lieu. Il existe aussi des complexes permettant d'améliorer la qualité des relations tout en libérant la fluidité et en permettant de mieux communiquer. Autre complexe très utile au travail, celui dédié à la confiance et l'estime de soi. Les fleurs du Bush aident ainsi à reprendre ou à renforcer les qualités positives de l'estime et de la confiance en soi pour prendre plus de responsabilités, gagner en autonomie et affronter le stress tout en restant fidèle à soi-même. Vous pouvez également opter pour un complexe purification qui agit sur la purification de l'environnement mais aussi celle des émotions accumulées (libère et purifie les toxines et leurs résidus émotionnels). Notons que les fleurs du Bush peuvent être utilisées par voie sublinguale (pour une absorption rapide) ou en brume à pulvériser sur le visage et dans le bureau.





ÉLIXIRS  
DE FLEURS DU BUSH  
AUSTRALIEN®

UNE GAMME HAUTE EN COULEURS,  
POUR TOUTES LES ÉMOTIONS DE LA VIE



**Sérénité**  
Composé floral  
compte-gouttes  
30 ml

Permet de prendre son temps, son espace. Se détendre, se relaxer malgré les pressions et les exigences extérieures. Ramène clarté et calme.



**Urgence**  
Composé floral  
compte-gouttes  
30 ml

Excellent pour tout bouleversement émotionnel. Effet calmant en cas de crise. Permet de faire face, reconforte, rassure.



Existents aussi en  
**spray, brume**  
et soin hydratant

Une gamme très complète de composés floraux pour accompagner le **bien-être** et l'**équilibre émotionnel** de toute la famille.



**Relation**  
Composé floral  
compte-gouttes  
30 ml

Améliore la qualité de toutes les relations. Clarifie, libère le ressentiment et les émotions bloquées. Aide à mieux communiquer.



**Purification**  
Composé floral  
compte-gouttes  
30 ml

Libère et purifie les toxines et leurs résidus émotionnels. Apporte une sensation de libération et de soulagement.



Existents aussi  
en **brume**  
(50 ml et 100 ml)

# Les huiles essentielles *au service de notre bien-être*

**Les huiles essentielles sont reconnues pour leurs bienfaits sur la santé et sont de plus en plus utilisées dans le domaine du bien-être. Voici une sélection de 5 essences végétales anti-stress pour un moment de zénitude totale.**



## L'huile essentielle de lavande vraie

Il s'agit d'une huile très prisée en aromathérapie et en phytothérapie vu la multitude de bienfaits qu'elle procure. L'huile essentielle de lavande est une vraie alliée pour la peau, du système nerveux et du cuir chevelu. Elle peut être utilisée sous plusieurs formes dont les gels de massage, le savon, les infusions ou encore les lotions pour donner une odeur agréable et un moment de pureté durable.

## L'huile essentielle de verveine

En bien-être, cette huile est reconnue pour sa capacité à lutter contre les baisses de moral et les troubles de sommeil. Elle dégage une senteur fraîche et citronnée qui procure une sensation de détente instantanée. Ce remède de grand-mère est souvent conseillé dans les situations de stress aigu, d'angoisse ou d'anxiété. L'HE de verveine agit directement sur le système nerveux. Elle agit également sur la fatigue cardiaque. Pour ce faire, diluez quelques gouttes dans une huile végétale puis appliquez sur le plexus, le long de la colonne vertébrale et sur la plante des pieds.

## L'huile essentielle de cèdre

Cette huile a un pouvoir apaisant, soulageant et thérapeutique. En effet, il s'agit d'un remède naturel contre la déprime et d'un sédatif naturel en cas d'insomnie ou de stress intense. Ses bienfaits décongestionnants optimisent le fonctionnement du système respiratoire. L'huile essentielle de cèdre permet aussi de réguler la circulation du sang et de la lymphe dans l'organisme. Cet élixir est énergisant, positivant et surtout réconfortant.

## L'huile essentielle de bergamote

Appréciée pour son odeur tonifiante, cette huile a de nombreux atouts santé et bien-être. Elle a une action somnifère et elle diminue les manifestations d'un stress intense en agissant sur le cortisol, l'hormone du stress. L'huile essentielle de bergamote est aussi utilisée dans les cas de dépression saisonnière due au manque de luminosité, en hiver notamment.

## L'huile essentielle de pamplemousse

Reconnu pour son parfum fruité, cet extrait végétal est souvent utilisé en diffusion, dégageant une odeur qui apporte une fraîcheur idéale pour une atmosphère de pure détente.

Cette huile peut également être utilisée pour les massages, elle tonifie la peau et agit sur le système nerveux, ce qui permet de lutter contre le stress, la fatigue et l'angoisse. Elle peut aussi être utilisée comme stimulant digestif.

## Avec précaution

Les huiles essentielles comportent un concentré de principes actifs et doivent donc être utilisées avec beaucoup de précaution notamment chez les femmes enceintes ou allaitantes ainsi que les enfants. N'hésitez pas à prendre conseil auprès de votre pharmacien ou herboriste avant l'utilisation de ces produits.



# ÉOLÉSENS

## Bio'Caps

### CAPSULES BIEN-ÊTRE AUX HUILES ESSENTIELLES

NOUVEAU

DES SYNERGIES  
D'HUILES ESSENTIELLES

- justement dosées
- faciles à avaler
- pour une prise efficace et sécurisée



Chaque produit de la gamme Eolésens est composé d'ingrédients 100 % naturels :

- Sans conservateur chimique
- Sans parfum de synthèse
- Sans colorant

LA SOURCE  
INNOVATEUR PAR NATURE

Découvrez la gamme complète  
et retrouvez le distributeur conseil le plus proche de chez vous sur :

[www.la-source.bio](http://www.la-source.bio)



vous pouvez vous procurer dans les magasins bio. Sachez pour commencer qu'une base d'huile est toujours nécessaire, vous trouverez facilement de l'huile de coco pour réaliser un baume à lèvres ou encore de l'huile de ricin pour un mascara.

Les liants, comme la cire d'abeille ou l'huile végétale d'abricot, vous seront d'un grand secours pour la fabrication d'un gloss pailleté.

La farine de riz est quant à elle utilisée pour faire un blush à base de cacao et de cannelle.

### Recette fard à paupières DIY

Cette recette est très facile à réaliser et ne prend que 10 minute de temps

Il vous faudra :

- 8 pastilles de cire d'abeille
- 1 cuillerée à café de beurre de karité
- 24 gouttes d'huile de jojoba
- 120 gouttes de glycérine végétale
- 12 gouttes de vitamine E
- 2 cuillerées à café de poudre de mica

#### Préparation

❶ **Faire fondre** au bain-marie la cire et le beurre de karité

❷ **Ajouter** au mélange l'huile de jojoba, la glycérine végétale et la vitamine E et la poudre de mica

❸ **Verser** ensuite la crème obtenue dans une petite boîte

❹ **Laisser reposer** le fard à paupières durant 12 heures avant de l'utiliser.

### Et votre rouge à lèvres au naturel

Vous voulez maquiller vos lèvres mais vous avez peur des produits du commerce contenant des produits chimiques ? Attelez-vous à la tâche et fabriquez votre propre rouge à lèvres !

Dans un bol **mélangez** :

- De l'huile de sésame ou d'amande douce
- Du monoï de Tahiti
- De la cire d'abeille jaune bio
- Du beurre de karité bio
- Un pigment naturel rouge
- Du nacre naturel blanc

Ensuite faites fondre le tout au bain marie à feu très doux

**Laissez** le bol dans le bain marie et **rajoutez** :

- Du sucre vanillé ou toute autre douceur miellée
- De la vitamine E naturelle
- Une fragrance naturelle

**Mélangez** les ingrédients jusqu'à obtention d'une préparation lisse et homogène

**Sortez** votre préparation du feu et la couler à l'état liquide dans un ancien stick de rouge à lèvres vide en évitant qu'elle soit trop chaude

**Laissez reposer** avant de mettre au congélateur pendant quelques minutes.

# Maquillage au naturel

## *recettes DIY*

Rouge à lèvres, fond de teint ou fard à joues... il est tout à fait possible de réaliser par soi-même toute la trousse de maquillage. Vous gagnerez doublement : votre peau ne subira pas les effets néfastes des produits chimiques présents dans les produits de beauté vendus dans le commerce et le coût sera nettement inférieur.

### Que des avantages

Nul ne peut nier que la beauté des femmes vient surtout de gestes simples et des rituels de beauté entièrement naturels. Le maquillage fait maison se compose de produits éthiques qui respectent votre corps et votre visage. Le simple fait de fabriquer ses produits de beauté permet de prendre soin de sa peau toute l'année.

### Des ingrédients naturellement bienfaiteurs

Il faut avant tout préciser que la réalisation de votre maquillage par vous-même ne nécessite que très peu d'ingrédients. Ingrédients que





De Saint  
Hilaire



# L'authenticité pour nous, c'est essentiel



## HUILES ESSENTIELLES - GEMMOTHERAPIE - COSMETIQUES

### Le local avant tout

Notre distillerie, installée en Auvergne, **privilégie la proximité** en nouant des partenariats avec des cueilleurs et des agriculteurs locaux.

### De la plante au flacon

De la culture ou cueillette des plantes à la mise en flacon, nous **maîtrisons chaque étape** de la chaîne de fabrication pour une qualité irréprochable.

### Plus de 25 ans d'expérience

Producteurs depuis près de trois décennies, nous possédons un **savoir-faire unique** dans la valorisation des plantes médicinales et aromatiques.

### Rien que du bio

Tous nos produits sont **certifiés bio**. Préserver l'environnement et votre santé, c'est une exigence pour notre entreprise.

[www.de-sainthilaire.com](http://www.de-sainthilaire.com)

## La loi ELAN

### *Quels enjeux environnementaux ?*

**16 octobre 2018, la loi pour l'évolution du logement, de l'aménagement et du numérique (ELAN) a été définitivement adoptée par le sénat. Visant une sérieuse réforme du droit immobilier, le texte prévoit également des mesures concernant la performance énergétique du bâtiment. Entre facilitation de la construction des habitats et engagement environnemental, passons en revue les dispositions votées.**

#### **Une loi pour construire plus, mieux et moins cher : Pourquoi et comment ?**

Avec l'évolution sociétale, le train de vie, entre dynamique familiale et professionnelle, est devenu plus remuant. Nous sommes plus mobiles et plus autonomes que jamais. La nécessité d'adapter parallèlement les conditions et possibilités liées au logement est indéniable. Pivot central de notre quotidien, l'habitat a aussi une valeur matérielle en tant que possession voire patrimoine ou emplacement.

Avec la loi ELAN, l'initiative de construction et de rénovation de bâtiments est plus

encouragée que jamais. Un grand intérêt est accordé, par ailleurs, aux milieux défavorisés et au logement social ; Regroupement des organismes HLM, facilitation de la mobilité de leurs habitants, lutte contre les habitats indignes et les marchands de sommeil et réduction de la facture territoriale figurent parmi les mesures admises.

#### **Rénovation et performance énergétique : le point éco-responsable**

**1. Réduction des consommations d'énergie**  
Le décret « Rénovation tertiaire » (article 55) vise une réduction progressive et durable des

niveaux de consommation énergétique. Cette mesure concernera les bâtiments tertiaires avec comme objectifs des restrictions de 40% en 2030, 50% en 2040 et 60% en 2050 par rapport à 2010. Un niveau de consommation énergétique en valeur absolue sera fixée pour les constructions mises en place à partir de janvier 2011 et ce en fonction des niveaux de consommation des bâtiments nouveaux de leur catégorie.

Un amendement stipule que la chaleur consommée par un bâtiment soumis à obligation sera déduite de la consommation. Cette obligation de réduction sera contrôlée ; Dans un premier temps, les propriétaires seront tenus de communiquer la consommation énergétique de leurs bâtiments. A partir de 2020, une plateforme informatique sera mise en place pour assurer le suivi des consommations et des réductions.

#### **2. Carnet numérique d'entretien et de suivi du logement**

A compter de 2020, toute nouvelle construction devra obligatoirement avoir son carnet numérique. Cet outil, dont l'efficacité a été démontrée, permet d'avoir une bonne connaissance du bâtiment afin d'en améliorer les performances énergétiques. Les professionnels utiliseront les informations recueillies par ce dernier pour rénover une construction, en améliorer la qualité et lutter surtout contre la précarité énergétique.

Dans le même volet, un autre amendement portera sur le diagnostic de performance énergétique visant à le rendre plus fiable et le rendre opposable dès janvier 2020.

#### **3. Réduction de 15% de la précarité énergétique sur les territoires**

Une stratégie a été prévue à cet effet et se basera sur une simplification des guichets d'information des ménages (en matière de construction, rénovation, location, vente, aides financières etc).



*Je ne suis pas un réseau social,*  
**POURTANT ON AIME  
ME PARTAGER**



**Avec Le Parfait, vous réalisez votre propre pâte à tartiner maison, exactement comme vous l'aimez et uniquement avec des ingrédients naturels !**

*Parce que la qualité de l'alimentation de votre famille et de ceux que vous aimez est capitale, parce que vous croyez en une autre alimentation, plus naturelle et plus respectueuse de votre environnement, vous réalisez vos propres conserves. Pour vos bocaux, choisissez Le Parfait, l'expert de la conserve maison depuis plus de 80 ans.*

**leparfait.fr**  

**Le Parfait**

CONSERVONS  
CE QUE LE MONDE  
A DE MEILLEUR

FABRIQUÉ EN AUVERGNE

# Les épices pour le moral

**L'hiver est souvent synonyme de baisse de moral. Privé de soleil, notre organisme peine à se défendre contre les agressions externes et le moral suit en se mettant en berne.**

**Pour y remédier, rien de tel que des produits 100% naturels qui nous aident à passer la saison froide dans les meilleures dispositions.**

## Le curcuma

Outre son goût très agréable et sa couleur qui égaye nos plats, le curcuma est connu pour ses propriétés anti-oxydantes et anti-inflammatoires. Propriétés qui stimulent la sécrétion de sérotonine, la fameuse hormone du bonheur.

Plats cuisinés, notamment ceux de la cuisine asiatique, mais également desserts, le curcuma s'adapte à nos diverses préparations.

N'hésitez pas à en saupoudrer sur vos desserts aux fruits !

## La cannelle

En bâtonnet ou en poudre, la cannelle a sa place tant dans nos plats salés que sucrés. Outre son goût parfumé, la cannelle agit sur les neurones en ciblant les fonctions cognitives et en améliorant la concentration. De quoi nous redonner non seulement la finesse d'esprit mais également le moral.

## Le safran

Utilisé depuis toujours en tant qu'antidépresseur naturel dans la médecine traditionnelle orientale, le safran est l'une des épices les plus rares au monde. Une très belle couleur qui sublime nos plats, un parfum distinctif, cette épice est aussi appréciée sur le plan culinaire que thérapeutique.

## Le gingembre

Un goût unique qui éveille les papilles, un parfum très frais, le gingembre est une épice extrêmement riche sur le plan gustatif.

A cela s'ajoute des propriétés antivirales et antibactériennes. Propriétés qui boostent notre organisme et notre système immunitaire. Que de bonnes raisons de l'adopter, notamment en hiver.

Et qui dit bonne forme physique dit forcément moral boosté.

### Des épices oui, mais de qualité !

Attention, il y a épices et épices ! Pour profiter pleinement des effets bénéfiques tant sur la santé que sur le moral, nous avons tout intérêt à opter pour des produits de bonne qualité.

Le prix est souvent un indicateur fiable. Le safran, par exemple, est l'épice la plus chère au monde. Si vous trouvez du safran à un prix bas, posez-vous des questions sur sa qualité !

### Des couleurs pour le moral

Les épices nous donnent le moral grâce aux vertus qu'elles renferment, mais pas que ! En effet, elles ajoutent de très belles couleurs à nos plats. Rien de tel que les couleurs pour nous donner le moral.

N'hésitez donc pas à laisser libre cours à votre imagination et à intégrer les épices, à des doses raisonnables, à vos diverses préparations.





## BOUDINS BLANCS AUX POMMES

🕒 Temps 25 min. (préparation : 15 min – Cuisson 10 min)

Très facile - Bon marché

### INGRÉDIENTS

POUR 6 PERSONNES

- 6 boudins blancs de la Maison Rostain
- 3 pommes bio
- 2 cuillères à soupe de miel
- 10 g de beurre
- Poivre

### PRÉPARATION

- ❶ Laver, éplucher (en option) puis couper les pommes en lamelle de 8mm. Les mettre à cuire 5 min dans une poêle avec très peu de beurre. Les tourner régulièrement.
- ❷ Quand elles commencent à dorer, ajouter le miel pour les faire caraméliser 5 min. Réserver.
- ❸ Faites revenir les boudins blancs dans la même poêle, les retourner de temps en temps afin qu'ils dorent. Poivrez.
- ❹ Servir les boudins accompagnés des pommes cuites chaudes.

**Autres idées d'accompagnement :** mangue tranchée, rondelles d'ananas, grains de raisins frais cuits



e'est ...

Une famille,

+ DE 50 ANS  
DE SAVOIR-FAIRE

100%  
VIANDE FRANÇAISE

80%  
DES PRODUITS  
SANS NITRITE  
NI NITRATE AJOUTÉ

www.rostainbio.com



DES PRODUITS  
CLEAN LABEL :  
UN PRODUIT SIMPLE  
NATUREL  
SANS ADDITIF

*Maître artisan Charcutier des Hautes-Alpes*

## LÉGUMES RACINES RÔTIS, GRENADE ET HUILE OLIVE & TRUFFE

### HUILE OLIVE & TRUFFE

Temps de préparation : 15 min - Temps de cuisson : 40 min

#### INGRÉDIENTS

\* 10 carottes (oranges et violettes) \* 4 navets avec fanes \* 4 betteraves avec fanes \* 1 gousse d'ail \* 1 botte de sauge fraîche \* 1 poignée de noisettes \* 2 c. à s. de graines de sésame \* 3 c. à s. d'huile Olive & Truffe BIO PLANÈTE \* 1 grenade \* Sel \* Poivre du moulin

#### PRÉPARATION

① **Préchauffez** le four à 200°C. ② **Lavez** à l'eau puis pelez les carottes, les navets et les betteraves en gardant les fanes. **Coupez-les** dans la longueur. ③ **Pelez** la gousse d'ail et hachez-la. Faites de même avec la sauge. **Réservez**. ④ **Placez** les noisettes entières sur un plat allant au four (ou directement sur la plaque) et **cuisez-les** au four pendant 10min. en les retournant de temps en temps. ⑤ **Concassez-les** grossièrement au mortier. ⑥ Dans un grand plat, **mélangez** les légumes, l'huile Olive & Truffe BIO PLANÈTE, le sel, le poivre et l'ail. Les légumes doivent être parfaitement enrobés. ⑦ **Recouvrez** une plaque de cuisson allant au four de papier sulfurisé puis disposez les légumes. **Placez** la plaque au four pendant environ 35min. ⑧ Pendant ce temps, égrainez la grenade. ⑨ Une fois cuits, recouvrez les légumes d'un filet d'huile Olive & Truffe BIO PLANÈTE. Saupoudrez de graines de sésame, de sauge hachée, de grains de grenade, de noisettes concassées, de sel et de poivre.



© Bioplanète

## BÛCHE À LA FRAMBOISE ET GANACHE CHOCOLAT

Temps de préparation : 45 min - Temps de cuisson : 15 min - Temps d'attente : 3 heures



© Bioplanète

#### INGRÉDIENTS (POUR 6 À 8 PERSONNES)

##### Le biscuit

\* 4 oeufs \* 2 x 30g de sucre \* 20 g de farine \* 20g de farine de coco Bio Planète \* 50g de beurre

##### La ganache

\* 200 g de chocolat à pâtisser \* 135 g de crème liquide \* 15 g d'huile de coco Bio Planète

##### La mousse framboise

\* 200 g de framboises \* 75 g de sucre en poudre \* 3 g de feuilles de gélatine \* 25 cl de crème liquide entière bien froide

#### PRÉPARATION

##### Le biscuit

① **Versez** les jaunes dans un saladier et les blancs dans un autre. ② **Ajoutez** 30 g de sucre sur les jaunes. ③ **Fouettez** jusqu'à ce que le mélange blanchisse. ④ **Faites fondre** le beurre et versez-le dans les jaunes avec les deux farines. **Mélangez** bien au fouet. **Fouettez** les blancs au batteur et lorsqu'ils deviennent mousseux, ajoutez le reste de sucre et continuez de fouetter jusqu'à obtenir des blancs bien fermes. ⑤ **Ajoutez** les blancs aux jaunes et mélangez délicatement. ⑥ **Déposez** du papier sulfurisé sur une plaque de cuisson. ⑦ **Versez** la pâte et étalez-la uniformément. ⑧ **Faites préchauffer** votre four à 180°C et enfournez pour 15 minutes. **Laissez refroidir**.

##### La ganache

① **Faites fondre** le chocolat et l'huile de coco au bain-marie. ② **Versez** la crème liquide réchauffée et mélangez. ③ **Versez** dans un petit moule à cake et faites durcir au réfrigérateur.

##### La mousse

① **Versez** les framboises avec le sucre dans une casserole et mettez à cuire 5 minutes. ② **Mixez** en coulis. ③ **Filtrez** la préparation et remettez-la dans la casserole. ④ **Faites tremper** la gélatine dans un bol d'eau froide pour la faire ramollir. ⑤ **Montez** la crème liquide en crème fouettée bien ferme. ⑥ **Ajoutez** la gélatine essorée dans le coulis chaud. ⑦ **Hors du feu, versez** petit à petit le coulis dans la crème fouettée en mélangeant à la spatule délicatement. **Versez** la mousse dans un moule à bûche. ⑧ **Placez** la ganache redécoupée de façon à obtenir un rectangle de 2-3 cm de large. Enfoncez la ganache. ⑨ **Coupez** dans le biscuit roulé un rectangle de la taille du moule et placez-le sur la mousse. ⑩ **Placez** la bûche au congélateur pour 3 heures minimum. **Démoulez** et **faites décongeler** au réfrigérateur.





**BIO PLANÈTE**

Huilerie Moog fondée en 1984

# FAITES SCINTILLER VOS REPAS DE FÊTE!

Découvrez l'intensité des huiles grillées



♻️ | 250 ml

DISPONIBLES EN MAGASIN BIO



[www.bioplanete.com](http://www.bioplanete.com)



# Festoyons autour d'une table grazing à la mode bio

« Grazing table » ou la tendance incontournable du moment en matière de réceptions : Tables somptueuses dignes de véritables banquets où l'abondance du contenu est conjuguée à l'esthétique de la présentation. Eblouir visuellement en jouant sur l'irrésistibilité du faste est désormais un art qui se façonne selon les goûts et les personnalités. A l'heure du bio, nous vous invitons à découvrir la table grazing naturelle : ou comment épater ses convives autour d'un festin 100% bio.

## La mode grazing

### Quel en est le principe ?

Oubliez la nappe immaculée, les verres alignés, les serviettes pliées et les couverts en place ! Il s'agit là d'une manière de dresser sa table qui se veut tout à fait opposée aux règles conventionnelles. Une manière qui peut, de prime abord, passer pour du mauvais goût. Effectivement, le grazing consiste à exposer toutes sortes de mets en quantités abondantes en veillant à combler tous les espaces vides.

Fruits, légumes, fromages, charcuteries, pains, trempettes, boissons, plantes et fleurs en vrac ... Il est ainsi bien légitime d'imaginer une table de gloutons dénuée de raffinement. Alors comment crée-t-on de l'ordre voire de la beauté dans ce chaos alimentaire ?

## Sophistiquer la table grazing

Réfléchissez d'abord à l'ambiance que vous souhaitez imprimer à votre table. Pour une atmosphère bio et naturelle, on va opter pour une peinture haute en couleurs, odeurs et saveurs principalement végétales. Commencez par choisir vos fruits et légumes en évitant de multiplier les variétés (3 ou 4 sortes différentes sont suffisantes). Pour rester fidèle au thème de l'abondance, misez plutôt sur les portions qui se doivent d'être importantes sur une bonne table grazing. Minimiser les variétés garantit ainsi l'uniformité visuelle et gustative de votre présentation. Disposez les crudités sur des planches en variant les coupes : en lamelles, en quartiers ou en rondelles. Présentez en quelques-uns en entier. Pour plus de volume, montez vos fruits en 3<sup>ème</sup> dimension. Vous pouvez par exemple disposer des fraises en montagnes ou piquer des brochettes sur le dos d'un melon. Représenter

la nature au maximum est l'objectif d'une table grazing bio. Pour ce faire, rien de tel que l'élément floral pour donner plus d'allure et raffiner l'atmosphère. Des fleurs fraîches, préférentiellement comestibles viendront orner les planches. Angélique, allium, anis hysope, mélisse ou roquette, vous avez l'embaras du choix qu'il s'agisse de saveur ou de couleur. Viennent ensuite les fromages : vedettes gastronomiques par excellence dont il faudra prévoir de bonnes quantités pour ravir vos convives. Optez pour des fromages affinés biologiques de chèvre ou de brebis que vous disposerez en entier au centre de la table. Pains bio complets, pains de seigle et pains complets aux graines sont coupés en tranches disposées d'un côté comme de l'autre du centre de la table. Vous rajouterez ensuite des trempettes, des craquelins et des boissons de manière à combler les vides.

## Festoyer oui, mais sans gaspillage

Il n'est pas question de jeter le surplus de nourriture, s'il en reste au terme, de la soirée ! Grazing rime certes avec abondance mais n'appelle pas du tout au gaspillage. Vous pouvez estimer approximativement les portions qui seront dégustées et doser en fonction de ce petit calcul. En prenant en considération le nombre de convives, vous

choisissez les dimensions de votre table et donc de vos plats.

Si à la fin du repas vous vous retrouvez avec des restes, réservez-les dans des contenants hermétiques. Utilisez les restes de fruits pour faire de la compote et les restes de fromages pour une fondue. En cuisine aussi, rien ne se perd tout se transforme.



*Juan et sa famille*  
nous présentent le domaine de la Finca familiale Emile Noël  
et nous font découvrir l'huile **nouvelle récolte** qui en est issue



*Nouvelle*  
**RÉCOLTE**  
2018

DE LA  
**FINCA FAMILIALE\***

*Huile*  
**D'OLIVE**  
VIERGE EXTRA



**BIOLOGIQUE**

Origine ESPAGNE



\* Ferme familiale d'Emile Noël en Espagne



huilerieemilenol.bio

# La viande : Quelles alternatives ?

**Manger est de plus en plus perçu comme un acte de conscience et non d'instinct. En choisissant notre alimentation, nous exprimons nos positions idéologiques, les causes qui nous tiennent à cœur et donc une part de notre identité. Pour les végétariens ou ceux qui désirent réduire leur consommation de viande, avoir une alimentation de qualité, et sur le plan nutritionnel et sur le plan gustatif, n'est pas une mince affaire. En faisant le tour de question, nous avons pu établir une liste d'aliments qui vous permettront de vous passer de la viande sans porter le moindre préjudice à votre santé.**

surconsommation de viande que nous constatons actuellement. Au-delà des conséquences environnementales et des préoccupations écologiques, les consciences se penchent de plus en plus sur la question de l'impact sur la santé humaine. La surconsommation de viande expose en effet, à un plus grand risque de cancers et de maladies cardiovasculaires.

Savoir que la viande n'est pas irremplaçable et que son absence à un repas n'est pas synonyme de l'insignifiance de ce dernier est primordial. Le mythe selon lequel les protéines animales sont supérieures à leurs homologues végétales est bien révolu. Bon nombre d'aliments rivalisent sérieusement avec la viande du fait des apports nutritifs quasi équivalents qu'ils assurent. Ils ont, de surcroît, l'avantage d'être moins nocifs pour la santé et respectueux de la planète.

## Les meilleures alternatives

### 1 Le seitan

Surnommé « nourriture de Bouddha », cet aliment fabriqué à base de protéines de blé (gluten) est un incontournable des cuisines asiatiques. D'abord découvert et propagé par les moines bouddhistes, il est, de nos jours, très populaire dans les sphères végétariennes et végétaliennes. D'un point de vue nutritionnel, c'est un réservoir de protéines végétales (75gr de protéines par 100gr), une source de vitamine B2 et de fer. Pratiquement dénué de graisses, ne comportant ni cholestérol ni purines, le seitan est un excellent allié santé et minceur.

### 2 Le soja

Cet aliment est non seulement riche en protéines, mais représente également une source importante de minéraux, vitamines et oméga 3. Le soja est aujourd'hui disponible sous une multitude de formes et convient à

tout type de cuisine salée ou sucrée. Boissons à base de soja, yaourts au soja, tofu, tempeh et miso : il y en a vraiment pour tous les goûts et toutes les envies gourmandes.

### 3 Le quinoa

Cette plante cultivée sur les plateaux de l'Amérique du Sud est un véritable trésor nutritionnel : Avec pas moins de 18% de protéines, le quinoa renferme la totalité des acides aminés essentiels à la santé de l'organisme. Il est également riche en fer, fibres et minéraux. Généralement utilisé comme garniture substituant le riz ou les pâtes, il a l'avantage d'être moins calorique.

### 4 Les fruits secs

Les stars de l'apéritif sont aussi de sérieux substituts à la viande. Manger 100g d'oléagineux vous apporte 17 grammes de protéines, presque autant que ce vous apporterait une portion de 100g de viande.

Certains les évitent en raison de leur réputation d'aliments à forte teneur en lipides. Erreur, le type de gras qu'ils contiennent est bénéfique pour la santé.

### 5 Les légumineuses

Avec pas moins de 26g de protéines par 100g, la lentille est l'aliment qui contient le plus de protéines. En garniture, en galette ou en velouté, vous pouvez l'intégrer à vos repas de plusieurs façons.

Les haricots noirs sont également une option de choix particulièrement pour ceux qui surveillent leur ligne. Avec 21g de protéines pour 100g, presque pas de gras et un effet satiétogène, vous pouvez les déguster à volonté.

### 6 Les micro-algues

Spiruline, Chlorelle et Klamath, 3 micro-algues d'eau douce célèbres pour leur richesse nutritionnelle. Avec une composition exceptionnelle : protéines et acides aminés essentiels, vitamines, minéraux, acides gras oméga 3 et oméga etc, ces plantes figurent parmi les super aliments.

## Peut-on substituer la viande sans tomber dans les carences ?

On vous dit que la viande est indispensable à l'équilibre nutritionnel du fait de sa composition ultra-riche : protéines animales, fer et vitamines du groupe B notamment. Les arguments sont effectivement lourds mais ne justifient nullement la





Le spécialiste des recettes « maison »,  
pour une cuisine créative, gourmande et végétale

Une fabrication artisanale  
100% Made in France

*Voyage  
aux Pays  
des Galettes*

LA ROUTE  
DES TOFUS

*Les légumineuses  
s'en mêlent*

Destination  
100% Végétale

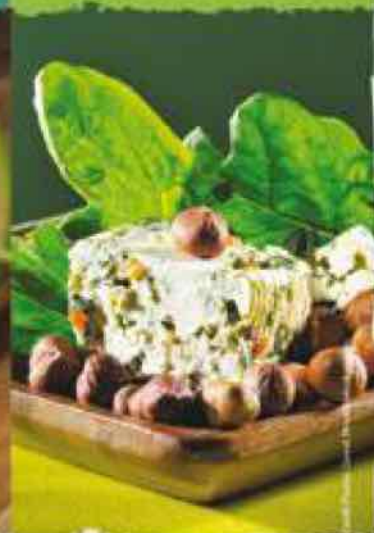
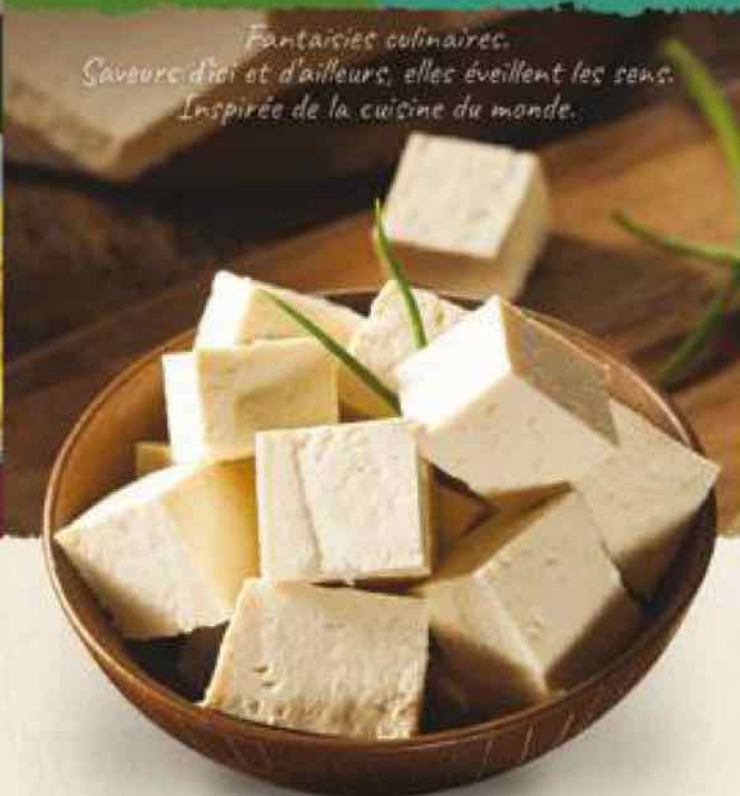
Galettes  
au Tofu

Nature, parfumés  
ou marinés

Galettes légumineuses  
et céréales

Recettes  
100% végétales

*Fantaisies culinaires.  
Saveurs d'ici et d'ailleurs, elles éveillent les sens.  
Inspirée de la cuisine du monde.*



Soja du Sud-Est  
de la France  
Fabriqué & Cuisiné  
en Haute-Provence



[www.tossolia.fr](http://www.tossolia.fr)



SCOP Tossolia  
Le Quart - 04 150 Revest-du-Bion - France



# Anti-gaspillage alimentaire, nos astuces

**La tendance écologique et économique du moment en cuisine est bien la lutte contre le gaspillage alimentaire. Tout le monde s'y met et nous dédions désormais la journée du 16 octobre à cette démarche écologique et éthique. Quelles sont les motivations de cette initiative ? Quelles en sont les modalités ? Faisons ensemble le point sur cette question de la plus haute importance.**

## En quoi consiste le gaspillage alimentaire et quelles sont ses répercussions ?

En matière de gestion alimentaire, en l'occurrence dans les pays industrialisés, les constatations sont alarmantes. Chaque année, la quantité de nourriture encore consommable jetée par personne dépasse les dizaines de kilogrammes. Outre la dilapidation d'énergie et de ressources consécutive au gaspillage d'aliments industriels (ayant nécessité une production, un transport et un emballage coûteux), cette gestion insouciante nous fait perdre un argent précieux. Sur le plan éthique, la réflexion autour de ce sujet débouche sur des faits encore plus sombres : Jeter de la nourriture à une époque où la famine tue encore un nombre faramineux de gens doit motiver, sans délai, une prise de conscience collective. Prendre conscience du problème, reconnaître sa véracité et mesurer son ampleur sont les étapes primordiales. Une simple réflexion sur notre attitude vis-à-vis de ce que nous achetons, consommons et jetons au quotidien nous indiquera naturellement les actions correctrices.

## S'initier à la lutte anti-gaspillage alimentaire

Engagement environnemental, gestion économique, responsabilité éthique ... les enjeux de cette entreprise sont considérables. Il en faut pourtant si peu pour respecter ses principes. Quelques gestes à adopter dans notre vie de tous les jours ; des gestes simples que nous connaissons mais que nous avons remplacés par des réflexes.

### 1 Limiter ses achats à ses besoins

C'est prendre la peine de réfléchir à ses besoins et ses goûts en établissant préalablement une liste d'achats. Cela vous évitera de surcharger votre chariot de produits pris à la hâte et inutiles. C'est aussi un bon moyen de contrôler les quantités que vous achetez. En planifiant vos courses, vous serez en mesure d'adapter vos achats à votre consommation immédiate (au menu que vous avez prévu par exemple). L'idéal est de faire les courses au jour le jour pour éviter la tentation de tomber dans l'excès.

### 2 Savoir conserver sa nourriture

Maîtriser la chaîne de froid est primordial. Vous devez veiller à régler votre réfrigérateur à la bonne température et ne jamais le laisser ouvert longtemps. Aussi, il est conseillé de le nettoyer au moins une fois par mois avec du vinaigre blanc. Concernant les aliments, les plus périssables doivent être placés aux étages les plus froids.

Placez les produits ayant la DLC la plus courte devant les autres, à portée de main, afin de les consommer en premier.

Au congélateur, placez les produits les plus récents au fond. Ne recongelez jamais les aliments décongelés à moins de les avoir cuits entre temps. Dans ce cas, il faut les refroidir préalablement à température ambiante avant de les mettre dans un sachet bien fermé et sans bulle d'air.

### 3 Redonner vie aux restes

Ceci vaut particulièrement pour les fruits que vous jugez beaucoup trop mûrs ou abîmés. Au lieu de les jeter, pensez à les réutiliser pour faire des smoothies, des compotes ou de la confiture.

Les restes des repas d'aujourd'hui ne sont pas non plus condamnés à finir dans une poubelle. Ce qui n'a pas été mangé peut être modifié et resservi sous un nouvel aspect.

Vous pouvez aussi tenter le compostage en utilisant les déchets ménagers pour obtenir un engrais entièrement naturel.





LE JAPON,  
NOTRE SOURCE  
D'INSPIRATION



## VOTRE INSPIRATION CULINAIRE

DES NOUVEAUTÉS POUR VOUS FACILITER LA CUISINE JAPONAISE.  
DÉCOUVREZ NOS NOMBREUSES RECETTES INSPIRANTES SUR :

[www.limafood.com](http://www.limafood.com)

bio

vegan



LA VIE EN PLUS

  [lima.bio.food](https://www.instagram.com/lima.bio.food)

# Mon panier de l'hiver

Comme le recommandent les médecins et les diététiciens, manger des fruits et des légumes est essentiel pour être en bonne santé surtout lorsqu'il s'agit de produits frais de saison. Voici donc une sélection d'aliments sains et digestes qui aident au bon fonctionnement de l'organisme durant l'hiver.



## La citrouille

Mis à part son usage décoratif pendant Halloween, la citrouille est un légume plein de bienfaits. Source de vitamine A, elle est excellente en potages, purées ou compotes. La citrouille est également bonne pour la vue et protège vos yeux des méfaits liés au vieillissement. Ses graines peuvent être consommées au naturel ou grillées et seraient bénéfiques dans la prévention de certains cancers. Elles sont riches en protéines et vitamine E aux propriétés antioxydantes.



## Les agrumes

Riches en fibres et peu caloriques, les agrumes apportent de la vitamine C et aident à lutter contre les rhumes et les grippes lors de la saison hivernale. Parmi ces fruits, on peut citer l'orange, la bergamote, le citron, la pamplemousse, etc. Il est fortement recommandé d'en consommer le matin au petit déjeuner plutôt qu'au dîner pour bien profiter de leurs valeurs énergétiques et tonifiantes.

## La betterave

Ce légume peut être consommé sous différentes formes comme par exemple en salade ou en jus et a plusieurs vertus.

En effet, la betterave est un antioxydant riche en vitamines, elle préserve la santé des yeux, aide à lutter contre l'hypertension et contribuerait même à prévenir certains cancers.

Ses feuilles sont une source de vitamine A. Elles sont aussi sources de fibres et d'acide folique. Son jus, qui est riche en nitrates, améliore les performances sportives.



## La pomme

Comme le dicton le dit, « une pomme chaque matin éloigne le médecin ». Ce fruit possède de nombreux atouts pour la santé. Il s'agit d'un anti-cholestérol et d'un anti-diabète naturel. La pomme favorise également l'équilibre du système nerveux. Cet aliment coupe-fin est en outre un allié efficace pour la perte de poids. En effet, il contient des pectines qui capturent les graisses dans l'estomac une fois combinées à l'eau. C'est pour cette raison qu'il est toujours conseillé de boire un verre d'eau en mangeant une pomme.



### La poire

Manger des poires est très bénéfique pour la santé. Ce fruit est riche en eau, il favorise les fonctions glandulaires internes et normalise la tension artérielle.

La poire se caractérise par sa fine texture juteuse et sucrée. Elle aide à blanchir les dents et à atténuer les maux de gencive.



### Plus c'est naturel mieux c'est

Vous connaissez déjà la règle, mieux vaut opter pour des fruits et légumes Bio. Vous pourrez ainsi profiter pleinement des fibres, vitamines et autres minéraux qu'ils contiennent tout en évitant tout résidu de pesticides et produits chimiques qui impactent le fonctionnement de l'organisme.



### Le navet

Ce délicieux légume est facile à cuisiner et se marie avec une multitude d'autres aliments. Il est connu pour ses effets bénéfiques pour le corps humain. Peu calorique, le navet est une source de fibres, potassium, magnésium et de phosphore. Il est également une source d'antioxydants. Il améliore la santé osseuse et dentaire et c'est l'un des légumes les plus recommandés contre l'anémie. Les fanes de navet permettent un bon apport de calcium ce qui réduirait le risque de souffrir d'hémorroïdes.



### Le poireau

Ce légume apporte beaucoup de sels minéraux bénéfiques pour la santé de l'organisme tels que le fer, le magnésium, le soufre, l'acide phosphorique et le calcium. Le poireau a également des capacités nettoyantes sur l'intestin en éliminant les différentes toxines. En cas de constipation, le poireau agit salutairement sur l'intestin. En cuisine, il peut être proposé en soupe, tarte, gratin ou encore en garniture de viande ou de poisson.

### La banane

Ayez la banane ! Ce fruit est excellent pour l'organisme de l'humain. La banane apaise les brûlures d'estomac et les nausées matinales et stimule la production d'hémoglobine grâce au fer qu'elle contient. C'est pour cette raison qu'il est souvent conseillé aux personnes atteintes d'anémie d'en manger fréquemment. Le potassium présent dans cet aliment favorise la lutte contre l'hypertension artérielle et envoie de l'oxygène au cerveau, ce qui régule le rythme cardiaque et diminue le stress.



### L'avocat

Bien pourvu en vitamines et en minéraux, l'avocat prend de plus en plus de visibilité sur les réseaux sociaux surtout sur les pages des bloggeuses beauté et santé. Elles l'ont bien compris, c'est le fruit idéal pour avoir un corps à la fois sain et beau.

L'avocat a des vertus anti-inflammatoires, sa consommation régulière permet donc de réduire les douleurs arthritiques. C'est aussi un allié minceur naturel qui offre une sensation de satiété surtout quand il est frais.

### Le kiwi

Ce petit fruit vert et acidulé cache d'innombrables bienfaits. Un kiwi chaque matin permet de renforcer les défenses naturelles. Il élimine la rétention d'eau et est également recommandé pour les régimes minceur. Pour les personnes ayant une peau très sensible, le kiwi est le bouclier idéal contre les rayons solaires. Grâce à la lutéine qu'il contient, il agit comme un filtre protecteur pour la peau.





**Kazidomi gâte les lecteurs de Vivre Bio !**

Envie de tester les produits Kazidomi ? L'enseigne vous offre une réduction de 20 euros sur le prix de l'abonnement avec le code VIVREBIO20 !

# Kazidomi

*le bio plus accessible que jamais*

**Avec une communauté comptant désormais plusieurs milliers d'abonnés, Kazidomi se place comme un acteur incontournable du secteur de l'e-commerce bio. En un peu plus d'un an, la jeune startup bruxelloise a su convaincre par la diversité et l'accessibilité économique et géographique de ses produits.**

## **Naissance du projet Kazidomi**

Pour Emna Everard, co-fondatrice de la startup et fraîchement diplômée de la Solvay Business School, Kazidomi est la concrétisation d'un rêve d'enfant. A tout juste 12 ans, elle rêvait déjà d'un espace où l'on pourrait s'approvisionner de produits sains et qualitatifs. Encouragée par ses parents, médecins, et appuyée par son associé Alain Etienne, elle lance en Mars 2017 son e-commerce avec comme mots d'ordre : qualité, santé et accessibilité.

Initialement, les produits étaient

principalement alimentaires et s'adressaient à des clients qui suivaient des régimes spécifiques. La gamme a ensuite été élargie pour inclure des produits d'entretien et d'hygiène, cosmétique, produits pour bébé, pour jardin et animaux. Dans la gamme alimentaire, chacun trouve son compte qu'on soit allergique ou intolérant à un certain type de nourriture ou qu'on suive une certaine diète par choix ou par conviction. Kazidomi propose une sélection de 500 produits choisis par des professionnels de la santé : sans gluten, sans OGM, sans lactose etc. En deux clics et grâce à une plateforme ingénieuse, le consommateur filtre sa recherche en fonction de ses exigences.

## **Accessible à tous les niveaux**

Pour les fondateurs, l'accessibilité des produits est l'atout majeur de leur jeune pousse. La startup compte beaucoup sur des niveaux de prix avantageux pour rivaliser avec les pivots de l'e-commerce bio mais aussi pour démocratiser l'accès aux produits sains. Pour faire bénéficier ses clients des meilleurs tarifs, Kazidomi a conçu un système d'abonnement très attrayant ; pour 100 euros par an, les abonnés ont des réductions de 20 à 50% sur chaque produit avec une possibilité de remboursement

si l'abonnement n'est pas rentabilisé. Ce système révolutionnaire a, en à peine un an, permis aux abonnés Kazidomi d'économiser pas moins de 700 000 euros. L'idée s'est aussi révélée efficace pour l'évolution de la startup qui compte déjà plusieurs milliers d'abonnés et en accueille plusieurs centaines chaque mois. Outre l'avantage économique, les consommateurs bénéficieront de l'accessibilité géographique de Kazidomi qui accepte de livrer très loin de ses bases.

## **Une machine toujours en marche**

Une quinzaine d'employés, des milliers d'abonnés et 2000 références : Kazidomi ne compte pas s'arrêter là. La startup a effectué une levée de fonds de 450 000 euros au mois de mai auprès de quatre actionnaires investisseurs dont Eric Everard oncle de la CEO. Déjà bien implantée en Belgique, elle est également présente en France et s'apprête à conquérir les marchés néerlandophones. Une version néerlandaise du site vient d'ailleurs d'être conçue. Autres preuves du développement dynamique : la logistique est gérée en interne depuis mars 2018 et le lancement de la marque propre qui compte déjà Plusieurs dizaines de références (références qui ne cessent de s'élargir avec par exemple le lancement des produits Coco en cours).



QUI A DIT QUE  
L'ON DEVAIT ATTENDRE  
LES FÊTES POUR  
SE FAIRE PLAISIR ?



RIEN DE PLUS FACILE !  
PLACER SUR UN PETIT CRAQUANT  
SALÉ ANETH - UNE POINTE DE  
CRÈME, DU SAUMON FUMÉ,  
DES HERBES ET LE TOUR EST JOUÉ !



**Avec Plaisir!**

CE SONT DES RECETTES RICHES EN GOÛT,  
SAINES & BIO DE PETITS BISCUITS ET BOISSONS  
À INFUSER, CRÉÉES À BASE DE PLANTES DE  
CARACTÈRE CULTIVÉES DANS NOS BELLES  
RÉGIONS FRANÇAISES.

DÉCOUVREZ TOUTS NOS PRODUITS SUR  
[WWW.AVECPLAISIR.BIO](http://WWW.AVECPLAISIR.BIO) OU DANS VOS  
MAGASINS BIO !

RETROUVEZ NOUS SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX



# L'Agastache

## *le fait-maison dans toute sa splendeur*



Situé à Volnay, à proximité de Beaune, L'Agastache accueille ses clients comme à la maison dans tous les sens du terme : plats faits maison, restaurant niché au cœur même d'une maison de village, lieu intimiste et ambiance conviviale... Caroline et Nunzio régaleront leurs clients avec une cuisine qui évolue au gré des saisons et de l'inspiration.

**D**e la mise en bouche jusqu'aux mignardises en passant par le pain servi à table, Nunzio met un point d'honneur à tout préparer pour le plus grand plaisir de ses clients.

Clients qui peuvent compter sur le savoir-faire de Caroline, diplômée de l'école des vins de Beaune, pour les guider dans les meilleurs accords mets/vins.

Appellations puisées dans le village même de Volnay, plus largement sur le beau terroir bourguignon, ou encore pépites hors région, Caroline et Nunzio plongent leurs clients dans leur univers riche en saveurs, en couleurs et en sensations.

### Parlez nous un peu du restaurant tant au niveau de son histoire que de sa décoration ?

« A la suite du dernier restaurant que nous avons vendu, nous avons acheté plutôt, par hasard, une maison, qui s'est trouvé pouvoir accueillir un petit restaurant au rez-de-chaussée. Après 6 mois de travaux, nous sommes maintenant installés depuis presque 3 ans. Nous avons créé un restaurant intimiste de 18 couverts, où nous ne sommes que tous les 2, mon mari en cuisine et moi-même au service en salle et sommellerie. Nous recevons ainsi les clients comme à la maison. La salle est décorée de façon assez sobre avec des matériaux d'époque et des pièces contemporaines, un style un peu décalé au milieu de ce village viticole très bourguignon. »

### Où trouvez-vous l'inspiration pour vos divers menus ?

« L'inspiration de nos menus (menu unique le midi sans choix et menu unique le soir au dîner avec 2 choix d'entrées, de plats et de desserts) nous vient tout simplement de la proposition de nos artisans producteurs locaux, la plupart en bio, même si tous ne sont pas certifiés... »

### Est-ce que vous privilégiez les circuits courts ? Les producteurs locaux ?

« Nous travaillons effectivement avec les fermes et petits producteurs locaux et quelques très beaux produits que nous suivons depuis des années qui sont un peu plus loin mais toujours en France (comme le pigeon de Pornic ou le taureau de Camargue par exemple). »





# ENCORNETS MARINÉS ET JUSTE SNACKÉS TOMATES FUMÉES - TRANSPARENCE DE JOUE DE PORC AFFINÉE - BOUILLON VÉGÉTA - ZESTES DE COMBAVA ET POIVRE DE TCHULI

## INGRÉDIENTS

(POUR 4 PERSONNES)

- 2 encornets de 300 g
- 2 tomates Ananas
- 2 tomates noires de Crimée
- 4 fines tranches de joues de porc affinées
- 1 combava
- 1 citron vert
- Assortiment de persil plat, calandre, agostache, vert de céleri, menthe poivrée
- ½ litre d'eau minérale
- Huile d'olive
- Fleur de sel de Guérande
- Poivre de Tchuli
- 1 gousse d'ail



## PRÉPARATION

Vider et nettoyer les encornets. Les couper en fines lamelles et réserver (prévoir 1 encornet pour 2 pers.). Mettre à fumer les tomates au « BIG GREEN » pendant une 1/2 heure à 50°C. Réserver sur une grille pour qu'elles puissent s'égoutter. Préparer la marinade avec le citron vert pressé ainsi que les zestes, l'huile d'olive, la gousse d'ail et un peu de persil plat haché. Ajouter les lamelles d'encornets dans la marinade.

## BOUILLON VÉGÉTAL

Faire bouillir l'eau minérale. Ajouter l'assortiment d'herbes fraîches, les laisser quelques minutes avant de les égoutter et les refroidir dans de l'eau

glacée (bien conserver le bouillon). Emulsionner les herbes avec le bouillon dans un blender à haute vitesse, obtenir une couleur bien verte et réserver.

## FINITION ET DRESSAGE

Chauffer les tomates très légèrement et dresser 1/2 tomate de chaque variétés dans 4 assiettes creuses, assaisonner avec un filet d'huile d'olive et la fleur de sel. Snacker les encornets et les disposer sur

les tomates. Assaisonner avec la fleur de sel et le poivre de Tchuli, mettre sur les encornets chauds les tranches de joue de porc Zester le combava à la microplone. Verser le bouillon végétal autour.

## SUSHI BOWL AUX AUBERGINES LAQUEES

### INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

#### Pour les aubergines laquées

♦ 2 aubergines ♦ 4 c. à s. de Brown Rice Miso Lima ♦ 1 c. à s. de Genmai-su Lima ♦ 2 c. à s. de Tamari 50% Less Salt Lima ♦ 2 c. à s. de sirop de riz Lima ♦ 2 c. à s. de mirin ♦ 4 c. à s. d'huile d'olive ♦ 4 c. à s. d'eau ♦ Graines de sésame

#### Pour le sushi bowl

♦ 250 g de Riz Grain Rond ♦ 4 c. à s. de Genmai-su Lima ♦ 12 radis ♦ 2 carottes ♦ 1 avocat ♦ 1 courgette ♦ 1 petit pot de graines germées ♦ 4 jeunes oignons ♦ Quelques brins de coriandre ♦ Tamari Less Salt



© LIMA FOOD

### PRÉPARATION

#### Pour les aubergines laquées

**1.** Préchauffez le four à 185°C. Coupez les aubergines dans le sens de la longueur et faites des lignes comme un grillage avec un couteau. **Chauffez** un peu d'huile d'olive dans une poêle. **Cuisez** les aubergines à feu vif pendant 3 à 4 minutes sur le côté grillagé, jusqu'à ce qu'elles soient colorées. **Retournez-les** et **cuisez** à nouveau pendant 3 à 4 minutes. **Retirez** les aubergines de la poêle et **laissez-les** sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. **2.** Mélangez dans un petit bol le Brown Rice Miso avec le Genmai-su, le Tamari Less Salt, le sirop de riz et **ajoutez** également de l'eau et de l'huile d'olive. **Badigeonnez** généreusement les aubergines avec ce mélange, **enfouez** la plaque de cuisson pendant 8 minutes au four. **3.** Retirez les aubergines du four et **laissez-les** se refroidir. **Parsemez** quelques graines de sésame.

#### Pour le sushi bowl

**1.** Rincez le riz dans une passoire jusqu'à ce que l'eau devienne claire. **Mettez** les grains de riz dans un pot avec 375 ml d'eau et un peu de sel. **Placez-le** sur le feu jusqu'à ce que le riz ait absorbé toute l'eau et qu'il devienne tendre. **Versez** le riz dans un bol et **arrosez-le** avec du Genmai-su. **Laissez refroidir.** **2.** Coupez les radis en tranches. **Pelez** l'avocat, coupez-le en 4 et ensuite en morceaux. **Faites** des spirales de courgettes et de carottes à l'aide d'un spiraliseur de légumes et **découpez** les jeunes oignons finement. **3.** À l'aide d'un petit bol, **faites** une jolie petite montagne de riz au milieu de chaque assiette. **Placez** autour les morceaux de radis et d'avocats, les spirales de carottes et de courgettes et les graines germées. **Placez** dans chaque assiette la moitié d'une aubergine et **terminez** avec les jeunes oignons et quelques feuilles de coriandre. **Servez** avec un peu de Tamari Less Salt et du wasabi, selon vos goûts.

## BROCHETTES DE SAUMON SAUCE SATAY, WOK DE CÉRÉALES AUX LÉGUMES

**Préparation :** 50 min.  
**Cuisson :** 15 min.  
**Difficulté :** \*

### INGRÉDIENTS POUR 6 PERSONNES

#### Pour les brochettes de saumon

♦ 600 g de saumon ♦ Le jus et le zeste d'un citron vert ♦ 2 c. à s. de sauce soja ♦ 2 c. à s. d'huile de sésame ♦ 1 c. à c. de cassonade ♦ 1 c. à c. de curcuma ♦ 1 petit piment rouge émincé

#### Pour la sauce satay

♦ 150 g de cacahuètes non salées ♦ Le jus d'un citron ♦ 4 c. à s. de cassonade ♦ 6 c. à s. de lait de coco ♦ 1 c. à s. de pâte de curry vert

#### Pour le wok

♦ 2 sachets de Couscous, quinoa et graines de lin Bio Ebly® ♦ 2 carottes ♦ 3 feuilles de chou vert ♦ 1 oignon rouge ♦ Une douzaine de champignons de Paris ♦ 3 cl d'huile de sésame ♦ 3 c. à s. de sauce soja ♦ Une poignée de cacahuètes concassées

#### Préparez la marinade

**1.** zestez et pressez le citron vert. Dans un bol, **mélangez** la sauce soja, le jus et le zeste de citron, l'huile de sésame, la cassonade, le curcuma et le piment. **2.** Coupez le saumon en dés de 3 cm environ. **Couvrez** les dés de saumon de marinade et **placez** au frais au moins une heure. **Faites cuire** le mélange couscous, quinoa et graines de lin Ebly® en suivant les indications sur le paquet. **3.** **Epluchez** les carottes et l'oignon rouge et **détaillez-les** en fine julienne. **4.** **Rincez** le chou vert à l'eau claire et **détaillez-le** également en julienne. **5.** **Coupez** les champignons de Paris en lamelles. **Faites chauffer** l'huile de sésame dans un wok. Lorsqu'elle est bien chaude, **ajoutez** les légumes ainsi que les céréales et faites cuire à feu vif pendant 5 minutes environ. **6.** **Ajoutez** alors la sauce soja et les cacahuètes concassées. **Maintenez** au chaud. **Préparez la sauce satay.** **7.** **Placez** les cacahuètes dans le bol d'un robot avec les cacahuètes et **mixez** par à-coups jusqu'à obtention d'une pâte bien lisse et liquide. **8.** **Ajoutez** le reste des ingrédients et **mixez** à nouveau. **Versez** la sauce dans une petite casserole, **ajoutez** 3 cuillères à soupe d'eau et faites cuire 4 à 5 minutes, jusqu'à ce que la sauce soit épaisse et parfumée. **9.** **Montez** les brochettes avec les cubes de saumon et **faites-les cuire** dans une poêle bien chaude pendant 4 minutes en les tournant plusieurs fois pendant la cuisson. **10.** **Servez** sans attendre avec le wok et la sauce satay.



© EBLY



## CAKE CHOCOLAT NOISETTE EN CONSERVE

**Temps de préparation :** 40 mn  
**Temps de traitement thermique :** 45 mn  
**Bocal conseillé :** Terrine Le Parfait Super

### INGRÉDIENTS POUR 4 À 6 PERSONNES

- ◆ 2 gros œufs
- ◆ 70 gr de sucre complet
- ◆ 50 gr d'huile de noisettes
- ◆ 140 gr de farine blanche
- ◆ 40 gr de poudre de noisettes
- ◆ 100 gr de chocolat pâtissier noir

### PRÉPARATION

1. **Mélanger** les œufs, le sucre et l'huile. Ajouter ensuite la farine, la levure et la poudre de noisettes. **Mélanger** jusqu'à ce que l'ensemble soit homogène. Dans un récipient, **faire fondre** le chocolat au bain marie ou au micro-onde. **Réserver** la moitié de la préparation pour faire la partie chocolatée de ce cake en intégrant la pâte au chocolat et mélanger.
2. **Huilez** 4 terrines Le Parfait Super 350. Répartir la pâte entre les 4 pots.
- Attention, les pots doivent être remplis à moitié, sinon ils risquent de déborder et il sera difficile de les fermer sans en couper une partie.
3. **Enfourner** dans un four préalablement chauffé à 180°C pendant 30 minutes.
4. Dès la fin de la cuisson, **retirer** les terrines du four et **laisser refroidir** un instant, **positionner** la rondelle, **fermer** et **procéder** immédiatement au traitement thermique 45 minutes à 100°C.

*Les pots peuvent se conserver pendant des mois !*



## FONDUE AU CHOCOLAT ALTER ECO ET COOKIE STICKS

### INGRÉDIENTS

#### Cookie sticks

- ◆ 160 g de farine
- ◆ 1 g de sel
- ◆ 1 g de bicarbonate
- ◆ 115 g de beurre
- ◆ 75 g de sucre blanc
- ◆ 85 g de sucre Muscovado
- ◆ 1 g de vanille
- ◆ 1 oeuf
- ◆ 150 g de chocolat noir Alter Eco

#### Fondue chocolat au lait

- ◆ 100 g de chocolat au lait Alter Eco
- ◆ 50 g de lait
- ◆ 50 g de crème fraîche

#### Fondue chocolat noir

- ◆ 200 g de chocolat noir Alter Eco
- ◆ 100 g de lait
- ◆ 100 g de crème fraîche

### PRÉPARATION

#### Cookie sticks

1. **mélanger** la farine, le sel et le bicarbonate dans un cul de poule. 2. **Crémer** le beurre, les sucres, et la vanille puis **ajouter** les œufs un par un. 3. **Ajouter** les produits secs dans le beurre. Une fois la préparation homogène, **ajouter** les pépites de chocolat. 4. **Verser** la préparation sur une plaque à rebords et **étaler** de façon à ce que cela soit plat. 5. **Cuire** à 175-180° pendant 10 min. 6. **Sortir** la plaque et **laisser refroidir** avant de découper les bâtonnets.

#### Pour chaque fondue

1. **monter** la crème et le lait à ébullition dans une casserole puis **verser** le liquide en 3 fois sur le chocolat tout en mélangeant.
2. **Servir** la fondue accompagnée de cookie sticks et de fruits frais.



## DU BONHEUR À TARTINER !



La Maison Brémond élargit sa gamme de douceurs à tartiner avec une sélection gourmande de 3 pâtes à tartiner 100% bio : lait & éclats de caramel au beurre salé bio, lait & feuillantine bio  
7,95€ le pot de 220g

## ADOPTONS LA PÂTE DE GINGEMBRE

Donnez du peps à votre cuisine avec cette pâte de gingembre biologique. Une aide précieuse pour apporter de l'originalité dans la cuisine quotidienne. Idéale pour les sauces, mayonnaises, mais aussi pour relever un wok. Mélangée avec sauce de soja et huile d'olive comme base pour les sauces dip, vinaigrettes et marinades. Pensez-y, Ginger Paste s'utilise aussi facilement dans les boissons, les smoothies et les desserts. En vente en magasins biologiques



## FAISONS LE PLEIN D'OMEGA 3&6

Emile Noel s'appuie sur son savoir-faire bientôt centenaire d'huilier pour développer un nouveau cocktail d'huiles alliant plaisir et bienfait nutritionnels. Avec la nouvelle huile « Oméga 3&6 », la marque spécialiste des huiles végétales biologiques, propose un assemblage de 3 huiles végétales 100% françaises répondant aux préconisations des nutritionnistes en termes d'équilibre Omega 3&6. Composée d'huile de chanvre, huile de tournesol et huile de cameline, elle présente des notes herbacées et de petits pois frais très agréables à la dégustation.



## HUILE OLIVE & TRUFFE BIO PLANÈTE

L'huile Olive & Truffe de BIO PLANÈTE est composée uniquement de truffes fraîches et d'huile d'olive d'Italie sans aucun ajout d'huiles essentielles ou d'essences – elle est 100 % naturelle. Cette huile vous séduira par son arôme de truffe fraîche tout à la fois équilibré et intense : quelques gouttes suffisent pour rehausser vos plats. Disponible en magasins biologiques diététiques. Prix de vente conseillé 100 ml : 13,69 € TTC



## DU GOÛT ET DES PROPRIÉTÉS EXCEPTIONNELLES

Originaire de Nouvelle Zélande, le miel de manuka était utilisé dans la pharmacopée maorie pour ses propriétés anti-infectieuses. Comptoirs&Compagnie nous permet de profiter pleinement des propriétés de ce miel exceptionnel. Du miel labélisé IAA®, le seul indice d'efficacité scientifiquement mesuré et prouvé. Bonus : un goût spécifique qui enrichit diverses recettes.





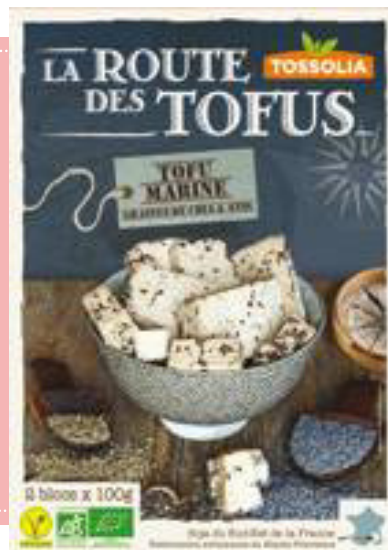


## LE BOUDIN BLANC NATURE DE LA MAISON ROSTAIN

Sans nitrite ajouté & Clean Label Quand les jours rafraîchissent, les assiettes se réchauffent. C'est pourquoi on aime un bon boudin blanc poêlé avec de la compote de pomme, de la mangue tranchée, des rondelles d'ananas ou des raisins frais cuits... Avec la Maison Rostain, choisissez une charcuterie artisanale bio reconnue, sans nitrite ajouté et Clean Label (produit simple, naturel, sans additif). A base de viande de volaille et de porc français, ce boudin est assaisonné avec du lait et des œufs, enveloppé dans un boyau naturel puis poché et refroidi. Un régal !  
Paquet de 2 boudins blancs – 200g – Produit disponible exclusivement en magasin bio.

## LES PROTÉINES VÉGÉTALES, LES ARÔMES EN PLUS

Une marinade qui met en valeur le tofu en lui assurant une onctuosité tout en gardant une texture ferme et croquante, l'anis pour une touche parfumée, le tofu mariné Graines de chia & Anis s'invite dans nos recettes express (légumes, salades de légumineuse, pâtes, riz...) en y ajoutant des arômes, du croquant et des protéines végétales.





# Tofus bio et galettes végétariennes à cuisiner bio

*Tofus bio*



*Galettes à cuisiner bio*



**Légumes**



**VEGAN**



**Se conserve avant ouverture à température ambiante !**

**Épeautre**

**Cuisson 5 min**

**Recette Toscane**



MOULIN DES MOINES - 101, route de Wingersheim F-67170 KRAUTWILLER  
Tél : 03 90 29 11 80 - Fax : 03 88 51 00 18 - [commande@moulindesmoin.es.com](mailto:commande@moulindesmoin.es.com)  
[www.moulindesmoin.es.com](http://www.moulindesmoin.es.com)



# Box Healthy *de la découverte à l'apprentissage*

**Peut-on perdre ses kilos en trop et ne pas les récupérer simplement en adoptant une hygiène de vie plus healthy ? C'est ce que propose les box bio et écolo de Box Healthy. Un programme sain conçu par un duo de healthy-curieuses. Rencontre**



## **Box Healthy : une histoire personnelle**

« Il y a 3 ans, je fus frappée par une illumination. Un éclair de génie qui m'a fait revoir les choses que j'avalais. En 3 mois, j'ai perdu 7 kg, c'était tout simplement WOW ». Telle est l'incroyable histoire de Marine, une maman au boulot stressant - plus de 50 heures par semaine au bureau - et qui a décidé, en 2015, de changer radicalement son hygiène de vie. En quelques mois, la jeune femme a vu sa silhouette s'affiner et a tout fait pour que cela perdure. Fièvre de son

exploit, elle décide peu de temps après de partager ses « secrets minceur » : c'est la naissance de la Box Healthy, une manière douce et intelligente d'accompagner toute personne désirant perdre ses kilos en trop tout en se faisant plaisir avec des produits sains, des réflexes healthy et de précieux conseils. Avec Raquel, diététicienne de formation et grande sportive, et Marine, maman et diplômée en marketing, Box Healthy ne pouvait pas avoir meilleure équipe !

## **Bien dans sa tête, bien dans son corps**

Le but de la Box Healthy n'est pas de faire fondre miraculeusement des kilos en trop en quelques semaines. En réalité, la marque permet d'accompagner toute personne désireuse de mincir, de l'aider à maintenir son poids idéal, de la motiver à aimer l'activité physique ou encore à adopter une zen attitude ! Les mauvaises habitudes alimentaires disparaissent pour laisser place à une manière bio, écologique et healthy de percevoir notre vie quotidienne. Ni contrainte ni limite. On se fait plaisir !







## A qui est destinée la Box Healthy ?

La Box Healthy s'adresse à tout le monde. Cela va des adeptes du healthy - curieux et passionnés - à la maman de n'importe quel âge et qui aimerait retrouver sa silhouette d'avant grossesse, en passant par le sportif dont l'alimentation est primordiale.

## L'engagement écoresponsable de la Box Healthy

La particularité de la Box Healthy réside non seulement dans sa manière de nous remettre en forme mais également dans son aspect écologique. Cette petite boîte aux grandes vertus santé contient les produits les plus sains des marques les plus éco-responsables et à 95% Français. Des produits de fournisseurs triés sur le volet, personnellement testés et sélectionnés par l'équipe.

## Où la trouver ?

La Box Healthy peut être achetée pour soi (format mensuel ou abonnements de 6 ou 12 mois) ou pour une autre personne. Dans ce cas, des abonnements de 3, 6 et 12 mois sont proposés. Chaque box contient 4 « produits découvertes », 1 accessoire (sport, cuisine saine, bien-être) et 1 livret healthy incluant des conseils en relation avec le sport, la nutrition ou encore le bien-être. En s'abonnant en ligne, les box sont expédiées une fois par mois (en fin de mois).

## Rencontre avec Marine, healthy-curieuse et sportive

### Pouvez-vous nous présenter le concept de la Box Healthy ?

C'est une box mensuelle qui mixe découverte et apprentissage pour devenir fit & healthy. Découverte avec 5 nouveautés tous les mois

- Des baies de goji, délicieuses et énergisantes
- La caroube, une alternative au chocolat, avec un apport calorique moindre
- Une lunch box / bento, écologique, économique pour manger sain partout et tout le temps
- Un podomètre, pour mesurer le nombre de pas effectués dans une journée et se motiver !
- Du riz noir, une alternative au riz blanc, moins calorique et plus riche en fibres
- Des algues, le légume de demain : 15 fois plus

de vitamines que dans un légume classique

- Un livre de recettes saines, pour apprendre à cuisiner
  - Le gomasio, le condiment japonais à base de sésame, qui remplace le sel
- Apprentissage avec le programme "Fit & Healthy en 180 jours".

1 thème par mois, pour avancer sereinement dans son rééquilibrage alimentaire

- ✓ Mois 1 = Gérer ses fringales
- ✓ Mois 2 = Perdre du poids en manger sainement
- ✓ Équilibrer vie sociale et objectif ligne

### Comment est née l'idée ?

Motivée pour trouver des alternatives au régime, je me suis intéressée au fonctionnement du corps, au mécanisme autour de l'alimentation (motivation, croyance, habitudes). En 2015 j'ai compris ! J'ai trouvé comment équilibrer mon alimentation et mon rythme de vie. Beaucoup d'amis m'ont sollicitée pour leur donner des conseils et atteindre leur objectif. J'ai senti qu'il y avait une demande de solution alternative au régime et un intérêt fort pour prendre soin de soi à travers l'alimentation et les habitudes de vie.

### En quoi votre concept est-il différenciant ?

Par son aspect pédagogique et son approche axée sur le rééquilibrage alimentaire. À l'encontre des régimes et des programmes didactiques. J'ai pensé cette box pour qu'à l'issue de l'abonnement, les abonnés aient acquis des connaissances solides en matière d'alimentation et intégré à leur quotidien les règles de base pour garder la ligne.

### Concrètement, comment ça se passe ?

Vous choisissez un abonnement : mensuel, 3 mois, 6 mois. Vous recevez votre box dans votre boîte aux lettres (5 produits) et votre ebook par mail. Vous découvrez les produits du mois, vous les testez, vous en appréciez les bienfaits. Ces découvertes vous donnent des idées pour améliorer votre alimentation et vos

habitudes. Au fur et à mesure des box, vous découvrez des moyens d'améliorer votre alimentation. Et vous améliorez progressivement vos habitudes. En parallèle vous suivez le programme "Fit & Healthy en 180 jours" qui vous explique comment équilibrer votre alimentation et vos habitudes pour perdre du poids.



## Naturopathie

### *Renforcer ses défenses pour l'hiver*

**Cet hiver, c'est décidé, il est hors de question de subir puisque nous avons tous les moyens pour agir. A l'annonce du froid, c'est l'occasion de se pencher sur cette bonne vieille sagesse d'antan « mieux vaut prévenir que guérir ». Cet hiver, vous serez l'acteur principal de votre bien-être et la naturopathie, votre guide.**

#### **Naturopathie : Genèse d'une thérapeutique qui accompagne la nature**

La naturopathie, encore appelée naturothérapie, se définit comme une médecine non conventionnelle, une discipline axée sur l'hygiène de vie. Etymologiquement, il convient de se référer au terme anglosaxon « naturopathy » qui signifie le « chemin de la nature ».

C'est à la fin du XIX<sup>ème</sup> siècle que la naturopathie a vu le jour aux Etats Unis. Ses premiers promoteurs se sont inspirés d'une pensée antique que l'on doit à Hippocrate. Selon cette doctrine ancestrale, le corps menacé ou malade enclenche naturellement sa propre guérison en stimulant des mécanismes d'élimination toxique. Les manifestations pathologiques observées en cas de maladie traduisent cette tentative de purification et sont donc à respecter. Pour les naturopathes, l'auto-guérison est une faculté naturelle que nous possédons et dont la puissance est tributaire de notre force vitale initiale.

La discipline se veut ainsi principalement accompagnatrice de ce processus physiologique. De surcroît, elle estime indispensable de préserver l'intégrité du réceptacle qui est le corps. Ceci passe par la fortification de sa force vitale ; cette essence même qui rend l'auto-guérison possible.

Le pivot central autour duquel s'articule toute la pensée naturopathe est la discipline hygiéno-diététique. Sevrage tabagique et alcoolique, alimentation saine et équilibrée et prophylaxie axée sur les produits naturels étaient les règles initiales. Elle s'est ensuite enrichie de plusieurs techniques plus sophistiquées mais toutes naturelles (sophrologie, réflexologie, hydrothérapie, chiropédie, actinologie etc).

Enfin, pour saisir définitivement l'esprit naturopathe, il convient de connaître ses 5 fondements :

- D'abord, ne pas nuire : Les techniques utilisées n'agissent que sur les symptômes et s'attellent donc à éviter tout effet secondaire.
- La nature et la nature seule guérit.
- Trouver et traiter la cause est la finalité de toute intervention.
- La guérison réside dans la purification.
- La naturopathie est un enseignement : Elle instruit quant à la nécessité d'adopter un mode de vie sain dans le but d'optimiser ses défenses et de préserver sa santé.

#### **Principes naturopathes pour une cure hivernale**

Vous l'aurez compris, la naturopathie va tout simplement assister la nature dans sa lutte contre les maux. Il s'agit d'un renforcement de nos propres facultés, un coup de pouce dénué de dangers car naturel.

Pour une cure saisonnière adaptée au froid et aux maladies qui l'accompagnent, il suffit de s'appuyer sur les outils du naturopathe.

##### **① l'alimentation**

En hiver, on choisit préférentiellement les aliments qui stimulent le système immunitaire.

La cure d'agrumes est un grand classique que nul n'ignore. Oranges, clémentines, citron et pamplemousse vous apporteront de la vitamine C : puissant antioxydant et anti-inflammatoire.

Tout aussi réputé pour sa puissance anti-infectieuse, l'ail. Il ne faut pas hésiter à l'incorporer à tous les plats et en bonne quantité.

Parmi les grands méconnus figurent les champignons, notamment le Shiitake. Il s'agit pourtant de puissants agents antiviraux et antioxydants qui régulent en outre le métabolisme et ont l'avantage d'être hypocaloriques.

On cite également les fruits à coque, excellents pour l'immunité, les petites faims et les envies gourmandes.

Enfin, les adorateurs de chocolat noir pourront s'adonner à leur péché mignon sans trop culpabiliser car ce dernier est bien sur la liste des immunostimulants.

##### **② hydrothérapie**

Si la sensation de soif diminue sensiblement en hiver, les besoins hydriques n'en sont pas amoindris pour autant. S'hydrater doit être intégré comme un réflexe indépendant des envies. L'eau est indispensable à la vitalité cellulaire et donc au fonctionnement des organes mais aussi aux fonctions des flux du corps. Toutes les réponses y compris immunitaires sont touchées par le déficit hydrique. La boisson doit, de ce fait, vous accompagner tout au long de la journée. En naturopathie, on recommande particulièrement l'eau minérale, les jus de fruits frais, les infusions de cannelle ou de curcuma, les tisanes de thym au miel et le thé vert.

##### **③ les plantes thérapeutiques**

En gemmothérapie : bourgeons de cassis, jeunes pousses d'églatier et bourgeons d'aulne pour leur propriétés anti-inflammatoires et immunostimulantes.

En phytothérapie : Plusieurs plantes sont proposées en cas d'infections comme les échinacées (pour le rhume et les infections urinaires), le ginseng (en cas d'infection respiratoire) ou encore l'huile de pépins de cassis (indiquée chez le sujet âgé).

En aromathérapie : 5 huiles essentielles sont conseillées pendant la saison froide : l'huile essentielle d'arbre à thé pour la grippe, l'huile essentielle de citron pour les infections digestives, les huiles essentielles de ravintsara et de romarin cinéole pour les atteintes de la sphère ORL et l'huile de thym thymol pour la bronchite.







# *Quels compléments alimentaires* **pour les femmes enceintes ?**

**Pour palier à une carence ou pour combattre les coups de fatigue, nombreuses sont les femmes enceintes qui se tournent vers les compléments alimentaires. Le mieux est d'opter pour des produits issus d'ingrédients naturels en demandant impérativement l'avis de votre médecin traitant.**

## **L'acide folique**

C'est le complément alimentaire indispensable pour une femme enceinte. Sur le plan alimentaire, il est possible de le trouver dans les légumes secs, les légumes verts à feuilles, les fruits à coque, les œufs et le fromage. Une carence en acide folique augmente les risques de malformation du tube neural pouvant entraîner un handicap à vie.

## **La vitamine D**

Vitamine qui va contribuer au bon développement du squelette du fœtus en plus de réduire les risques de diabète gestationnel et de retard de croissance intra-utérin. Elle aide également à réduire sensiblement les risques de naissance prématurée.





### La gelée royale

La gelée royale est utilisée pour lutter contre l'immunodépression. En effet, ce complément est très riche en oligo-éléments, en acides aminés, en vitamines, glucides et lipides. Ceci sans compter qu'elle est immunostimulante et qu'elle permet de lutter contre l'angoisse et la fatigue.

### Les oméga 3

Les compléments alimentaires à base d'algues riches en oméga 3 réduisent les risques de baisse de moral ou de déprime. Très utiles donc pendant la grossesse. Pour le futur bébé, les oméga 3 sont indispensables à la formation du système neuronal. Sur le plan alimentaire, certains poissons dont notamment le saumon, le thon, les sardines, le hareng et le maquereau sont connus pour leur richesse en oméga 3.

### La spiruline

La spiruline est riche en vitamine B9 et B12. Ces 2 vitamines permettent d'éviter des troubles neurologiques irréversibles chez le nourrisson. Cette micro-algue est également riche en protéine et en bêta-carotène pour synthétiser la vitamine D.

### Le fer

En cas de carence, la femme enceinte souffrira de fatigue, ongles fragiles et chute de cheveux sans compter les risques d'un accouchement prématuré.

### L'iode

Pendant la grossesse, l'iode est indispensable au développement cérébral du fœtus. Pour éviter les carences, il est fortement conseillé de consommer des produits laitiers, des œufs et des poissons. En cas de carence, des compléments alimentaires riches en iode peuvent être prescrits par votre médecin traitant.

### Le calcium

Le fœtus a besoin de calcium pour la construction des os et des dents. Calcium qu'il puisera dans les réserves de la mère si l'alimentation de cette dernière n'en contient pas une quantité suffisante. Les compléments peuvent être d'une grande utilité.

### Jamais sans avis médical !

Certains cocktails, comme celui de vitamine D et de calcium, engendrent des risques d'accouchement prématuré.

Des doses trop importantes, des cures sur une durée trop longue... un mauvais usage des compléments alimentaires peut s'avérer dangereux pour la future maman et son futur bébé d'où la nécessité de consulter votre médecin et de ne jamais dépasser les doses prescrites.

## BIOPROTUS®

La solution symbiotique qui prend soin  
du microbiote intestinal de toute la famille.  
Ferments lactiques + fibres prébiotiques



**BIOPROTUS® 7000**  
CONFORT DU TRANSIT



**BIOPROTUS® 4000**  
ACTIVITÉ INTESTINALE SOUTENUE



**BIOPROTUS® Intégral**  
CONFORT GLOBAL



**BIOPROTUS® Enfant**  
CONFORT DIGESTIF



**BIOPROTUS® Senior**  
CONFORT DU TRANSIT



**BIOPROTUS® Permactiv®**  
ÉQUILIBRE DE LA BARRIÈRE INTESTINALE

LABORATOIRES  
**CARRARE**  
FONDÉ EN 1984

[www.laboratoire-carrare.fr](http://www.laboratoire-carrare.fr)

Disponible en pharmacies, parapharmacies et magasins Bios.

# Le miel de Manuka *contre le mal de gorge*

**Utilisé depuis des siècles dans la médecine traditionnelle maorie, le miel de Manuka possède de très importantes propriétés anti-infectieuses qui lui permettent de combattre tous les germes pathogènes.**

**Maux de l'hiver, problèmes cutanés ou encore troubles du système digestif, ce miel aux vertus exceptionnelles vient à bout de bien des désagréments. Associé à la propolis et à l'huile essentielle de Manuka, il nous permet de combattre naturellement le mal de gorge. Explications.**

## Des associations naturelles pour un effet décuplé

Le miel de Manuka IAA® gagne en efficacité en association avec d'autres produits tout aussi naturels. Ainsi, l'association miel de Manuka, propolis et huile essentielle de Manuka forme une synergie redoutable contre le mal de gorge. En effet, l'huile essentielle extraite à partir de cet arbuste aux multiples bienfaits agit, elle aussi, contre les infections virales et microbiennes. Elle a notamment une action prouvée sur les staphylocoques, les streptocoques, les listérias, l'E. coli... A titre de comparaison, l'huile essentielle de Manuka est 20 fois à 30 fois plus puissante que celle de tea tree sur les bactéries. Les sprays miel de Manuka IAA®, propolis et huile essentielle de Manuka nous permettent ainsi de lutter, très efficacement, contre le mal de gorge en combinant adoucissement de la gorge et pouvoir antiviral/antibactérien.

## Qu'est ce que le miel de Manuka ?

Arbuste aux petites fleurs blanches et roses très parfumées, le Manuka appartient à une famille de teatree qui pousse à l'état sauvage uniquement sur l'île de la Nouvelle Zélande. Le miel produit par les abeilles à partir du nectar des fleurs de cette plante est unique en son genre. Il est facilement reconnaissable à son goût prononcé, sa couleur foncée et sa texture crémeuse. Le miel de Manuka a également une autre particularité : son efficacité est due à une synergie d'actifs, dont le Méthylglyoxal, une molécule qui lui permet de venir à bout de toutes les bactéries, mêmes les multi-résistantes. Une propriété qui fait de ce miel un allié de taille pour combattre, naturellement, les maux de l'hiver (bronchite, angine, toux...). Mais attention, tous les miels de manuka n'ont pas ces propriétés. Seul un test en laboratoire permet de les déceler et les mesurer. L'indice de référence en France de cette activité unique est l'IAA®, équivalent de l'UMF en Nouvelle-Zélande. L'indice IAA® allant de 5+ à 18+, désigne l'action spécifique du miel de Manuka actif. Plus l'indice est élevé, plus le miel sera efficace. Dans le détail, le miel ayant un indice IAA® compris entre 5+ et 10+ sera plutôt utilisé en prévention, celui dont l'indice varie entre 10+ et 15+ est indiqué pour combattre les infections ORL et celles des voies digestives. Le miel ayant un indice de 18+ sera plutôt recommandé en usage externe.



# NaturAloé

PUR JUS FRAIS

Faites vous du bien  
grâce au jus d'aloé vera !



## EN DIRECT DE NOS PLANTATIONS ANDALOUSES

La fabrication artisanale de nos produits est permanente.  
Cela garantit une fraîcheur maximum, une teneur en nutriments  
préservée et une activité énergétique sans pareille.



**NOUVEAU  
PACKAGING !**



### PUR JUS FRAIS D'ALOE VERA

HYGIENE DIGESTIVE & BIEN-ETRE

Pur jus frais, riche et onctueux,  
sans eau ajoutée, non reconstitué,  
non pasteurisé, non irradié ni filtré  
sur charbon actif.

Sa texture, son goût très particulier  
comme sa couleur le distinguent  
d'entre tous !

Bouteille en verre anti UV de 500 ml et d'1 litre

### GEL A BOIRE D'ALOE VERA

Plus épais que le jus, le gel NaturAloé  
contient de l'amidon de maïs bio qui  
lui permet d'adhérer plus longtemps  
aux parois digestives.

Conseillé pour l'estomac sensible  
(brûlant) et la digestion difficile...

Bouteille en verre anti UV 500 ml



**NOUVEAU  
PACKAGING !**



DISPONIBLE EN MAGASINS BIOLOGIQUES ET DIÉTÉTIQUES

Visitez notre site pour en savoir plus et voir le reportage d'Envoyé Spécial : [www.naturaloe.fr](http://www.naturaloe.fr)

NaturAloé - Parc d'Activités de Tournebride - 17, rue de la Guillauderie - 44118 La Chevrolière - [contact@naturaloe.fr](mailto:contact@naturaloe.fr)

# Les produits de la ruche *pour passer l'hiver*

**La ruche et ses habitants sont nos meilleurs alliés contre les bobos de l'hiver en nous permettant de faire le plein de vitamines, oligo-éléments et bien plus encore. Focus sur ces petits bijoux de la nature et leurs actions sur le corps...**



### **La Gelée Royale pour booster l'organisme**

La gelée royale joue plusieurs rôles dans la ruche, dont celui de nourrir la larve destinée à devenir reine. Riche en vitamines B2, B3, B5, B6, elle est tout aussi utile à l'Homme en boostant son organisme. Le cuivre et la vitamine B6 qu'elle contient sont également d'une grande aide dans le renforcement du système immunitaire. Sans compter les vitamines B1, B2, B3 et B8 qui contribuent au fonctionnement du système nerveux. De quoi donner au corps tous les nutriments nécessaires pour passer l'hiver !

### **La propolis pour le protéger**

La propolis est une résine recueillie par les abeilles sur les sapins et les bouleaux. Résine que les abeilles travailleuses transforment en agent anti-infectieux afin de protéger la

ruche contre les invasions de microbes en plus de faire office de matériau de construction pour colmater les brèches. Pour nous autres humains, ce produit de la ruche est notamment utilisé dans la sphère O.R.L pour calmer les maux de gorge et combattre les affections courantes en hiver.

Notons que la propolis « brute » possède différentes couleurs : de jaune ambre à brun foncé, en passant par des variétés qualifiées de verte ou de rouge.

### **Le pollen pour faire le plein d'énergie**

La composition du pollen varie selon les variétés de fleurs butinées. Dans tous les cas, il est riche en vitamines du groupe B ainsi qu'en vitamines C, D et E. Le pollen est tout aussi riche en minéraux dont le manganèse, le phosphore, le zinc, le magnésium ou encore le

sélénium. Une composition qui lui permet d'agir sur le système immunitaire et de booster les performances physiques et intellectuelles. De quoi se prémunir, de manière tout à fait naturelle, contre les infections et les coups de fatigues hivernaux !

### **Le miel pour profiter des bienfaits des plantes**

C'est à la fois un anti-infectieux et un grand renfort pour le système immunitaire dans son ensemble. Le miel nous transmet les vertus des plantes butinées par les abeilles d'où l'intérêt de favoriser les miels monofloraux pour une action ciblée. Nous vous conseillons le miel de lavande pour soigner les infections des bronches et des poumons, et celui de thym pour le traitement des rhumes, sinusites et les maux de gorge en raison de ses vertus cicatrisantes et antibactériennes.



ladrôme ///  
LABORATOIRE

# ProPolis

Propolis + plantes + huiles essentielles

VIVEZ L'HIVER  
AUTREMENT

Dès  
3 ans !



Extraits bio de propolis, échinacée et thym  
Hygiène et confort nasal



# Réduction des déchets

## Des gestes simples pour un quotidien écoresponsable

**Préserver l'intégrité environnementale est un challenge mondial qui nous interpelle tous. La préoccupation écologique est, sans nul doute, une guerre collective qui nécessite un plan d'action et une politique internationale. Cependant, une guerre se gagne dans des batailles à petites échelles. En matière de sauvetage de la planète, cette échelle est individuelle et quotidienne ; elle réside dans des détails jugés insignifiants et d'habitudes naïvement reproduites et transmises. Les centaines de kilogrammes de déchets ménagers produits par une personne chaque année nous font constater l'ampleur de notre responsabilité.**

**A**dopter un mode de vie green en modifiant son quotidien est le défi qu'on vous lance. Voici quelques astuces qui feront de vous des écolos ultra-habiles.

### 1 Agir sur sa consommation alimentaire

- Evitez de prendre vos boissons au distributeur : Nous vous suggérons de préparer votre boisson (thé, café, smoothie etc) chez vous. Vous pouvez ensuite la transporter dans un mug qui en préserve le goût, la texture ainsi que la température. Cette démarche vous fait gagner de l'argent, réduit la consommation énergétique et la production de déchets principalement représentés par les gobelets en plastique.
- Abandonnez les jus de fruits et boissons emballés : Là aussi, vous pourrez économiser et rendre service à la planète. Concoctez vos jus à votre goût à la maison et conservez-les dans une bouteille isotherme.
- Abandonnez les bouteilles d'eau en plastique et adoptez des bouteilles écologiques.
- Délaissez les repas emballés du supermarché au profit de plats faits maison par vos soins : Pour transporter votre déjeuner, il vous suffit de vous munir d'une boîte isotherme compartimentée dans laquelle vous pourrez séparer les différents composants. Ces boîtes repas existent sous différentes formes et peuvent convenir aux repas solides comme aux soupes.

### 2 Hygiène et cosmétiques : Un niveau d'action intéressant

- Au lieu d'utiliser les carrés démaquillants jetables en coton, optez pour des carrés lavables. Cette alternative est particulièrement intéressante pour les femmes qui se démaquillent deux fois par jour.
- Oubliez les lingettes bébé jetables et adoptez la tendance lavable. Lingettes et gants de change lavables à utiliser avec tout type de couche sont une meilleure option.
- Découvrez les coupes menstruelles en silicone médical comme alternative écologique aux tampons et serviettes jetables. Vous pouvez choisir votre coupe menstruelle en fonction de votre physiologie pour un confort optimal.
- Adoptez des soins cosmétiques solides en veillant à choisir des formules bio respectueuses de la peau et de l'environnement. Evitez les produits sur-emballés et en petit format.
- Arrêtez d'agresser votre chevelure en utilisant des shampoings chimiques. Suivez plutôt la tendance écologique en adoptant le shampoing en poudre 100% biologique. Profitez de sa composition naturelle et de sa formule déshydratée donc parfaitement stérile pour restituer la santé de vos cheveux.
- Les gels douche liquides non rechargeables sont également à bannir. Vous pouvez désormais utiliser des poudres de douche ayant des formules 100% naturelle et sans conservateurs.

### 3 les produits ménagers se mettent aussi à l'heure écolo

- Découvrez toutes les qualités du bicarbonate de soude pour l'entretien de la maison : nettoyant, blanchissant du linge et désodorisant. Ce produit naturel et biodégradable est aussi un indispensable du jardinage : Employé comme désherbant naturel, il a également des propriétés insectifuges et régulatrices du PH du sol.
- Remplacez vos essuie-tout par des chiffons en matière écologique et abandonnez les lingettes jetables au profit de lingettes lavables.

### 4 La tendance green dans les petits détails

- Nettoyez vos écrans de téléphone ou d'ordinateurs ainsi que vos lunettes avec des lingettes écologiques réutilisables.
- Les pailles en plastique à usage unique sont un véritable désastre écologique. Et si vous serviez vos coupes avec des pailles réutilisables en inox, en verre ou en bambou ?
- Fini les sacs en plastique des magasins ! Affichez votre engagement écolo en vous offrant votre sac de courses bio.
- Pour en finir une bonne fois pour toute avec le plastique, offrez-vous une pochette lavable et réutilisable pour transporter vos collations.







## PRÉBIOTIQUE/PROBIOTIQUE, UNE ASSOCIATION GAGNANTE

Associant un prébiotique (le bulgaricus GLB44) et un probiotique (jus de carotte bio), PROVIOTIC® est une gamme innovante et exclusive certifiée bio et végétale. Les milliards de bonnes bactéries contenues dans ce produit 100% naturel participent à la modulation du système immunitaire, renforcent la fonction barrière de la muqueuse intestinale, aident l'organisme à lutter lors des coups de fatigue et à mieux supporter les traitements antibiotiques. PROVIOTIC® grand format disponible en comprimés ou en gélules **38€**



## LES HUILES ESSENTIELLES AU SERVICE DE NOTRE BIEN-ÊTRE

Aroma-Zone nous a concocté un coffret de 3 huiles essentielles ô combien utiles pour faire face à la grisaille. Litsée citronnée, Pamplemousse et Ylang-Ylang, de quoi retrouver l'équilibre et l'énergie ! Le coffret contient un petit guide d'utilisation très pratique. **8.50€**



## HELP'TONUS,

LA GEMMOTHÉRAPIE QUI APORTE  
TONUS ET VITALITÉ.

Macerat-mères glycinés de bourgeons de romarin, sequoia, cassis et chêne  
Prix public: **18,00 € TTC**  
Flacon de 30 ml, cure de 2 mois.

## ET SI NOUS ADOPTIONS LE COUSSIN BALLON ?

Ergonomique, SITFIT® PLUS nous permet de garder le rythme naturel des oscillations de notre corps. Ce coussin ballon nous aide ainsi à corriger la position assise, muscler le dos et le bassin en plus de stimuler la circulation sanguine. Que de bonnes raisons de l'adopter !



## UN TONIQUE EXCEPTIONNEL POUR DRAINER LE FOIE

Radis noir & Artichaut est un dépuratif naturel des plus puissants. Sa formule enrichie associe les vertus de l'artichaut au jus de radis noir exceptionnellement riche en fibres diététiques, en vitamines du groupe B et C. Particulièrement recommandé en cure de détoxification, Radis noir & Artichaut est élaboré sans conservateur, dans le respect total des procédés de fabrication, afin de préserver le maximum de principes actifs pour un résultat optimal.

## POUR UN CHANGEMENT DE SAISON EN TOUTE SÉRÉNITÉ

Phyto 5 est un extrait synergétique bio à base d'Eucalyptus, de propolis, de sarriette et de cannelle, des plantes qui ont largement démontré leur efficacité en terme de renforcement du système immunitaire et de lutte contre les maux de l'hiver. Déconseillé aux enfants, aux femmes enceintes ou allaitantes. Flacon en verre de 60 ml - **15,90 €**



# Diversification alimentaire

## *Tout savoir sur l'aventure culinaire de bébé*

**Vers la fin du 5<sup>ème</sup> mois ou un peu plus tard débute la diversification alimentaire du nourrisson. C'est une période charnière dans le développement du petit ainsi que dans son éducation nutritionnelle. Jusqu'ici exclusivement nourri de lait, bébé découvre, avec cette transition, de nouvelles saveurs, textures, odeurs et couleurs.**

L'expérience de la nouveauté, l'apprentissage du goût, le début de l'immersion concrète dans la famille par le partage de ses repas ... Bébé traverse une phase sensible durant laquelle votre savoir-faire sera crucial. Suivez, pas à pas, l'évolution culinaire de votre enfant.

### Respecter l'exclusivité lactée avant le 4<sup>ème</sup> mois

Pendant les 4 premiers mois de sa vie, bébé n'a besoin que de lait pour son développement. On ne le dira jamais assez : le lait maternel est toujours recommandé en première intention et n'a pas d'égal sur le plan nutritionnel. Si vous ne pouvez pas ou ne souhaitez pas allaiter, il faudra recourir au lait infantile 1<sup>er</sup> âge. Le lait de vache est proscrit car ne renferme pas assez de minéraux ni assez d'acides gras essentiels à la croissance du petit. Il contient, en outre, une grande quantité de protéines le rendant indigeste. Lors de la diversification, le lait doit demeurer la base de l'alimentation du nourrisson et ce jusqu'à l'âge de 3 ans. Matin et soir, bébé devra être allaité ou nourri au biberon. Au repas de midi et au goûter, il recevra toujours du lait en complément à la diversification.

### Introduire d'abord les légumes

Commencer par les légumes simples et peu fibreux : carottes, courges et courgettes épinées et sans peau, poireaux et haricots verts. Concoctez des purées en rajoutant de la pomme de terre pour lier et une cuillère de l'huile végétale pour apporter des acides gras essentiels. Il est conseillé de proposer un seul type de légume à la fois afin que l'enfant apprécie la saveur de ce dernier.

La purée de légumes remplacera progressivement le biberon de midi.

### Proposer les premiers fruits au goûter

Débutez avec les fruits simples et non allergisants : Pomme, poire, banane, abricot ou pêche cuits en compote et sans sucre. Dès l'âge de 6 mois, bébé sera apte à consommer des fruits crus écrasés. Vers le 9<sup>ème</sup> mois, il pourra découvrir les fruits exotiques en toute





sécurité. Quant aux jus dilués, il pourra en avoir à 1 an tout comme ces premiers fruits crus en petits morceaux.

### Agrémenter les biberons du matin et du soir de céréales

Pour les enfants allaités au sein, les céréales peuvent être apportées sous forme de biscuits ou de pain adapté. Attendez le 7<sup>ème</sup> mois pour donner du riz passé au mixeur, des pâtes fines et de la semoule. Enfin au 9<sup>ème</sup> mois seront introduits le pain complet et les farines à gluten.

### Introduire les viandes, poissons et œufs

A partir du 6<sup>ème</sup> mois, vous pouvez introduire les viandes en petites quantités (10 à 15 grammes par jour environ). Donnez d'abord de la volaille puis passez aux poissons maigres et proposez des œufs durs dès le mois suivant. Au 9<sup>ème</sup> mois, vous pouvez doubler la ration. A 1 an, bébé pourra découvrir la viande rouge et les poissons gras mais devra patienter encore 6 mois pour savourer ses premiers fruits de mer.

### Diversifier les laitages

Le 8<sup>ème</sup> mois est le moment opportun pour proposer du fromage blanc. Bébé pourra

apprécier d'autres types de fromages comme le cheddar, la ricotta ou la mozzarella dès le 9<sup>ème</sup> mois.

### Introduire du bon gras, indispensable pour le bon développement de Bébé

Au moment de la diversification alimentaire, l'apport d'oméga 3 et de DHA peut être assuré par l'introduction des poissons gras (thon, maquereau, saumon...), mais également par certaines huiles végétales. Colza, noix, lin, cameline, olive, tournesol, les variétés d'huiles végétales sont innombrables. Ce qu'il faut savoir, c'est qu'elles ne sont pas toutes équivalentes sur le plan nutritionnel. Les meilleures huiles sont celles qui ont un apport équilibré en acides gras oméga 3 et oméga 6, comme l'huile de colza ou l'huile de noix. Contrairement à ce que l'on pense, l'huile d'olive n'est, quant à elle, pas très indiquée, justement parce qu'elle ne contient pas les nutriments les plus intéressants (ni oméga 3, ni DHA, ni vitamine E), et d'un point de vue organoleptique, elle peut perturber l'éveil du goût.

Étant donné que chaque huile végétale possède une composition propre et donc des propriétés spécifiques, l'idéal est de les

varier, ou mieux d'opter pour un mélange tout prêt. Le principe est de mélanger, en proportions adaptées, des huiles aux vertus complémentaires pour agrémenter les plats de Bébé. Ainsi, en plus du lait maternel ou de croissance et des poissons gras, les huiles végétales doivent systématiquement figurer au menu pour éviter toute carence délétère, afin de lui assurer des apports optimaux en oméga 3, oméga 6, DHA et vitamine E.

### Les aliments à éviter chez les enfants en bas âge

- ♦ Le sucre raffiné et les édulcorants : ces composés chimiques leur sont nocifs. Donnez-leur plutôt des produits à base de sucres biologiques.
- ♦ Les aliments durs : fruits secs, bonbons et graines qui peuvent être à l'origine d'étouffements.
- ♦ Les aliments allergisants comme le chocolat qui ne sera pas donné avant l'âge de 18 mois.
- ♦ Les fritures et les aliments du type « junk-food » qui sont déconseillés tous âges confondus.

## DUO DE PURÉES BÉBÉ, CAROTTE ET NAVET

### Purée de carotte et jambon, noix de muscade (bébé à partir de 8 mois)

**Préparation :** 15 minutes

**Cuisson :** 20 minutes

#### INGRÉDIENTS (Pour 2 portions)

• 200g carottes bio • ½ tranche de jambon bio • 2 cuil à café d'huile Bébé Quintesens • 1 petite pincée de noix de muscade • 1 cuil à soupe du lait que bébé a l'habitude de consommer

#### PRÉPARATION

1. Brossez, lavez et essuyez la carotte. Détaillez-la en lamelles et cuisez-la à la vapeur pendant 20 minutes. 2. Une fois cuite, mixez-la avec le jambon déshiqué rapidement, l'huile Bébé Quintesens, la noix de muscade et le lait. 3. Ajoutez un peu d'eau de source si besoin, afin d'obtenir la consistance que vous désirez. 4. Contrôlez la température avant de servir bébé.

### Purée de navet à l'œuf dur (bébé à partir de 8 mois)

**Préparation :** 15 minutes

**Cuisson :** 20 minutes

#### INGRÉDIENTS (Pour 2 portions)

• 100g de navet bio • un blanc de poireau bio • 1 œuf bio à température ambiante • 2 cuil à café d'huile Bébé Quintesens • 1 cuil à soupe du lait que bébé a l'habitude de consommer

#### PRÉPARATION

1. Lavez soigneusement et essuyez rapidement les légumes. Retirez base et radicules au préalable. Détaillez le blanc de poireau en lamelles et le navet en dés. 2. Cuisez les légumes à la vapeur pendant 20 minutes environ. 3. Pendant ce temps, chauffez de l'eau dans une petite casserole, suffisamment pour pouvoir ensuite immerger l'œuf complètement. 4. Ajoutez-le une fois que l'eau commence à bouillir. 5. Cuisez pendant 10 minutes. 6. Retirez l'œuf de la casserole et plongez-le dans de l'eau froide. 7. Ecalez-le ensuite. Une fois les légumes cuits, mixez-les avec l'œuf dur, l'huile Bébé Quintesens et le lait afin d'obtenir une purée. 8. Contrôlez la température avant de servir bébé.

Voici les recettes de deux purées savoureuses. Vous pouvez les servir séparément ou bien en duo, une petite portion de chaque purée afin de faire découvrir de nouvelles saveurs à votre bébé.





## *Vacances d'hiver avec bébé ?* **Oui, c'est possible !**

**Les parents redoutent souvent les vacances d'hiver lorsqu'ils ont un nouveau né. Certes, les enfants en bas âge sont très fragiles mais ceci ne doit pas vous empêcher de profiter de vos vacances afin de vous détendre tout en garantissant le bien-être de votre bébé. Voici quelques conseils pratiques qui vous permettront de passer un agréable séjour.**

### **Le choix de la destination**

Quand le nourrisson dépasse les 3 semaines, il peut prendre l'avion pour partir en vacances. Quelques gorgées d'eau au moment du décalage et de l'atterrissage sont conseillées afin de palier à la décompression au niveau des tympans. En effet, bébé ne peut pas se pincer le nez, la succion qu'il exerce sur la tétine permet de décoller les tympans. Il est également recommandé d'éviter les destinations avec un grand décalage horaire par rapport au pays de départ pour ne pas déstabiliser l'horloge biologique de l'enfant.

De la même manière, les changements climatiques radicaux sont à éviter pour ne pas perturber l'organisme du petit.

### **Bien préparer la valise de bébé**

Avant de partir en vacances avec un enfant, il faut toujours penser aux imprévus qui peuvent arriver lors du séjour et prévoir des affaires qui peuvent sembler inutiles mais qui seront d'une grande aide en cas de besoin. Durant l'hiver, les maladies virales sont très fréquentes et peuvent atteindre n'importe qui à n'importe quel moment. Il serait donc bien

d'anticiper les mauvaises surprises et de prévoir une trousse avec des médicaments contre la toux, le rhume ou les états grippaux. Il est également préférable de consulter un pédiatre avant chaque voyage.

Même s'il s'agit d'un simple contrôle, un spécialiste pourra toujours vous donner plus de conseils et surtout vous prescrire les médicaments à donner au petit en cas de douleurs liées aux poussées dentaires par exemple. Demandez au médecin de vous prescrire des homéopathiques et n'hésitez pas à lui préciser votre destination. Les enfants ont tendance à préférer certains jouets à d'autres. Pour éviter tout mécontentement, prenez avec vous au moins deux de ses joujoux préférés au cas où il en perdrait un.

### **Un séjour en station de ski, est-ce possible ?**

Partir au ski avec un enfant est tout à fait possible à condition de bien vous équiper et de faire les bons choix pour pouvoir profiter de vos vacances. Ainsi, il convient d'opter pour une station qui propose un service de garde dans des espaces aménagés spécialement pour les nourrissons. Si votre enfant a plus de 3 ans, il pourra également apprendre à glisser tranquillement avec l'aide des moniteurs spécialisés dans l'apprentissage aux petits.





## BÉBÉ : Comment en finir avec les carences en Oméga-3 et DHA ?

Le rapport de l'ANSES (sept. 2015) confirme que 99,3% des enfants à 1 an ont déjà des apports en **DHA**<sup>1</sup> et en **Oméga-3** inférieurs aux recommandations nutritionnelles.

### Il faut donner du gras à Bébé !

Les chercheurs expliquent ces carences par la «lipophobie» qui conduit les parents à ne pas mettre de «gras» de l'assiette de Bébé. Cette peur du gras prive Bébé de **DHA** et d'**Oméga-3** au moment où il en a le plus besoin pour se construire des fondations solides. Un déficit préjudiciable à sa santé future car le **DHA** est un nutriment essentiel au bon développement de son cerveau, de sa rétine et de ses neurones.

### Quintesens : la seule huile adaptée à ses besoins !<sup>2</sup>

L'huile Bébé Quintesens est non seulement une source naturelle de **DHA**<sup>1</sup> mais **bien plus encore** ! Conçu par des nutritionnistes, ce mélange unique de 6 huiles complémentaires garantit à Bébé des apports optimisés en **Vitamine E** pour protéger ses cellules, en **Oméga-3** et **Oméga-6** essentiels à sa croissance, et bien-sûr en **DHA**<sup>1</sup> pour son cerveau et son système nerveux. Une cuillère à café dans chacun de ses repas couvre 50% de ses besoins en DHA, 98% de ses besoins en Vitamine E et 95% de ses besoins en Oméga-3. **Aucune autre huile n'en fait autant pour la santé de votre Bébé !**

<sup>1</sup> Le DHA est un Oméga-3 à chaîne longue que l'on trouve exclusivement dans les huiles d'origine marine et dans le lait maternel. De nombreuses études ont démontré le rôle essentiel des Oméga-3 de type **DHA** sur le cerveau, le cœur et la rétine de Bébé (source : EFSA 2012).

<sup>2</sup> Source ANSES - ANC lipides 2012 Bébé 4-36 mois.

En vente en magasins Bio et sites spécialisés



**N°1**  
DES VENTES  
EN FRANCE

Choisi par  
**PARENTS**

Contrairement aux idées reçues, le beurre et l'huile d'olive ne sont pas suffisants pour la santé de Bébé. Ils ne contiennent ni Oméga-3, ni DHA et pas assez de Vitamine E pour satisfaire ses besoins.



Fabrique en  
**FRANCE**



**GAMME COMPLÈTE  
D'HUILES SANTÉ**

**[ MAMAN ]**  
Grossesse & allaitement

**[ ENFANT ]** 3 à 9 ans +

**[ FIT-ACTIFS ]** Ado & adulte

**[ 50 + ]** après 50 ans



# Quelles huiles essentielles pour mon enfant ?



**Les enfants cumulent de petits bobos sans gravité comme un nez qui coule ou une petite bosse sur le genou. Des bobos qui ne nécessitent pas de traitements lourds et qu'il est possible de les soigner avec des huiles essentielles.**

Les huiles essentielles proviennent de plantes. Elles sont donc 100% naturelles et peuvent être la solution idéale pour combattre plusieurs maux. Le tout est de les utiliser avec prudence en raison de leur richesse en molécules actives.

## Quelle huile pour quelle utilisation ?

### Contre les écorchures

Votre enfant s'est écorché en jouant ? Pas de problème ! Une petite goutte d'huile essentielle de Tea Tree le soulagera.

Cette huile est à la fois antiseptique, antibactérienne et antivirale.

### Contre les problèmes gastriques

A partir de l'âge de 6 ans, il est possible de traiter les spasmes vomitifs grâce à l'huile essentielle de citron. Une petite goutte mélangée à ½ cuillerée à café de miel stoppera ce désagrément. En cas de gastro-entérite avec vomissement et diarrhée pensez à l'huile essentielle de ravintsara couplée à celle de giroflier. Pour ce faire, mélangez une goutte de chacune de ces huiles à 8 gouttes d'huile végétale à utiliser en massage sur le ventre 5 à 6 fois par jour.

Les spasmes douloureux peuvent également être traités avec des huiles essentielles d'estragon et de camomille romaine. Ceci est valable pour les enfants qui ont au moins 6 ans d'âge. Pour cela, diluez 2 gouttes de chaque huile dans 6 gouttes d'huile végétale de noisette. Ce mélange va servir à faire des massages sur le ventre de l'enfant 2 à 3 fois par jour dans le sens des aiguilles d'une montre.

### Contre le rhume

Pour combattre les virus, les huiles essentielles appropriées sont celles de bois de rose et d'eucalyptus radié. Il suffit de mélanger une goutte de chacune de ces huiles et de les appliquer sur le cou, le front, les sinus et les tempes 3 fois par jour et ce pour une durée de 4 à 5 jours.

### Contre les troubles du sommeil

Nos bouts de chou ont parfois du mal à s'endormir ou alors se réveillent en pleine nuit après avoir fait un cauchemar. Pour les aider à passer une douce nuit, mélangez deux gouttes d'huile essentielle de camomille romaine et deux gouttes d'huile essentielle de Patagonie à deux gouttes d'huile

végétale à utiliser en massage sur la voûte plantaire.

### Contre les démangeaisons

De petites rougeurs au niveau des plis des bras et des jambes incommode votre enfant ? Pour réduire les démangeaisons, il suffit de tremper des compresses dans un hydrolat de camomille, de rose et de lavande et d'imbiber les zones touchées.

### Contre les maux de tête

Votre enfant se plaint de maux de tête ? Au lieu de vous ruer sur les médicaments aux nombreux effets secondaires, optez pour l'huile essentielle de menthe poivrée aux propriétés analgésique et anesthésique. Deux gouttes de cette huile sur la nuque, le front et les tempes associées à un petit massage feront le plus grand bien à votre enfant.

### Contre les piqûres d'insectes

Votre enfant s'est fait piquer par un insecte et il a atrocement mal ? Une goutte essentielle de lavande aspic viendra à bout de la douleur et des démangeaisons.

Certaines huiles essentielles ne sont pas adaptées aux enfants car elles contiennent des cétones et des phénols, molécules actives trop fortes pour leur système nerveux. C'est par exemple le cas des HE d'absinthe, anis vert, armoise, basilic camphré, curcuma, muscade et sauge. Dans tous les cas il convient de demander l'avis d'un spécialiste et de ne jamais dépasser les doses prescrites.





## BOULIER SPÉCIAL BÉBÉ

On craque pour ce boulier composé d'un ours intégrant un miroir, d'un renard et d'un lapin ! Facile à attacher sur les cosys, lits car et poussettes avec un simple nœud. Janod 19,99€

## L'ÉCOLOGIE EN TOUTE SIMPLICITÉ

Les Tendances d'Emma nous propose des produits tout simples, qui ont un sens et qui permettent de vivre au quotidien l'écologie de demain. Vendus en kit avec une boîte de stockage et un filet de lavage, ils sont aussi simples à utiliser que les produits jetables qu'ils remplacent. Tel est le cas du Kit Eco Chou avec ses couches lavables, son coussin d'allaitement et ses petits gants.



## FOUS RIRES GARANTIS !

GOLIATH nous propose une nouvelle version du Mirogolo Battle. Deux équipes. 2 paires de lunettes, 6 types de lentilles ... que le meilleur gagne !



## UN SUPER HÉROS PORTEUR DE SUPER VALEURS



Imaginé par l'association Petit Cœur de Beurre, qui vient en aide aux enfants nés avec une cardiopathie congénitale, et créé par Kaloo, ce super héros porte une cape détachable. De quoi l'imprégner de l'odeur de papa ou de maman ! 19,99€



## POUR RECOMPOSER LA JUNGLE !

Adapté aux enfants dès 6 ans, ce puzzle demande du calme et de la concentration et permet d'obtenir un très beau tableau  
100 pièces  
Deux Coq d'Or  
13,99€

## UNE GAMME DE SOIN SPÉCIAL BÉBÉ

Pour les bébés comme pour les enfants, la ligne Baby & Kinder mise sur des formules respectueuses et excluant parfums, huiles essentielles, colorants, conservateurs. Une gamme composée, entre autres :



D'une crème de change qui protège de l'humidité et prévient ainsi l'apparition de rougeurs. Un véritable soin intensif dont la richesse en huile d'Onagre bio et en Zinc fait des merveilles. Tube 50ml, 5€

D'une huile de soin composée d'huile d'Onagre bio et d'huile d'Olive bio, à utiliser aussi bien en huile pour le massage doux des bébés ou des enfants qu'à verser dans l'eau du bain pour que les huiles végétales enveloppent leur peau d'un voile de douceur ultime. Flacon 200ml, 6€



# Layering

## 6 couches pour faire peau neuve

**Arrivé en Europe il y a quelques années, le layering est désormais bien installé dans nos routines beauté. Sa particularité ? Superposer les couches de soins pour offrir à chaque zone de la peau ce dont elle a besoin. Zoom sur un rituel qui nous vient directement de Corée du Sud !**

### En quoi consiste le layering ?

Le principe du layering est simple : superposer dans un ordre bien précis 6 à 7 couches de soins sur la peau. Plus une philosophie qu'une routine beauté à la va-vite, ce soin « millefeuilles » est une tendance beauté bien ancrée

depuis quelques années en Corée du Sud. Le layering permet ainsi d'hydrater en profondeur sa peau, de régler ses problèmes de sébum, de donner de l'éclat à son teint, de tonifier sa peau et d'activer la circulation sanguine.

### Quelles sont les étapes de ce soin ?

L'application dans l'ordre de ses produits est fondamentale : elle doit se faire en commençant par le plus fluide en terminant par le plus riche. Ici, tout a littéralement un sens. Par exemple, si l'on applique une crème hydratante dense avant des couches de produits plus concentrés, une barrière pourrait rendre très difficile l'absorption de sérums ou de soins liquides par la peau.

#### En voici donc les étapes

- ❶ **Démaquillage** : première étape et pas des moindres, le démaquillage est fondamental dans le layering. En utilisant ses doigts - au lieu du coton ou des lingettes démaquillantes - pour frotter avec douceur et masser le visage - y compris paupières et cils -, on débarrasse la peau des impuretés (peaux mortes, pollution, maquillage, etc.). Cette étape doit être respectée même si le visage est dépourvu de maquillage. On utilise pour cela un corps gras comme une huile végétale, une crème ou un baume de massage.
- ❷ **Nettoyage** : celui-ci consiste à enlever le corps gras de l'étape précédente. Pour cela, rincez votre peau à l'eau fraîche puis appliquez dessus un gel nettoyant classique ou un savon solide végétal.
- ❸ **Le toner** : troisième et dernière étape du nettoyage, l'application d'un toner sans alcool et avec la paume des mains permet de neutraliser les dernières impuretés et de préparer la peau pour les étapes suivantes. Un toner liquide/gélifié ou une brume hydratante feront l'affaire.
- ❹ **Sérum** : celui-ci permet de stimuler les cellules de notre peau et de renforcer l'efficacité de la crème de l'étape 5. Vous pouvez également utiliser l'essence mais qui reste toutefois moins concentrée en actifs que le sérum.
- ❺ **Contour des yeux** : cette zone du visage est très importante. Prenez-en soin le plus souvent possible. Pour l'hydrater - et prévenir les signes de l'âge - ou régler les problèmes de cernes et défatiguer le regard, tapotez délicatement le contour des yeux avec un sérum, une crème ou des patches - hydrogel ou tissu.
- ❻ **Crème hydratante** : étape aussi importante que le démaquillage. La crème hydratante, de jour ou de nuit, doit évidemment correspondre à votre type de peau et peut-être complétée par une protection solaire.



NOS  
LÉGUMES  
ET PLANTES  
POUSSENT  
**ICI !**

Nos cosmétiques  
— et tisanes bio —  
**SONT FABRIQUÉS  
EN CORRÈZE.**



  
**Beauty  
GARDEN**

Nous bichonnons fleurs et légumes de notre jardin et nous les transformons en tisanes & cosmétiques bio, en Corrèze.  
*Gamme éco-conçue, 100% France, bio et faite avec amour !!*

Retrouvez nos produits et nos points de vente sur  
**[www.beautygarden.com](http://www.beautygarden.com)**

Leur réputation les précède, elles ont un corps de rêve, une chevelure parfaite et une peau de bébé. C'est bien aux belles scandinaves que nous faisons allusion !

Focus sur les secrets beauté de ces créatures de rêve...



## ↳ L'art d'être heureuse grâce à une philosophie de vie, le « Lagom »

Equivalent du « Hygge Danenois », le « Lagom » est un état d'esprit adopté par nos copines Suédoises. Une philosophie qui privilégie un juste milieu de plaisir, de simplicité et de sérénité. C'est un adjectif quasi intraduisible en langue française ayant pour sens « ni trop, ni trop peu ». Les adeptes du « Lagom » ont donc tendance à tout faire avec modération. Qu'il s'agisse de nutrition, de consommations en tous genres, de beauté ou autres, il suffit tout simplement de créer un équilibre parfait pour ne pas tomber dans l'excès ni ressentir une frustration. Par conséquent, le comportement des individus qui embrassent cette philosophie devient plus raisonnable et réfléchi, ce qui leur rend la vie plus simple. D'ailleurs, selon le rapport mondial du bonheur, la Norvège, le Danemark et la Suède se classent dans le top 10 des pays où les habitants sont les plus heureux. Le bonheur, un vrai secret beauté !

## ↳ Des routines beauté minimalistes

Lorsqu'il s'agit de maquillage, les suédoises suivent la règle du « no make-up » qui consiste à se maquiller légèrement pour révéler et souligner leurs atouts et non de corriger les imperfections. La chose la plus importante est la luminosité du teint et du visage. Elles privilégient l'utilisation de soins à base de plantes extrêmophiles qui ont pour effet le retardement de la vieillesse cutanée.

## ↳ La gymnastique suédoise

Élaborée par des médecins, des kinésithérapeutes et des ostéopathes, cette discipline part d'un principe très simple tout en étant très bénéfique pour la santé. Généralement, il s'agit de séances d'une heure de temps qui commencent par un échauffement pour se poursuivre avec les étirements, le cardio, le stretching et enfin un moment de relaxation, le tout sous un rythme musical qui accompagne ces étapes et qui favorise la détente. Rien de tel pour être belle et au top de sa forme !

## ↳ La beauté par l'alimentation

Les scandinaves adoptent une hygiène alimentaire saine et équilibrée ce qui se reflète directement sur leur santé, mais également leur beauté.

Cette partie du monde est connue par la grande présence du saumon, ce poisson qui consommé assez souvent dans les pays nordiques. Cru ou cuit, cet aliment est une excellente source de protéines et est très riche en oméga 3 et en vitamines (B1, B3, B5, B12, D). Des nutriments très bénéfiques pour la beauté de la peau, des cheveux et des ongles.

## Focus

## sur les secrets beauté nordiques



**Le n°1 pour  
vos cheveux !**



# Kera'boost Cynatine®

Formule exclusive et  
concentrée en :

**Kératine-Cynatine® HNS**

+ Zinc + Cuivre  
+ Biotine + Vitamine B5  
+ Vitamine B6 + Niacine

**-63%** Réduit la chute  
de cheveux

**+95%** De volume, d'éclat  
et de brillance

**+18%** Stimule la  
repousse

**Le meilleur stimulant capillaire pour homme et femme**

Disponible sur demande dans votre magasin BIO

Pour recevoir votre catalogue Gratuit avec plus de 60 produits  
100% naturels et BIO appelez-nous au 01 77 68 88 33

ou 0 820 71 09 21 Service 24h/24h  
7 jours sur 7 ou sur notre site internet

**www.biform-sante.com**

VOTRE CODE AVANTAGE : VBF8N



# Protéger mes ongles en hiver

N'oubliez surtout pas de prendre soin de vos ongles de l'intérieur en optant pour un régime alimentaire approprié ! Les graines de chanvre riches en protéines pour les renforcer, le quinoa qui favorise leur croissance grâce à sa teneur en calcium, ou encore l'huile de coco riche en graisse pour protéger... la beauté de nos ongles passe également par le contenu de notre assiette !

**L'hiver est une véritable épreuve pour nos mains et nos ongles. Pour y faire face, la pose vernis ne suffit pas et il est nécessaire d'adopter une vraie routine anti-casse.**

## Se limer les ongles

Évitez le coupe-ongles et la paire de ciseaux et optez pour la lime à ongles qui est beaucoup moins agressive. Toutefois, prenez soin de toujours limer dans le même sens tout en évitant de faire des allers-retours au risque de casser l'ongle.

## L'hydratation, votre arme redoutable contre la casse

Pour hydrater ses ongles, le mieux est d'utiliser une huile pour ongles que vous fabriquerez à la maison. Cette huile est un durcisseur pour les ongles et pour la réaliser soi-même, rien de plus simple puisqu'il suffit de mélanger de l'huile de ricin qui fortifie les ongles et du citron au pouvoir blanchissant. Ne vous reste plus qu'à masser vos ongles durant quelques minutes avant de les rincer.

## L'huile d'olive pour des ongles brillants

Il est tout à fait possible d'avoir des ongles brillants et en bon état en plein hiver grâce à la vitamine E. Pour cela, il suffit de tremper les ongles dans un bol d'huile riche en antioxydants. Massez-en le contour pour les faire profiter de tous les bienfaits de l'huile d'olive.

## La vaseline pour de beaux ongles

Peu coûteuse et très nourrissante, la vaseline nous aide à avoir de beaux ongles en pleine santé. Pour ce faire, il suffit de mettre une petite quantité de vaseline et de masser avec des mouvements circulaires avant d'enfiler des gants. Un rituel aussi simple qu'efficace à adopter la nuit.

## Pour des ongles robustes

Pour renforcer ses ongles en hiver et éviter qu'ils ne deviennent cassants, vous pouvez ajouter à votre vernis habituel un jus à base d'ail (l'odeur du vernis masquera parfaitement celle de l'ail). Il est également possible d'écraser quelques gousses d'ail et de frotter vos ongles avec la pâte. Terminez par un bain de jus de citron pour blanchir vos ongles tout en enlevant l'odeur de l'ail.

Vous pouvez tout aussi bien tremper vos ongles dans une infusion de prêle des champs pendant 20 minutes ce qui les rendra plus durs et prêts à affronter l'hiver.

## L'huile d'argan

Amie des ongles et des cheveux, l'huile d'argan est excellente pour les fortifier. Pour cela, il suffit de mélanger quelques gouttes d'huile d'argan à de l'huile d'avocat riche en vitamine E et de se masser les doigts pendant une à deux minutes.



# AQUASILICE®

FABRICATION  
FRANÇAISE



NOURRISSENT

ASSOUPLISSENT

RENFORCENT

DÉMÊLENT

## 2 MASQUES capillaires certifiés BIO

Laissez-vous tenter par la senteur  
vivifiante du YUZU ou exotique de l'ANANAS...

Formulés sans Paraben, sans PEG, sans propylène glycol,  
sans nanoparticule, sans phénoxyéthanol et sans colorant de synthèse.  
Parfums d'origine naturelle.

COSMOS ORGANIC certifié par Ecocert Greenlife selon le référentiel COSMOS.

Disponibles en magasins diététiques et biologiques.

Visitez notre nouveau site Internet [www.abiocom.fr](http://www.abiocom.fr) et consultez  
la liste des magasins ayant référencé ces produits !



**ABIOCOM**  
*partenaire par nature*

## FROID, VENT, POLLUTION... ET SI VOUS OFFRIEZ À VOTRE PEAU UN VOILE PROTECTEUR ?



© Virginie Guéant

Le baume bio protecteur à la pensée sauvage améliore le confort de la peau toute la journée et permet de résister aux agressions environnementales. Toute la force de la nature dans ce baume 100% naturel et fabriqué avec les fleurs du jardin, pour une peau mieux protégée et un teint plus lumineux. Baume bio 100% naturel et 99.77% bio.

Certifié biologique par le label Nature.

34€



### POUR UN MOMENT DE VOLUPTÉ

Formulée à base d'Aloe vera dont le pouvoir hydratant n'est plus à prouver, de beurre de Karité et de Glycérine végétale, le Boudoir de Marie-Antoinette est parfaitement dans l'esprit de la collection La Crème de Bioregena. Collection dont les crèmes se distinguent par une texture à la fois généreuse et légère qui leur permet de pénétrer rapidement, sans laisser de sensation de gras.

On craque également pour le pot aux allures vintage

16,90€, le pot 180ml



### BELLE ET ENGAGÉE!

La marque Les Tendances d'Emma nous propose une alternative aux centaines de kilos de coton que nous utilisons chaque année ! Facile à adopter, le kit Eco Belle comporte 3 carrés démaquillants et une serviette pour cheveux très absorbante avec une boîte de stockage et un filet de lavage. De quoi tout changer sans rien changer !

### ENVELOPPONS-NOUS DE DOUCEUR

Idéal pour procurer au corps tout le réconfort qu'il exige et mérite, cet élixir nous offre un enveloppement de douceur à l'action immédiatement apaisante et réconfortante. Huile de Lin bio à la triple action adoucissante, apaisante et réparatrice, huile de Chanvre bio pour apporter élasticité et huile de Coton bio hautement émolliente et revitalisante, voici là un trio à nul autre pareil pour entourer le corps d'une douceur qui n'aura rien à envier à celle de notre pull fétiche.



### EAUX MICELLAIRES CERTIFIÉES BIO & VEGAN

Avec les nouvelles eaux micellaires certifiées bio & vegan de la marque BIO4YOU, optez pour des soins frais et hydratants avec 99,8% d'ingrédients d'origine naturelle et des actifs issus de l'agriculture biologique. Sans parfum mais sur une base d'Aloe Vera BIO, elles nettoient et démaquillent efficacement votre peau. Testées dermatologiquement, elles sont élaborées pour répondre aux besoins de 3 types de peaux : les peaux grasses (avec l'effet purifiant du citron vert BIO), les peaux normales (avec l'effet détoxifiant des baies de goji BIO) et les peaux sensibles et sèches (avec l'effet apaisant de la calendula BIO). Laissez-vous tenter, vous apprécierez la sensation de fraîcheur et de propreté qu'elles vous procureront ! Disponibles exclusivement en magasin diététique et biologique.



## L'ANTI-ÂGE SE MET AU VERT

Lavera nous propose une nouvelle gamme anti-âge qui mise sur des ingrédients naturels. Gamme qui comporte, entre autres :



Un Sérum qui se distingue tant par sa texture gel extrêmement fluide que par sa formule associant l'acide hyaluronique de 3 poids moléculaires complémentaires, l'huile de karanja et le Green Li Complex riche en extrait léontopodique aux propriétés antioxydantes. Flacon 30ml, **21,50 €**



Un Soin de jour dont la raison d'être est de stimuler la synthèse de collagène et de protéger les fibres élastiques de la dégradation enzymatique. Flacon pompe 50ml, **19 €**



## LE LAIT D'ÂNESSE AU SERVICE DE NOTRE PEAU

Du lait d'ânesse frais bio aux propriétés hydratante et purifiante prouvées, de l'argile verte absorbante et calmant, de l'huile essentielle de patchouli régénérante, des huiles végétales et des huiles essentielles bienfaitrices, les savons Daliane misent sur une formule très efficace contre les problèmes cutanés et adaptée à tous les types de peau.



## QUAND LA TECHNOLOGIE RENCONTRE LES PRODUITS NATURELS

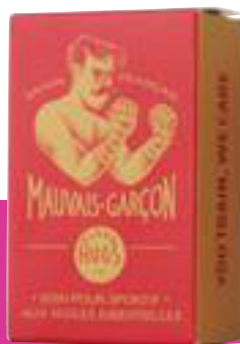
Fabriquée selon la Fermentation en Cascade, un procédé exclusif et breveté Regulat, la gamme Regulatpro® comporte notamment la référence Hyaluron : un élixir anti-âge à boire. Une synergie inédite et innovante de Regulatessenz®, source des nutriments spécifiques pour la peau & d'Acide hyaluronique d'origine végétale associé à d'autres actifs naturels (vitamine C, Biotine, Zinc, Cuivre...). Autant d'éléments qui font l'efficacité de ce soin hydratant, anti-âge et repulpant.



## TROIS ROLL-ON POUR TROIS FOIS PLUS DE PLAISIR

Le roll-on Divine Orchidée pour lutter contre le stress, le roll-on Rêve de Lotus pour apporter calme et sérénité et le roll-on Infusion pour favoriser la détente et l'apaisement, Acorelle réunit 3 de ses incontournables eaux de parfum dans un élégant coffret, le temps d'une édition limitée. Aussi respectueux de l'environnement, ces parfums sophistiqués ne contiennent ni phtalates, ni fixateurs chimiques, ni muscs nitrés...

Coffret 3 roll-on 10ml, **26 €**



## DES SAVONS AUX HUILES ESSENTIELLES

Clean Hugs, jeune marque française, nous propose une ligne de 3 savons enrichis en huiles essentielles spécifiquement et rigoureusement sélectionnées pour leur capacité à se prémunir des infections fongiques et bactériennes. Arbre à thé, Palmarosa, Niaouli... sont ainsi au cœur de ces savons vegans, sans huile de palme, fabriqués en France et surtout saponifiés à froid, avec une température n'excédant jamais les 40 degrés pour éviter tout risque d'ébullition des huiles essentielles.

# Comment aménager une maison *accueillante pour les seniors ?*



On ne se sent jamais mieux que chez soi. Le foyer doit être adapté aux goûts mais surtout aux besoins des individus qui l'occupent. A un certain âge, nous commençons à perdre de l'autonomie mais ceci ne doit pas forcément affecter l'indépendance. Bien aménager son logement aide à éviter les différents risques et à favoriser le maintien à domicile.



### Premier objectif : éviter les accidents

La décoration et l'ergonomie d'un domicile sont deux éléments importants lorsqu'il s'agit d'aménager une maison ou un appartement. Le choix des meubles se base généralement sur leurs utilités et le confort qu'ils offrent. Encore faut-il bien gérer l'espace qu'ils occupent afin d'éviter les encombrements inutiles.

Avec l'âge, on devient de plus en plus fragiles et c'est pour cette raison qu'il faut d'abord privilégier le confort et surtout la sécurité des personnes en perte d'autonomie. Pour ce faire, il est important de dégager les meubles bas et les objets de décoration posés au sol qui pourraient faire trébucher une personne âgée faute d'attention ou en raison de troubles de la vision. Fixer les tapis au sol et les fils électriques aux murs est aussi une astuce qui diminue les risques de chutes et facilite les déplacements.

Autre solution pas très coûteuse mais très efficace : installer des bandes antidérapantes sur chaque nez de marche afin d'éviter les chutes en prenant les escaliers.

Dans ce même sens, les objets décoratifs tels que les pots ou les bibelots ne doivent pas être posés sur les marches des escaliers car ils représentent un vrai danger si par malheur une personne y trébuche.

### Aménager une cuisine pratique

Préparer de bons petits plats est un moment de plaisir à condition que la cuisine soit bien pensée. Une condition qui prend tout son sens pour les seniors qui ont besoin d'une cuisine pratique et sans danger. Tout doit être accessible et facile à utiliser afin d'éviter les accidents. En effet, tenter d'atteindre des ustensiles placés sur des étagères hautes est déjà dangereux pour une personne jeune, donc doublement plus dangereux pour celles qui ont un certain âge. Il faut donc penser à aménager sa cuisine pour que tout soit à portée de main sans avoir à monter sur une chaise ou des escabeaux ce qui expose à un risque de chute.

### Un espace lumineux pour la bonne humeur

Qu'il soit naturel ou artificiel, l'éclairage de la maison est un atout essentiel pour se sentir bien chez soi. En effet, les pièces lumineuses sont synonymes d'une ambiance conviviale et hospitalière. D'un point de vue économique et écologique, il est profitable d'opter pour la lumière naturelle en misant sur les fenêtres et les baies vitrées pour donner plus de vie à l'habitat. Quand l'espace intérieur n'est pas très grand, les murs en briques de verre sont parfaits pour laisser passer la lumière entre les pièces sans pour autant les exposer les unes aux autres. Quant à l'éclairage artificiel, les lampes avec des détecteurs de mouvement sont très pratiques lors des réveils nocturnes pour se déplacer en évitant les mauvaises surprises. Cependant, il est préférable d'éviter les lampes halogènes pour leur instabilité.

Souvent, quelques petits détails qui ne demandent pas forcément de grands efforts peuvent faciliter le quotidien d'un individu et lui apporter confort, sécurité et bien-être. Il suffit de bien identifier ses besoins, de savoir mettre en avant ses préférences et d'adapter le tout à son rythme de vie pour garantir un équilibre sain.

### Invitez les plantes chez vous

Les plantes d'intérieur gagnent du terrain. Elles peuvent être placées dans toutes les pièces de la maison tant qu'elles ne bloquent pas le passage entre les espaces du domicile et qu'elles n'exposent pas les occupants à des risques de chutes. Elles peuvent être posées au sol dans les coins, suspendues ou accrochées aux murs. Nous vous recommandons les plantes d'intérieur dépolluantes font office d'éléments décoratifs mais aussi d'alliés santé vu leur capacité à purifier l'air de l'espace où elles sont installées en absorbant plusieurs composés chimiques. Vous pouvez ainsi opter pour le spathiphyllum, le schefflera, la fougère de boston (*Nephrolepis exaltata*) et l'*Areca dypsis lutescens*, des plantes à large spectre dépolluant.

Autre idée 100% naturelle pour assainir l'intérieur : le cactus qui permet de lutter contre les ondes électromagnétiques émises par les téléphones, fours à micro-ondes ou encore le wifi. Le cactus aurait la capacité d'absorber ces ondes réduisant ainsi leurs effets nocifs sur l'organisme.

### Les huiles essentielles pour un intérieur qui sent bon

Mis à part les plantes qui aident à purifier l'air intérieur, l'usage des huiles essentielles en diffusion permet de profiter d'odeurs agréables et d'une touche de fraîcheur. Le tout est de demander conseil au médecin et de respecter les doses indiquées. En effet, les huiles essentielles peuvent être déconseillées aux personnes les plus fragiles. Vigilance !

Quand elles ne sont pas contraindiquées, les huiles essentielles font profiter les seniors d'innombrables bienfaits. HE de lavande pour favoriser la détente et améliorer la qualité du sommeil, de gingembre pour combattre un rhume, d'eucalyptus pour respirer à pleins poumons ou encore de citron pour une action anti-bactérienne en plus de favoriser la concentration... chacune apporte ses vertus et son odeur spécifique.

On peut distinguer trois façons de diffusion : d'abord le diffuseur à air sec dans lequel on met les gouttes de l'huile essentielles pure. Ensuite il y a le diffuseur brumisateurs qui fonctionne avec de l'eau et enfin, la diffusion passive en versant directement sur une galette ou un mouchoir quelques gouttes de l'huile essentielle de votre choix.

## Dans mon jardin d'hiver...

Un jardin d'hiver est un lieu fermé, abrité et vitré qui sert généralement de lieu de séjour. Très souvent situé dans la véranda d'un habitat, il est considéré comme étant une transition entre l'intérieur et l'extérieur. En hiver, les températures y sont très agréables, ce qui permet aux plantes sensibles au froid et au gel de bénéficier de conditions idéales à leur développement : des températures généralement clémentes, un abri, du calme et, si le temps le permet, beaucoup de lumière.

**Résultat : tout le monde y trouve son compte !**

### Où installer mon jardin d'hiver ?

Dans une maison, la véranda se prête généralement au jardin d'hiver si elle est fermée par des fenêtres ou une baie vitrée. Heureusement, cette bulle de verdure n'est pas propre à la villa et peut être également installée dans un appartement, dans la partie la plus exposée à la lumière. Il faudra également fixer des moustiquaires pour que vos plantes restent protégées le plus possible des insectes nuisibles. Pour éviter tout risque de moisissure, il est important d'aérer le jardin d'hiver.

### Que puis-je y installer ?

Ne confondons pas jardin d'hiver et serre ! Si cette dernière est généralement orientée vers une production agricole, le jardin d'hiver est bel et bien une pièce de séjour où l'on pourra profiter du calme et de la verdure. Selon vos goûts, vous pourrez lui donner un style, une

ambiance, un thème. Si l'espace le permet, ajoutez une table en bois et des chaises pour déjeuner dans ce cadre végétalisé. Côté couleurs et matériaux, libre à vous de choisir : élaborer votre jardin d'hiver comme si vous deviez penser à la déco d'une pièce de repos.

### Bégonia

Utilisé en massif à l'extérieur, le bégonia se prête également à une culture en potée dans un jardin d'hiver. D'une hauteur maximum de 70 cm, cette plante apprécie une exposition au soleil, à mi-ombre ou à l'ombre ainsi qu'un sol riche et frais. Sa floraison a lieu de mai à octobre. Dans un jardin d'hiver, veillez à ce que la température ne descende pas sous la barre des 10°C car le bégonia est une plante qui craint le froid.





### **Alocasia macrorrhiza (oreille d'éléphant)**

Avec sa forme et la taille caractéristique de ses feuilles, cette vivace rhizomateuse de la famille des Aracées est une plante incontournable de nos jardins d'hiver. Plantée dans un grand bac rempli d'un

terreau bien fertile déposé sur des billes d'argiles, l'Alocasia macrorrhiza est placée en pleine lumière mais tamisée pour éviter que ses feuilles ne soient brûlées par la lumière directe du soleil.

### **Bougainvillée**

Arbuste phare du bassin méditerranéen, la bougainvillée offre une palette de couleurs magiques. Originaire du Brésil, cette plante grimpante de la famille des Nyctaginacées adore le soleil et résiste à des températures descendant jusqu'à -5°C pour certaines variétés.

### **Aralia du Japon**

Appelé également Faux-Ricin, l'Aralia du Japon (*Fatsia japonica*) est une plante rustique résistant à des températures allant jusqu'à -17°C. Même si sa fleur s'épanouit le plus souvent lorsqu'il est cultivé à l'extérieur, l'Aralia du Japon est surtout connu pour ses grandes feuilles. La croissance de la plante est rapide.

### **Croton**

Comment ne pas évoquer le Croton - ou Manteau de Joseph (*Codiaeum*) - et ses magnifiques feuilles colorées ? Origine de Malaisie, cette vivace au feuillage persistant apprécie la lumière vive mais craint une température en dessous de 13°C.



# Déco eco-friendly

## *pour un Noël artistique et écologique*

Quelques semaines seulement nous séparent de la fin de l'année et l'ambiance chaleureuse et festive des fêtes se fait déjà sentir. La féerie de Noël ne laisse personne insensible : Les chansons, les marchés, les festins et la chaleur humaine qui vient adoucir la saison des neiges. Mais que serait l'atmosphère de Noël sans ses fameuses décorations, ses sapins et ses lumières ? Cette année, nous vous suggérons de devenir les artisans de cette déco et de révéler l'artiste bricoleur qui sommeille en vous. Ce sera l'occasion rêvée de passer plus de temps en famille dans un climat créatif et ludique. C'est aussi et surtout notre astuce éco-responsable pour cette fin d'année.

### La décoration du sapin se met à l'heure écolo

Des temps païens à la tradition chrétienne, le sapin est au cœur de la fête d'hiver ; non seulement pour sa symbolique mais aussi pour sa place dans la décoration. Il n'est donc pas question de rater les ornements de son arbre même en adoptant un bricolage épuré de tout artifice. L'idée écologique et responsable est d'éviter les babioles non réutilisables qu'on risque de jeter ou de ne réutiliser que l'année prochaine.

En fouillant dans vos affaires, vous trouverez sûrement des matériaux qui, après quelques retouches, seront splendides sur les branches de votre sapin.

Une autre astuce consiste à accrocher des petits biscuits, sablés et cookies confectionnés par vos soins. Vous pouvez placer des bâtons de cannelles çà et là pour mettre de la couleur et de la senteur ainsi que des pommes de pin. Pour vos guirlandes, laissez libre cours à votre imagination tout en restant dans le naturel. Utilisez du carton ou des morceaux de bois qui traînent pour fabriquer vos suspensions et des rubans multicolores pour magnifier le tout. La touche lumineuse et écologique sera apportée par des ampoules LED qui consomment peu d'énergie.

### Pour les plus scrupuleux

De plus en plus de personnes optent pour les faux sapins montés à partir de matériaux de

recupération. Cette initiative ne manquera pas d'épater vos convives car vous pouvez être certains d'avoir un sapin unique. Les plus courageux voudront pousser le bouchon de l'originalité encore plus loin en optant pour un sapin abstrait. Un montage de guirlandes étincelantes écologiques sous forme de sapin créant une illusion visuelle remettra la magie de Noël à l'ordre du jour.

### Plongez votre salon dans la magie des fêtes

En suivant les mêmes principes, vous pouvez transformer votre intérieur en puisant dans des éléments de récupération. Utilisez des bouteilles en verre pour confectionner des vases et des gobelets en carton pour créer des photophores. N'hésitez pas à habiller vos confections de tissus dont vous n'avez plus besoin.

Pensez à retaper des petits moules à gâteaux que vous repeindrez et des boules de cotons colorées pour créer des guirlandes pour les fenêtres. Pour les suspensions murales, optez pour les cintres en bois auxquels vous accrocherez, à l'aide de rubans, des éléments de votre choix. Vous pouvez notamment bricoler de petites boîtes en carton personnalisées dans lesquelles vous mettrez des friandises.

Vous l'aurez compris, avec la tendance eco-friendly, Noël sera désormais placé sous les signes de la convivialité, de la créativité et de la sobriété économique et écologique.





## UN VOYAGE GOURMAND !

Invitant à partir à la découverte des saveurs du monde, ce coffret contient des bouchées :

- ★ Brut de Noir aux éclats de cabosse de cacao d'Equateur
  - ★ Lait moka au goût intense d'un café de Colombie
  - ★ Canache noire fondante au chocolat de République Dominicaine
  - ★ Lait praliné noisettes au chocolat du Pérou
- De la fève au chocolat, le parcours extraordinaire de ces chocolats commence en Amérique Centrale et se termine avec 4 pralines savoureuses de 4 grandes origines. Sans gluten

Coffret de 320 g : **24,99€**

## ON FOND POUR LE CHOCOLAT ARTISANAL !

Les tablettes de chocolat Favols (100g), fabriquées dans le Lot-et-Garonne de manière artisanale, forment des associations gourmandes et de qualité, avec des incrustations de pépites de fruits séchés, secs et autres inclusions gourmandes comme du caramel, du spéculoos ou du riz soufflé. Elles sont certifiées bio et équitable.



## UN MOMENT DE DOUCEUR ET DE SOIN AU MASCULIN



Ce coffret a été spécialement conçu pour transformer la séance de rasage en un moment de douceur et de soin. Il comprend tous les produits nécessaires pour permettre aux hommes de se raser et hydrater leur peau au quotidien : un savon de rasage boîte 65 g, un blaireau de rasage avec son support, un baume après rasage 50 ml ainsi qu'un fluide antiâge 50 ml, le tout présenté dans une jolie boîte cadeau offerte. **47,90€**

## COFFRET ROSE

Savon au lait d'ânesse, Crème Mains et Eau Micellaire à la rose, les indispensables du quotidien sont réunis dans ce coffret d'une douceur extrême. Avec ces soins aux packagings fleuris et à l'esprit boudoir, le parfum naturel de rose et les formules certifiées bio, c'est sûr on a tout bon ! Contenu du coffret : Savon au Lait d'Ânesse Rose (100 g), Crème pour les Mains à la Rose (30 ml) et Eau Micellaire Démaquillante à la Rose (200 ml). **20,70€**

## BURGER QUIZ EN VERSION JEU DE SOCIÉTÉ

Le jeu le plus marrant et inventif de la TV sort en version jeu de société avec 2 700 nouvelles questions pour jouer à toutes les épreuves. Les Nuggets, le sel ou le poivre, les Menus et l'Addition. 25 Miam à gagner et le BURGER DE LA MORT A REMPORTER ! C'est parti pour le jeu où la gagne, la pop culture, la mauvaise foi, les imitations, la musique et les vannes cohabitent dans le plus joyeux des chaos !

## BIEN-ÊTRE PAR LA MUSIQUE

Compositeurs et interprètes d'une musique qui leur ressemble et qui s'intègre dans un univers musical apaisant et enjoué, Christelle et Victor sont de retour avec le groupe Des parts de rêves qui signe un nouvel album : Terre Happy.



Les artistes ont opté pour la fréquence LA 432 hz. Fréquence de la nature, de l'eau et donc de la Terre, elle nous apporte un sentiment de bien-être et de relaxation profonde en harmonie avec la nature.

## UN FORMAT NOMADE

Cette pochette nomade, en coton bio écru, créée spécialement pour Noël, est composée de 3 cosmétiques certifiés COSMOS ORGANICS et présentés en flacons airless :

- ★ 1 lait démaquillant de 20 ml à l'action anti-pollution grâce à la Pensée Sauvage
- ★ 1 soin des mains de 20 ml, réparateur au Calendula
- ★ 1 soin du jour de 10 ml, hydratant à la Mélisse



Elle est parfaite pour accompagner les voyageurs afin de nettoyer, hydrater et protéger la peau. Les 3 produits de cette pochette sont garantis vegan, sans huile de palme et sans huile essentielle. **19,80 €**

### Rédaction

#### ADVENTISS

Manoir du Plain Gruchet,  
le Plain Gruchet, Hameau St Clair,  
14430 GOUSTRANVILLE  
sante@adventiss.com  
bio@adventiss.com  
Adventiss Editions - Vivre Bio

### Directeur de la Publication

#### et de la Rédaction :

Sébastien Cazals de Fabel

### Adjointe de direction

Mouna Chouchene

### Maquette

Smartgraphe - Adventiss

### Rédaction

Sofia KACEM

Jérémy Delvecchio

Clémence Jaune

Vincent Rachey

Antonin Gallon

### Abonnements

ABO PRESS / VB

19 rue de l'Industrie - BP 90053 -

67402 ILLKIRCH CEDEX

Tél. : 03 88 66 86 40

### Crédits photos

Fotolia

### Distribution France

MLP

### Chef de publicité

Aline QUIGNON

aline@adventiss.com

### Dépôt légal

à parution

### Commission paritaire

0918K89746

ISSN : 1969-1378

### Impression

IMPRIMERIE MORDACQ

Rue de Constantinople

62120 Aire-sur-la-Lys France.

### Mois de parution

Novembre - Décembre 2018

# CARNET D'ADRESSE

## Nos rendez-vous

### Salon Vivez Nature

www.vivez-nature.com

### Salon Respire La Vie

www.respirelavie.fr

### Salon Naturellia

www.naturellia.com

### Salon Chrysalide

www.salon-chrysalide.fr

## On en parle

### Kazidomi

www.kazidomi.com

### L'Agastache

www.lagastache-restaurant.com

### Box Healthy

www.boxhealthy.fr

## Nos livres

### Editions perspectives

www.editions-perspective.fr

### Editions de La Martinière

www.editionsdelamartiniere.fr

### Editions Terre Vivante

www.terrevivante.org

### Editions Ulmer

www.editions-ulmer.fr

## Nos Shoppings

### Abiocom

www.abiocom.com

### Acorelle

www.acorelle.fr

### Alter Eco

www.altereco.com

### Arcy Vert

www.arcyvert.com

### Aromazone

www.aroma-zone.com

### avec Plaisir !

www.avecplaisir.bio

### Beauty Garden

www.beautygarden.com

### Belvas

www.chocolaterie-belvas.be

### Biform

www.biform-sante.com

### Bio4You

www.abiocom.com

### Biofruisec

www.biofruisec.com

### BIOFUTURE

www.biofuture.fr

### Bio Planète

www.bioplanete.com

### Biorégéna

www.bioregena.com

### Canibio

www.canibio.fr

### Centifolia

www.centifoliabio.fr

### Clean Hugs

www.cleanhugs.com

### Comptoirs & Compagnie

www.comptoirsetcompagnies.com

### Daliane

www.daliane-escalane.com

### De Saint Hilaire

www.de-sainthilaire.com

### Des Parts De Rêve

www.despartsdereve.jimdo.com

### Deux Coqs D'or Hachette

www.deux-coqs-dor.fr

### Douceur Cerise

www.douceur-cerise.com

### Dujardin

www.jeuxdujardin.fr

### Ebly

www.ebly.fr

### Emile Noël

www.emilenobel.com

### Eolesens

www.la-source.info/50-eolesens

### Equi Nutri

www.equi-nutri.be

### Estime&Sens

www.estimate-et-sens.fr

### Favols

www.naturgie.com

### Fleurance Nature

www.fleurancenature.fr

### Goliath

www.jeux-goliath.com

### Janod

www.janod.com

### Kaloo

www.kaloo.com

### La Source

www.La-source.bio

### Laboratoire Carrare

www.laboratoire-carrare.fr

### Ladrôme

www.ladrome.bio

### Le Parfait

www.leparfait.fr

### Les Tendances d'Emma

www.tendances-emma.fr

### Lima Food

www.limafood.com

### Maison Bermond

www.mb-1830.com

### Matahi

www.matahijuice.com

### Montcalm

www.montcalm.fr

### Moulin des Moines

www.moulin-des-moines.com

### Naturaloé

www.naturaloe.org

### Phytosud

www.phytosud.com

### PROVIOTIC

www.proviotic.fr

### Qwetch

www.qwetch.com

### Regulat

www.regulat.fr

### Rostain

www.rostainbio.com

### Sac à Sapin

www.handicap-international.fr

### Sissel

www.sissel.fr/

### Source Claire

www.source-claire.com

### Tossolia

www.tossolia.fr

### Trenker

www.trenker.be

### Vitalitem

www.vitalitem.fr



# Le Sac à Sapin

25 ans et toujours une âme d'enfant



## Sac à Sapin

Hello Kitty



5€  
dont 1,50€  
pour nos actions  
terrain



Un produit  
**astucieux et écologique**

Un produit  
**éthique et solidaire**



# Je m'abonne à

**Vivre Bio**  
Nature & Bien-être

Pour

**6 numéros**

**4 H-S**

au tarif exceptionnel de

**33€50**

au lieu de **42 €**

Soit

**20 %**

de réduction

## BULLETIN D'ABONNEMENT À "VIVRE BIO"

A renvoyer, accompagné de votre règlement ou de votre RIB/RIP, sous enveloppe affranchie à :  
ABO PRESS / VB - 19 rue de l'Industrie - BP 90053 - 67402 ILLKIRCH CEDEX

VB 59

☐ **OUI**, je souhaite profiter de votre **FORMULE ZEN** :  
**7,8 € par trimestre pour un minimum de 12 mois.**

J'autorise l'établissement teneur de mon compte à effectuer sur ce dernier les prélèvements ordonnés par "ABO PRESS/VB" pour mon abonnement. Je pourrai en faire suspendre l'exécution, après 12 mois, par simple demande à l'établissement teneur de mon compte et par simple lettre adressée à "ABO PRESS/VIVRE BIO".

► J'indique l'établissement teneur du compte à débiter

Établissement : .....

Adresse : .....

Code Postal : | | | | |

Ville : .....

► J'indique le compte à débiter (coordonnées de votre RIB ou RIP)

| | | | | | | | | | | | | | | | | |

Banque

Guichet

N° de compte

Clé

► N'oubliez pas de joindre impérativement votre RIB ou RIP

▼ DATE ET SIGNATURE OBLIGATOIRES ▼

Numéro national d'émetteur : 554 681

Organisme créancier :  
Issy Ouest 02190  
251 quai de Stalingrad  
92130 ISSY LES MOULINEAUX

► J'indique mes coordonnées

☐ Mlle ☐ Mme ☐ M.

Nom : .....

Prénom : .....

Adresse : .....

Code Postal : | | | | |

Ville : .....

Téléphone : | | | | | | | | | |

E-mail : .....@.....

☐ **OU**, je préfère payer par chèque bancaire ou postal à l'ordre de  
"ADVENTISS / VB" pour profiter de votre offre d'abonnement à VIVRE  
BIO, 12 mois(6N°+4HS) au prix de **33,50 €** au lieu de **42 €**,  
2 ans (12N° + 8HS) au prix de **63 €** au lieu de **84 €**

▼ DATE ET SIGNATURE OBLIGATOIRES ▼

Offre valable jusqu'au 31-12-2018, réservée à la France Métropolitaine. Pour les DOM-TOM et l'étranger, nous consulter. En application de l'article 27 de la loi du 06/01/1978, les informations qui vous sont demandées sont indispensables au traitement de votre abonnement et sont communiquées aux destinataires le traitant. Vous bénéficiez d'un droit d'accès et de modification des données qui vous concernent. Sauf refus de votre part au service abonnements, ces informations pourront être utilisées par des tiers.




# QUINTESENS

## N'ATTENDEZ PAS 2019 POUR FAIRE UN GESTE POUR LA PLANÈTE !

Saviez-vous que la consommation d'huile d'olive génère chaque année la production de plus de 100 Millions de bouteilles en verre ? Contrairement aux idées reçues, le verre n'est pas aussi écologique qu'il n'y paraît. C'est pourquoi nous avons opté pour le TetraPrisma®, un emballage innovant, léger, capable de conserver 3 fois plus longtemps les qualités de notre huile d'olive vierge extra Bio, et surtout beaucoup plus écologique.


Ensemble contribuons à la protection de l'environnement !

 **3 fois moins d'émission de CO<sub>2</sub>**  
qu'une bouteille en verre\*

 Emballage **100 % recyclable**

 Née dans une **fôret certifiée**



 À base de carton issu de  
ressources **100 % renouvelables**





# " C'est ça la piscine ? "

Thimothé, 2 ans et demi

good. Créations photos Getty Images / Kelly Sisson

Votre maison est vivante et c'est bien naturel.  
Il y a des enfants, des animaux, des repas, de la vaisselle,  
du linge, des bains et tout ce qui fait la vie de tous les jours.

C'est naturellement que vous voulez l'entretenir.  
Vous voulez une maison parfaitement nettoyée mais vous ne voulez  
plus y faire entrer les polluants et les allergisants que contiennent le  
plus souvent les produits d'entretien. Vous voulez préserver la santé  
de votre famille et respecter la Nature.

Les enzymes naturelles apportent cette solution. Sans que vous le  
sachiez, ce sont déjà vos alliées. Ce sont elles qui vous permettent de  
respirer, de marcher ou d'assimiler les aliments. Sans elles, pas de vie.

Les enzymes sont des actifs biologiques naturels.

- Elles sont **extrêmement efficaces** : elles accélèrent des milliers de fois la digestion de la saleté en la découpant en particules assimilables par l'environnement. Elles facilitent le nettoyage.
- Elles sont **écologiques** : elles sont naturelles, sans OGM et sans impact sur l'environnement.
- Elles **respectent la santé** : elles ne sont pas toxiques.

Il y a de la vie dans **ARCYVERT**.

ARCYVERT est le spécialiste des  
**ENZYMES NATURELLES**



En vente en magasins biologiques.