

Vivre Bio

N°76

Nature & Bien-être

Les super-
aliments
de la rentrée

QUELLE POUDRE CHOCOLATÉE
POUR LE PETIT DÉJEUNER ?

Eau du robinet,
eau minérale naturelle
ou eau de source,
que choisir ?

**ROUTINE BIEN-ÊTRE
AVEC LES HUILES
ESSENTIELLES**

L'HIBISCUS SABDARIFFA
une fleur délicieuse
et bienfaisante pour tous
les assoiffés !

Beauté

Les meilleurs soins beauté
de l'automne

Alimentation santé
les dangers des lectines
et du gluten

Les tendances wellness
du moment

L'INITIATIVE GREEN

Une alliance pour de vrais
balais qui durent avec un
souffle de modernité

Dossier du mois

Vive la rentrée !

- POUR UNE RENTRÉE EN PLEINE FORME
- LE MICROBIOTE INTESTINAL, LE PILIER DE NOTRE SANTÉ
- LES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES CONTRE LA FATIGUE
- POUR UN PETIT-DÉJEUNER SAIN ET GOURMAND



L'établissement bio du mois
La table d'Ora ou la passion du bio !



Retrouver une belle chevelure
après les vacances



Eclairage extérieur
Idées et conseils

8.10 / 0.10.2021

L 11677 - 76 - F: 4,80 € - RD



REDACTEUR EN CHEF : J. L. B. / 11677 - 76 - F: 4,80 € - RD



des yaourts végétalement **BION** !

De la gourmandise
100% fait-maison !



Avec la préparation pour dessert brassé fermenté pour boisson végétale faites-vous plaisir en variant les jus végétaux ! Une préparation adaptée pour toute la famille.

À chacun son dessert végétal

NATURE ET ALIMENTS

www.nature-aliments.com 3 rue Nicolas Appert - 44400 REZÉ FRANCE Nature et Aliments

SOMMAIRE

- 4-6** Actualités Vertes
- 8** Coups de cœur en librairie
- 9** Restons connectés
- 10** Agenda
- 12** Coups de cœur shopping

Dossier du mois : Vive la rentrée !

- 16-17** Pour une rentrée en pleine forme
- 18** Le microbiote intestinal, le pilier de notre santé
- 20** Les compléments alimentaires contre la fatigue
- 22** Pour un petit-déjeuner sain et gourmand

TENDANCE BIO/NUTRITION

- 24-25** Les super-aliments de la rentrée
- 26** Alimentation santé : les dangers des lectines et du gluten
- 28** L'Hibiscus Sabdariffa: une fleur délicieuse et bienfaisante pour tous les assoiffés !
- 30** Quelle poudre chocolatée pour le petit déjeuner ?
- 32** Le bonheur est dans le pain !
- 34** Tout nouveau Tout Bio
- 36-37** L'établissement bio du mois : La table d'Ora ou la passion du bio !
- 38-39** Recettes
- 40-41** Shopping Food
- 42-43** L'initiative Green : Une alliance pour de vrais balais qui durent avec un souffle de modernité

TENDANCE BIEN-ETRE

- 44** Eau du robinet, eau minérale naturelle ou eau de source, que choisir ?
- 46** Les tendances wellness du moment
- 48** Routine bien-être avec les huiles essentielles
- 50** Pollution de l'air : quand respirer devient dangereux !

TENDANCE BEAUTE

- 52** Retrouver une belle chevelure après les vacances
- 54** Idées beauté pour un maquillage léger cet automne

- 56-57** Les meilleurs soins beauté de l'automne
- 58** Shopping Beauté et bien-être

HABITAT

- 60** Eclairage extérieur : Idées et conseils
- 62** Pour une salle de bain fonctionnelle et confortable
- 64** Jeux

22



30



52

Nous recrutons des chefs de publicité !

Nous recherchons **des chefs de publicité** (commerciaux) pour vendre de la publicité dans nos magazines.

Vous avez la fibre commerciale, aisance au téléphone et une passion pour la décoration, la maison, le jardin, Bio, la normandie..., envoyez nous votre CV et votre lettre de motivation par email à job@adventiss.com

Nous recrutons indépendants ou en CDI, à plein temps, 3/4 ou à mi-temps.



L'Anses renouvelle sa collaboration sur la sécurité sanitaire des aliments avec son homologue en Corée, le NIFDS

L'objectif de l'accord signé le 12 juillet 2021 est de renforcer la coopération scientifique et technique entre l'Anses et le NIFDS dans le cadre de leurs missions respectives, en développant notamment l'échange de connaissances. En sécurité sanitaire des aliments, les deux agences, qui avaient déjà engagé des collaborations sur les risques microbiologiques, les risques chimiques et la nutrition, prévoient dans le nouvel accord d'étendre leur partenariat à la toxicologie. Dans les années à venir, l'Anses et le NIFDS projettent de mener des actions conjointes en matière d'évaluation des risques et de recherche, d'échanges de connaissances et de savoir-faire techniques, incluant la mise en œuvre de projets communs, l'organisation d'échanges et de visites de scientifiques ou encore la diffusion de connaissances scientifiques au travers de séminaires ou d'ateliers.



Des forêts d'œuvres d'artistes contemporains pour agir contre l'arrachage des haies et la destruction des forêts

Jusqu'au 19 septembre l'exposition Forest Art Project du collectif de 7 artistes et scientifiques présente plus de 200 œuvres - dessins, photographies, installations... - dans 5 sites remarquables de la Manche. Au milieu de peintures, de planches botaniques et de sculptures, les artistes proposent une immersion physique, visuelle et sonore avec les bruissements des grandes forêts. Ces expositions ouvertes au monde qui nous entoure nous invitent à admirer et à protéger ces temples de la nature : les forêts. Plongez au cœur de cet univers et partez avec nous en exploration !



A vos marques... Prêts ? Plantez !

Sous le signe de la créativité et de la modernité, la sélection d'automne offre de nouveaux rosiers toujours plus résistants et florifères et ce, sans demander beaucoup de soins. Des arbustes innovants par leurs floraisons et leur facilité de culture, et des fleurs à bulbes parmi les plus graphiques viennent compléter la sélection. Ces variétés originales, idéales dans des ambiances contemporaines et minimalistes, apportent également une touche très actuelle aux décors plus classiques.



NOS PRODUITS SONT FAITS AVEC SINCÉRITÉ POUR RÉGALER LES GOURMANDS ENGAGÉS.



Le VRAC, c'est la liberté. Il y a 15 ans, nous avons été les premiers à y croire, les premiers à vous proposer nos gourmandises au rayon vrac de votre magasin bio... Vous n'avez pas résisté ! Aujourd'hui, choisir nos biscuits boulangers en vrac, comme nos fruits secs généreusement enrobés de chocolat équitable, c'est toujours la meilleure idée pour vous faire plaisir, choisir la juste quantité au juste prix, réduire vos emballages et éviter le gaspillage.



VENDUS EN MAGASINS BIO



BOULANGERIE, CHOCOLATERIE, BISCUITERIE ET CONFISERIE BIO

Rejoignez-nous    
 E-BOUTIQUE
WWW.BELLEDONNE.BIO

Des protéines animales dans l'alimentation des porcs et des volailles

L'Anses a été saisie pour évaluer les risques pour la santé animale et humaine que représenterait la réintroduction des protéines animales dans l'alimentation des animaux d'élevage.

«La démarche des experts de l'Anses a été d'identifier les situations à risque au cours desquelles des EST, connues ou inconnues sur le terrain, pourraient être transmises, amplifiées et difficilement maîtrisables une décennie plus tard, à l'instar de ce qui s'est produit pour l'agent de l'encéphalopathie spongiforme bovine dans les années 80 », explique Charlotte Dunoyer, cheffe de l'unité Évaluation des risques liés à la santé, à l'alimentation et au bien-être des animaux, à l'Anses.

« Cette épizootie s'est très certainement développée à partir d'un tout petit nombre de cas, voire d'un seul, qui ont été

ensuite amplifiés par le recyclage intra-espèce des sous-produits de bovins. »



Bilan de la campagne commerciale céréalière française 2020/21

La campagne commerciale française s'achève sur des stocks de report historiquement bas pour répondre au mieux à la demande française, européenne et internationale, dans un contexte de disponibilités limitées par la faible récolte engrangée en 2020. Si les données douanières ne sont pas encore disponibles pour l'intégralité de la campagne, les exportations de blé tendre devraient atteindre 7 millions de tonnes (Mt) vers les pays tiers (- 50 000 tonnes par rapport aux prévisions de juin dernier au vu des embarquements des dernières semaines), avec un record inédit de 1,8 Mt vers la Chine, supérieur de 9 % à la performance exceptionnelle déjà notée la campagne précédente vers cette destination.



Nanomatériaux : pour une définition européenne plus protectrice

Utilisés dans la composition d'une grande variété de produits de la vie courante - aliments, cosmétiques, médicaments, etc. - les nanomatériaux soulèvent de nombreuses interrogations sur les risques que leur présence peut générer, aussi bien pour la santé humaine que pour l'environnement. Aujourd'hui, l'Union européenne définit les nanomatériaux comme des matériaux dont la taille ou la structure comporte au moins une de ses trois dimensions comprises entre 1 et 100 nanomètres environ. Dans les faits, cette définition peut varier en fonction des secteurs d'activité. Pour l'Anses, la définition doit être la plus englobante possible et définir de façon unique les nanomatériaux en s'appuyant sur des critères physico-chimiques. Les réglementations sectorielles - cosmétiques, biocides, aliments, etc. - pourront ensuite préciser, parmi ces nanomatériaux, ceux devant faire l'objet de mesures particulières.



NI VOUS NI LA PLANÈTE NE MANGEZ LES EMBALLAGES

C'est pourquoi nos produits sont
avant tout distribués en vrac.

Objectif zéro déchet.

biofruisec.com/produits



100% délicieux

Biofruisec

contact@biofruisec.com • F-60490 Margny-sur-Matz • © 2021 Tous droits réservés

Mudra et mantra de longévité Serge VILLECROIX

Notre corps est le réceptacle de nos émotions négatives, de nos pensées limitantes, du stress... En perdant le lien conscient que nous devrions avoir avec lui, sa fréquence vibratoire comme celle de nos organes s'affaiblit, le vieillissement s'installe plus rapidement, et la maladie peut parfois apparaître. Tout comme la méditation et la concentration mentale qui ont le pouvoir de transformer le fonctionnement cérébral, les mudras et mantras agissent également sur nos cellules et leurs fréquences en stimulant certaines zones énergétiques du corps. Ce livre présente ici une méthode simple et pratique de concomitance des gestes et des sons qui permet ainsi de canaliser l'état physique, l'équilibre mental voire favoriser une élévation spirituelle. Vous découvrirez en seconde partie comment pratiquer les mantras universels et leurs associations avec les mudras sur nos organes principaux et nos émotions.

Broché
172 pages
Dimension
14 x 20,5 x 1,5 cm
15€
Éditions LANORE

EN TRANSITION DOUCE VERS LA DÉCROISSANCE ALEXANDRE LEROUX

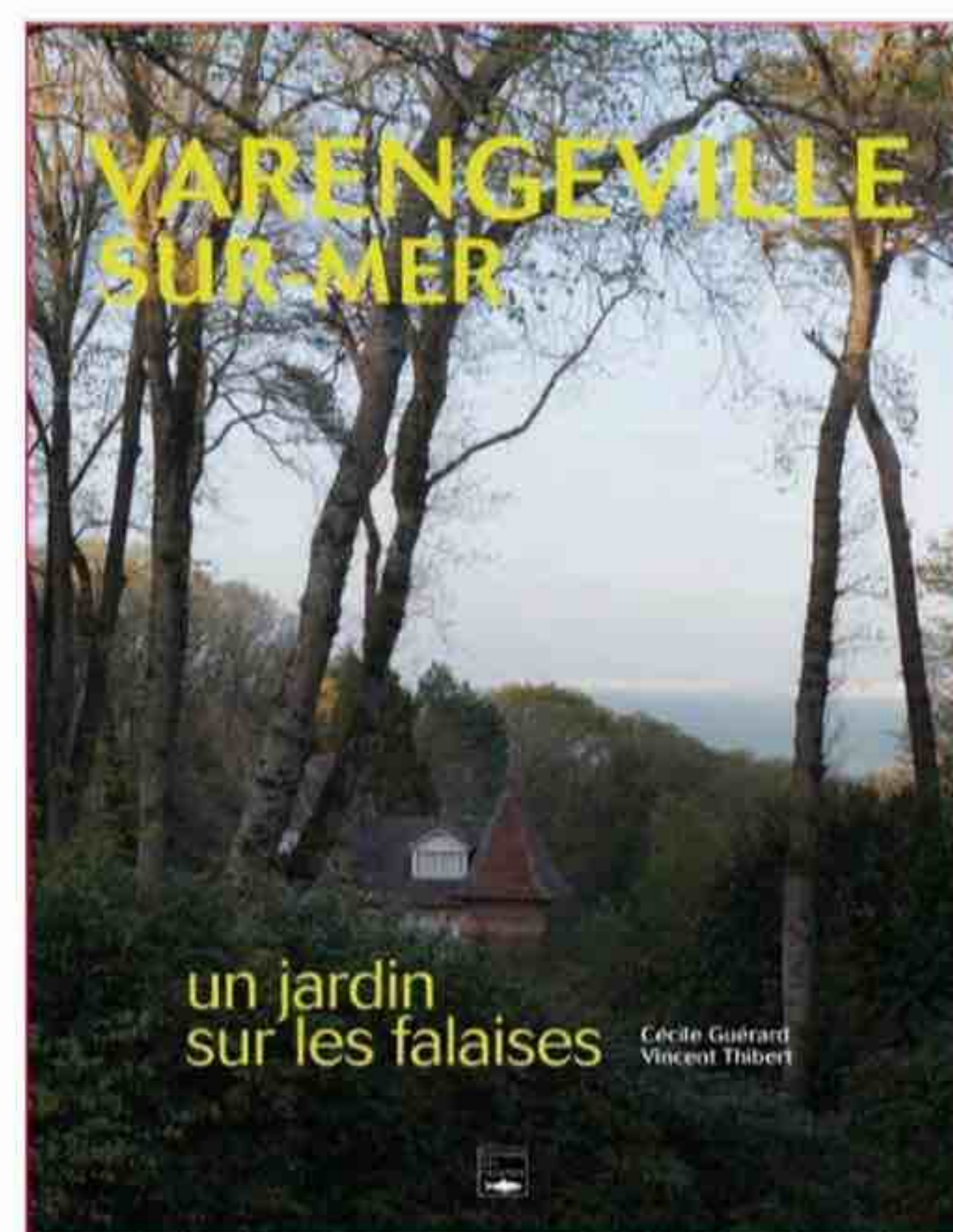
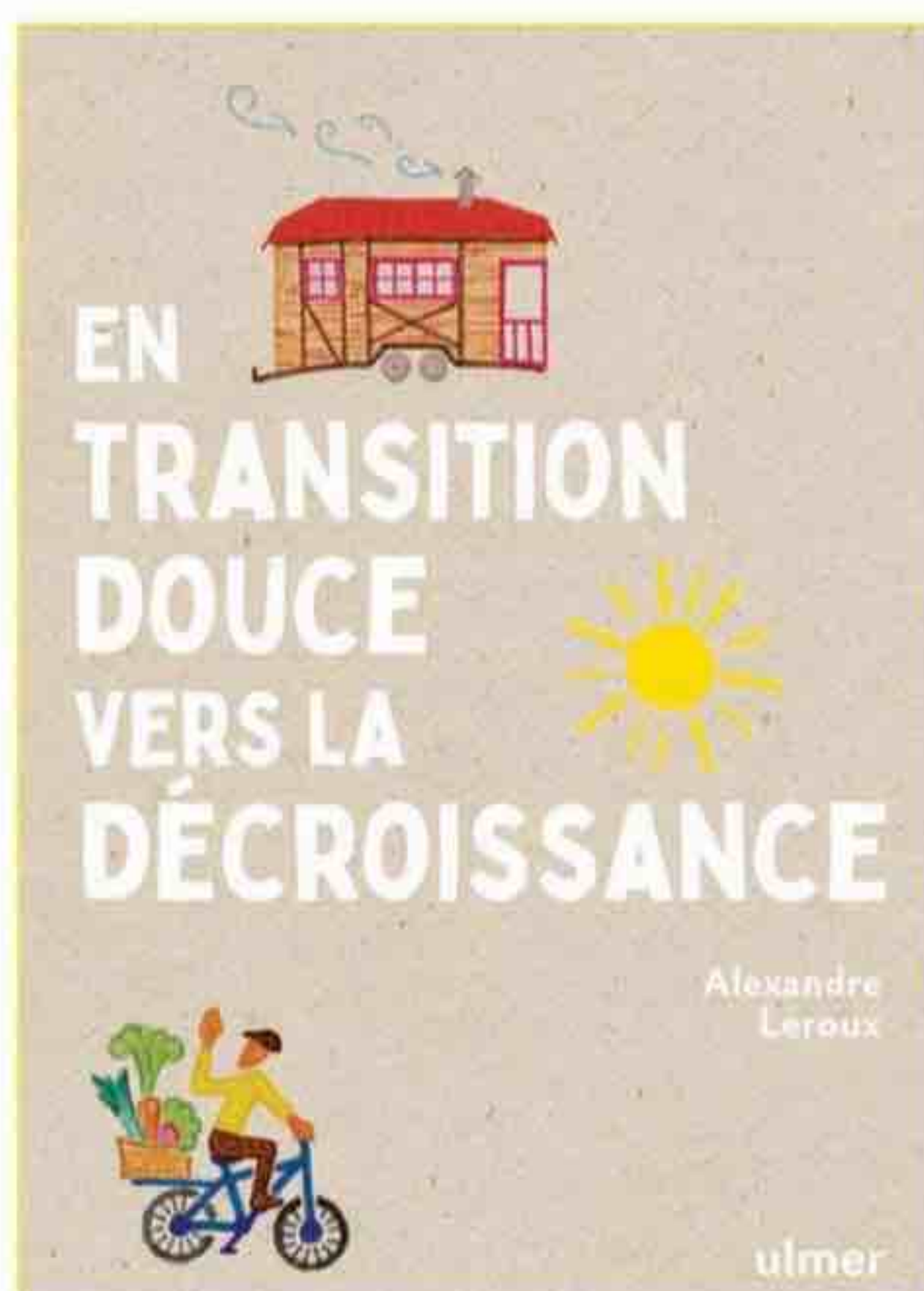
En 2015, Alexandre était graphiste chez Ikea, se rendait au travail en voiture et mangeait de la viande tous les jours. C'est à ce moment qu'il commence à remettre en question son mode de vie et à envisager un quotidien plus simple et plus cohérent avec ses convictions écologiques. Peu à peu, il entame sa transition douce vers la décroissance : il devient végétarien, achète un vélo d'occasion et revend sa voiture, quitte son CDI et décide de s'acheter une tiny house en Alsace. Aujourd'hui, Alexandre vit dans sa mini-maison sur le terrain d'une ferme en maraîchage biologique, où il travaille à mi-temps en contrepartie, et se sent plus épanoui. Il vit un mode de vie minimaliste, moins dépendant de la technologie, et partage tout ce quotidien, ainsi que de nombreux conseils, dans son livre.

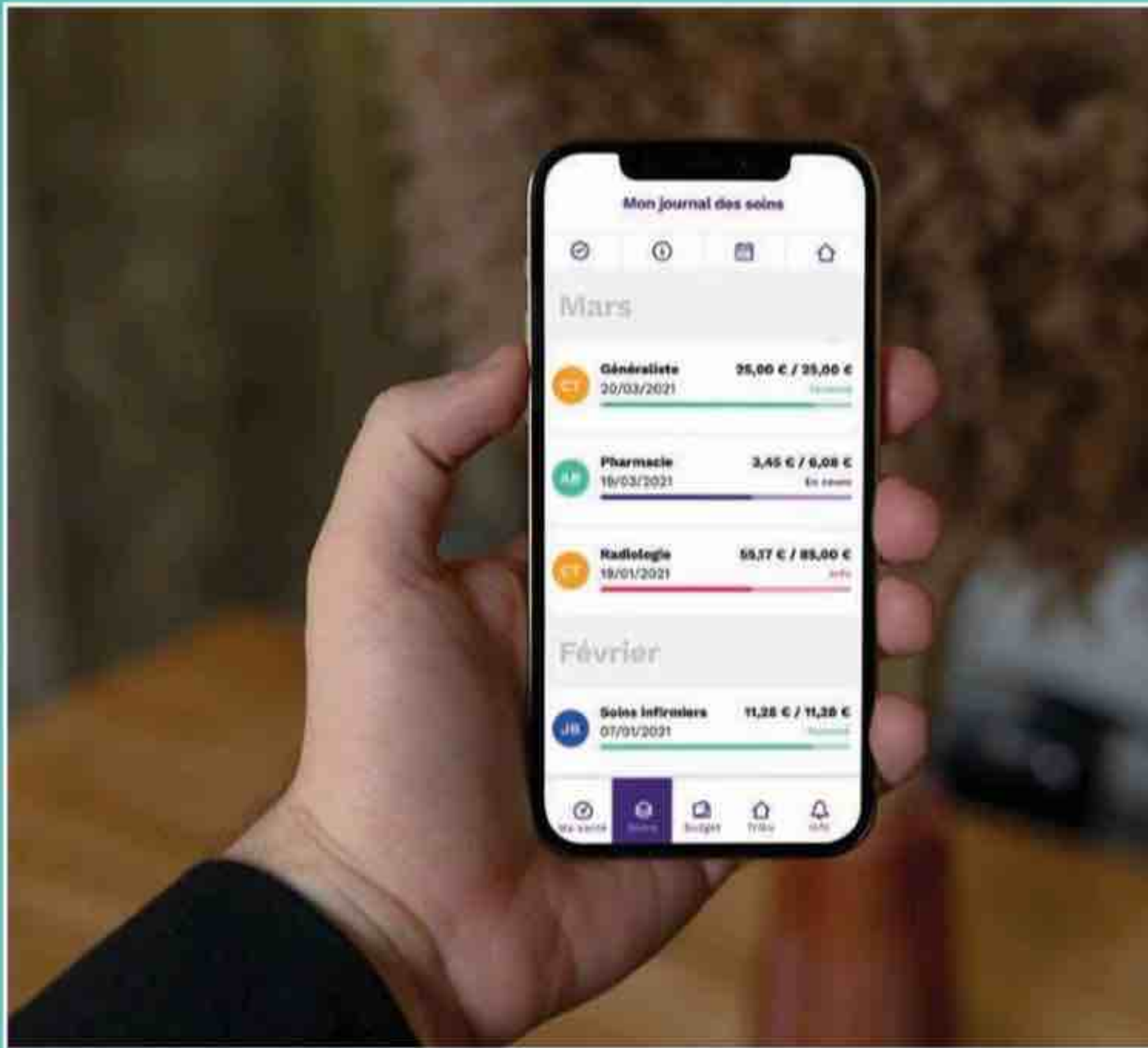
Grand public
Hors collection
Broché
160 pages
17 x 24 cm
19,90 €
Editions ULMER

VARENGEVILLE -SUR-MER Un jardin sur les falaises Cécile Guérard et Vincent Thibert

Varengeville-sur-Mer : un village sculpté par la lumière, le vent et la volonté robuste de ses habitants. Perché sur ses falaises de craie, ce havre de verdure a attiré Claude Monet, Georges Braque et les plus grands artistes jusqu'à aujourd'hui. Les amoureux de sa beauté naturelle continuent d'y créer, depuis un siècle, des jardins exceptionnels. Cécile Guérard et Vincent Thibert ont saisi l'origine de cette alchimie unique qui fait l'identité et le charme de Varengeville, de sa vie secrète et créative.

128 pages
22 x 26 cm
26 €
Editions des Falaises





L'application pour avoir sa santé dans sa poche !

L'heure des vacances a sonné et avec elle, son lot de balades au grand air, baignades en eaux plus ou moins chaudes, randonnées en montagne ou tout simplement, farniente et déconnection ! Mais avec cette parenthèse estivale bien méritée viennent aussi parfois les bobos de l'été, petits ou gros. Alors que faire loin de son médecin de famille en cas de problème ? Si la téléconsultation a connu un véritable boom grâce aux différents confinements (le recours à la téléconsultation est passé de 8 % avant 2020 à 24 % à la fin de l'année), gageons que cette nouvelle pratique aura encore de beaux jours devant elle, notamment cet été. En effet, selon une étude, l'écrasante majorité des utilisateurs actuels (82 %) entend continuer à recourir à la consultation à distance, dont près d'un quart envisage un usage renforcé. Par ailleurs, près d'un tiers des non-utilisateurs (29 %) ne ferment pas la porte à ce service dans l'avenir.

L'Afro-Dance avec @Tarasbody, coach inspirante et charismatique

Lorsque le fitness et la danse s'associent à une personnalité hors-norme, c'est pour créer un programme fort en couleur et en énergie ! L'Afro-Dance initiée par @Tarasbody devient la nouvelle discipline à consommer sans modération sur l'appli bestrong. A pratiquer seul(e) ou en complément d'une séance de musculation d'un autre programme bestrong, l'Afro-Dance vous promet une séance rythmée pour faire le stock d'endorphines tout au long de l'année !



Une solution complète et évolutive

Le Kit de démarrage alarme Homematic IP a été créé pour proposer au marché grand public une solution particulièrement simple à connecter, facile à utiliser et avec un niveau de sécurité élevé. Ce kit prêt à l'emploi comprend tout le nécessaire pour réaliser une installation de base : Access Point, la centrale compacte connectée au réseau en filaire, un détecteur de mouvement sans fil, une sirène sans fil avec lumière LED et un capteur d'ouverture porte/fenêtre sans fil.

**ON EST
TELEMENT
PRESSE DE VOUS
RETROUVER
QU'EN SEPTEMBRE
MAISON&OBJET PARIS
COMMENCE
UN JEUDI.**



MAISON & OBJET PARIS

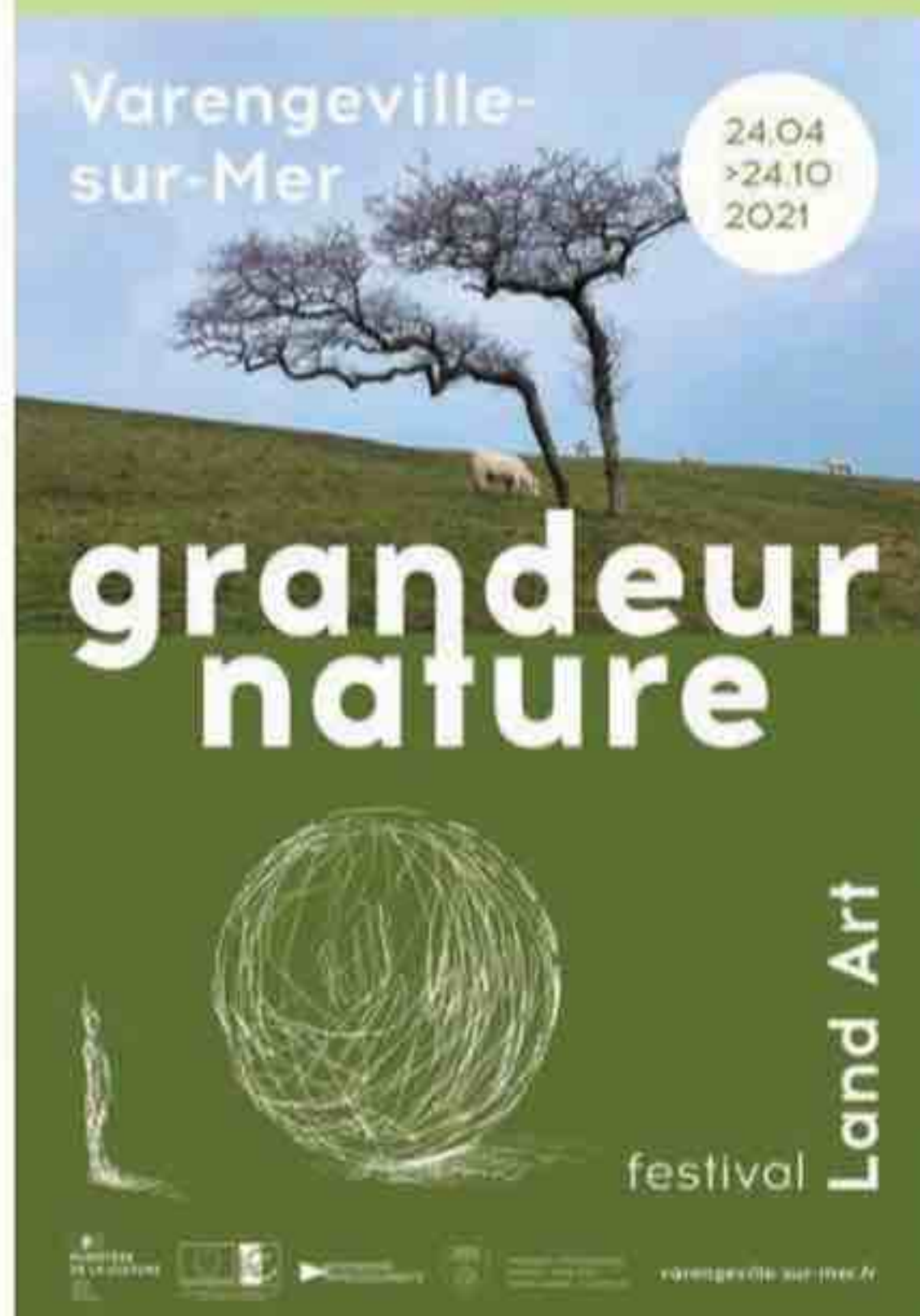
Du 9 au 13 Septembre

S'il est un incontournable de la filière déco-design, c'est le salon Maison&Objet Paris !

2 fois par an, tous les acteurs de l'art de vivre – marques, créateurs, artisans d'art, experts de la maison et, vous : visiteur - créent du lien autant que du business dans un grand bain de tendances et de nouveautés. Objets déco, meubles design, accessoires, textiles, senteurs, arts de la table... ici, là-bas ou partout : vous êtes chez vous. Maison&Objet Paris n'est pas un salon comme les autres, c'est LE détecteur de tendances émergentes et de mouvements de consommation, pour vous inspirer une offre aussi gagnante qu'originale !

Grandeur Nature

1^{er} festival de Land Art jusqu'au 31 octobre



Sylvain Ristori, Erick Fourier, Thierry Teneul et Michèle Trotta, sont les quatre artistes plasticiens retenus par le jury parmi les 75 dossiers reçus via l'appel à projet. Leurs propositions d'installations insolites, souvent monumentales, à l'échelle du paysage

et réalisées avec les matériaux que leur offre le terroir, seront visibles pendant six mois. Le festival « Grandeur nature », souhaite créer à Varengeville un nouveau geste artistique avec le paysage et le faire partager au plus grand nombre sur les bases fondamentales du Land Art.

NATEXPO pour les professionnels du BIO!

Du 24 au 26 octobre

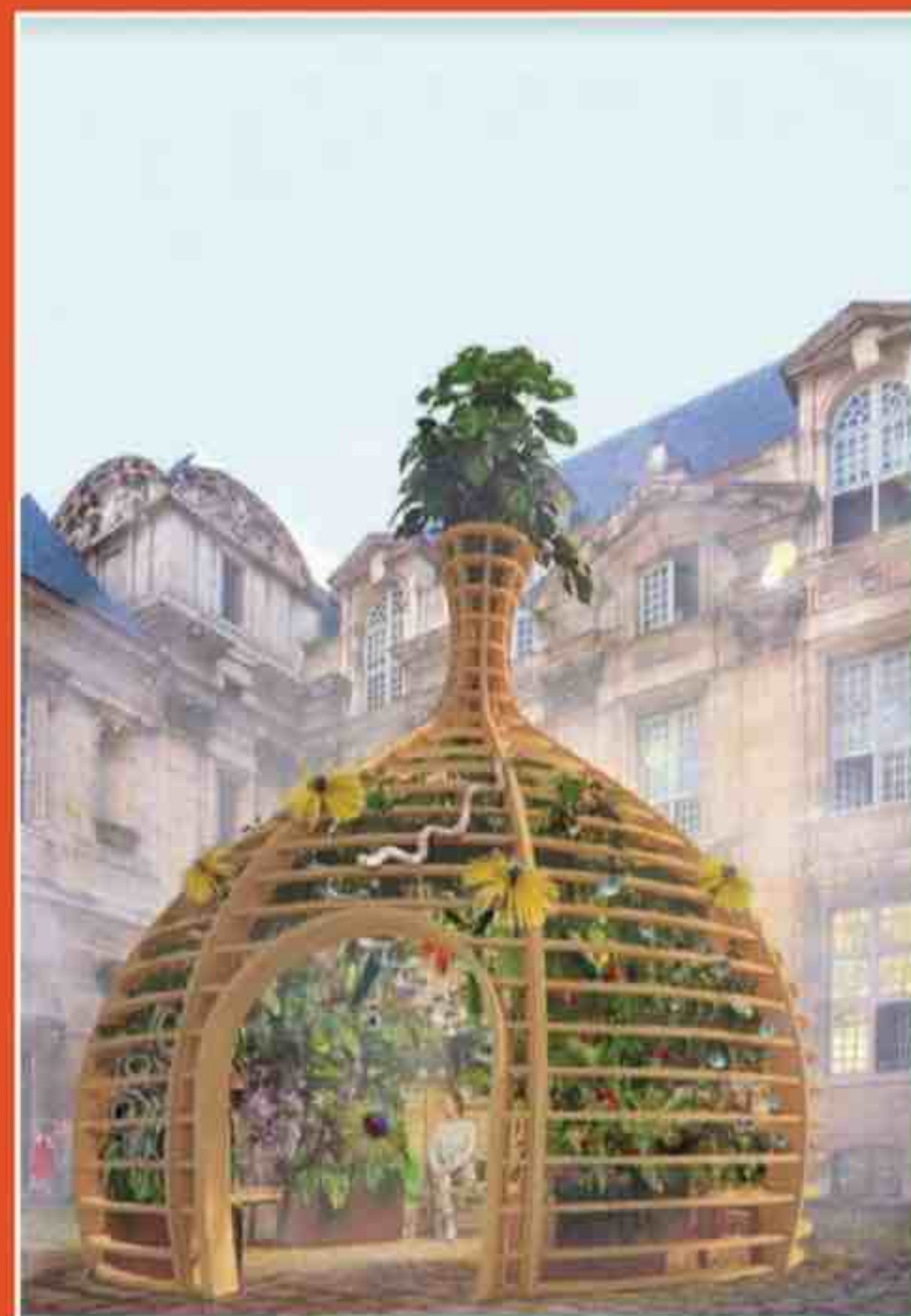
Natexpo est le salon professionnel de la bio, organisé par et pour des professionnels de la bio et soutenu par toute la profession. Le salon Natexpo s'engage pour le respect de l'environnement et la diminution de l'empreinte écologique qui constituent pour nous des valeurs essentielles. Nous tenons à une nature préservée en privilégiant des attitudes écoresponsables de la planification à la réalisation de nos projets. Depuis près de 30 ans, c'est un événement majeur pour l'ensemble des acteurs du marché réunissant les producteurs, les fabricants, les transformateurs, les distributeurs et les spécialistes de notre secteur au niveau national et international.

Lieu : VILLEPINTE

PARIS 2021
natexpo
SALON INTERNATIONAL
DES PRODUITS BIOLOGIQUES



**Ici naissent les
Bio-Tendances**



Expo "Brosses & Lianes" par Alexis Tricoire à la Paris Design week

**Du 9 au 18
septembre 2021**

Alexis Tricoire, chef de file du « design for nature », travaille entre nature et culture depuis une quinzaine d'années. Il intervient

régulièrement dans l'espace urbain public et privé pour apporter au travers de ses créations éphémères ou pérennes, souvent monumentales, du bien-être grâce à la mise en scène du végétal. Du 9 au 18 septembre 2021, le designer et scénographe du végétal Alexis Tricoire, poursuit sa démarche de conjugaison artistique entre nature et fibres industrielles recyclées dans l'esprit « Art-Balais » avec « Brosses & Lianes », une installation créée pour la Paris Design Week qui rend hommage à la légendaire forêt bretonne de Brocéliande.


CRISTEL®
FRANCE



1 CONCEPT
↪ 3 MODES DE CUISSON

BIOME
CUISSON SAINNE



ORIGINE
FRANCE
GARANTIE

BVU n° 6019453



CUISSON MAÎTRISÉE • CUISSON SAINNE • SIMPLE ET RAPIDE

BIOME préserve jusqu'à 100% des vitamines,
des antioxydants, et des sels minéraux.

www.cristel.com

POMMEAU DE DOUCHE

EVA, réduit votre consommation d'eau de 30%, filtre et purifie l'eau du robinet. Effet apaisant et exfoliant sur la peau.
Prix : **85,90 € TTC**



SÉCATEUR CUEILLE-FRUIT 2 EN 1

Ce sécateur cueille-fruits Ribimex en aluminium peut être utilisé comme sécateur jusqu'à 10 mm de diamètre maximum et cueille-fruit. Il coupe et cueille le fruit en une seule opération grâce à ses deux patins antidérapants. Longueur du produit : 1 m Réf. PRESCF5 : **18,60€ TTC**



BOL D'AIR JACQUIER®

la méthode d'oxygénation cellulaire pour respirer plus efficacement et optimiser l'assimilation de l'oxygène.



UNE MAISON TOUTE PROPRE

dans laquelle la bonne humeur remplace la saleté ? Paulette a la solution pour faire briller et désinfecter toutes les surfaces : des ingrédients authentiques, des formules réduites au minimum, qui respectent l'environnement et font du ménage une parenthèse fun et décalée. Prix moyen conseillé : **2,95 €**



NETTOYANT DÉTARTRANT DÉSINFECTANT AUX ENZYMES NATURELLES

Nettoie, désinfecte et détartre toutes les surfaces et installations de la cuisine, de la salle de bain et des sanitaires. ARCYVERT Détartrant & Désinfectant, ultra-efficace et concentré redonne éclat et brillance aux carrelages, céramiques et chromes. Les enzymes naturelles qu'il contient agissent naturellement pour optimiser le nettoyage en profondeur de toutes ces surfaces. Action désinfectante et virucide selon la norme EN14476, efficacité contre le coronavirus.



BIOME, CUISSON Saine ET MAÎTRISÉE

Biome est un concept qui allie trois modes de cuissons différentes : douce (en dessous de 90 °C), vapeur (en dessous de 95 °C) et le mixte des deux. Le thermomètre allié au couvercle en verre ultrarésistant permet la maîtrise de la température et donc la préservation de tous les bienfaits des aliments pendant la cuisson (vitamines, antioxydants et sels minéraux). Certifié « Origine France Garantie », Biome respecte votre santé ainsi que l'environnement avec une qualité d'inox (18/10) recyclé à plus de 85% et 100% recyclable. Garanti à vie contre tous vices de fabrication. Accompagné d'un livre de 30 recettes simples, rapides et gourmandes ! Petit Biome Ø 20 cm, anses en noyer, pour 2 à 3 personnes – **349,90 euros TTC** Grand Biome Ø 24 cm, anses en noyer, pour 4 à 6 personnes – **399,90 euros TTC**



SÉCATEUR À BATTERIE R-BAT20 20 V

Ce sécateur Ribimex de type professionnel permet de tailler sans effort des branches jusqu'à 25 mm de diamètre. Son revêtement soft grip assure une excellente prise en main. Lame et contre-lame en acier. Interrupteur marche arrêt + gâchette avec bouton de sécurité. Course complète en 2 secondes. Durée d'utilisation : environ 1000 coupes (branches 20 mm de diamètre). Poids : ±1,42 Kg avec une batterie de 2Ah. Livré avec cache pour les lames. Fonctionne avec une batterie R-BAT20 compatible avec tous les autres outils de la gamme (brico & jardin). Existe en 2 références : Réf. RBAT20/SEC (livré avec batterie et chargeur) : **149,90€ TTC** Réf. RBAT20/SECSB (livré sans batterie ni chargeur) : **99,90€ TTC**



J&C20



Allier écologie et économie
grâce à votre nouvelle
Fontaine Eva
► en verre ◄

NOUVEAUTÉ

Filtrez et purifiez l'eau du robinet grâce à
UNE DÉMARCHÉ 0 DÉCHETS

FINI LE PLASTIQUE !

Goûtez enfin
à une eau pure

Cuve inférieure en verre

MODELE 7L
AVEC SYSTEME MAGNÉTIQUE



Sans branchement électrique
ni sur l'arrivée d'eau

Produits en vente dans les MAGASINS BIO - Tél : 02 37 26 32 78 - www.fontaine-eva.fr
J&C20 - 47 rue du Vieux Ver - 28 630 VER LES CHARTRES - contact@fontaine-eva.fr
DISTRIBUTEUR DE FONTAINES ET POMMEUX DE DOUCHE EVA

Vive la rentrée !

« Il n'y a pas meilleur moment que l'automne pour commencer à oublier les choses qui nous dérangent. Les laisser se détacher de nous comme les feuilles sèches, penser à retourner danser, profiter de chaque miette d'un soleil qui brûle encore, se réchauffer le corps et l'esprit à ses rayons, avant qu'il n'aille dormir et ne soit plus qu'une faible lueur dans les cieux », disait le romancier, journaliste et interprète brésilien Paulo Coelho. L'automne est là, et avec lui son lot de désagréments : vent, pluie, fraîcheur, sensation de fatigue, baisse de moral, stress de la rentrée... Mais l'automne c'est aussi une saison de transition. C'est la bonne période pour repartir sur des bases énergétiques saines et purifier son corps afin d'affronter la période hivernale avec sérénité !

16-17

Pour une rentrée en pleine forme

Après les grasses matinées, les repas tardifs et les soirées festives de l'été, il est grand temps de renouer avec les bonnes habitudes pour aborder sereinement la rentrée. Alors comment faire le plein d'énergie et être en forme durant cette période cruciale de l'année ?

18

Le microbiote intestinal, le pilier de notre santé

Aujourd'hui considéré comme un organe à part entière de l'organisme humain, notre microbiote intestinal est capable de faire des miracles ! Composé de 10 000 milliards de bactéries qui évoluent en communautés au sein du tube digestif, c'est un acteur clé de notre santé.

20

Les compléments alimentaires contre la fatigue

Être constamment sous pression tout en ayant une alimentation déséquilibrée peut soumettre notre organisme à rude épreuve. On se plaint alors de manque d'énergie, de baisse de tonus et d'asthénie. Les compléments alimentaires anti-fatigue sont vos alliés pour retrouver la forme et récupérer efficacement et naturellement.

22

Pour un petit-déjeuner sain et gourmand

Le petit-déjeuner nous apporte tous les éléments nutritifs nécessaires pour bien démarrer la journée et pouvoir réaliser les tâches mentales et physiques du quotidien. Pour être en forme cet automne, les enfants mais aussi les adultes doivent prendre un petit-déjeuner sain et équilibré.

Le saviez-vous ?

À l'automne, quand il y a moins de lumière et que les températures baissent, les feuilles se parent de leurs plus beaux atours. La science s'est penchée sur cette question et a découvert pourquoi certaines feuilles changent de couleur du vert au marron, en passant par le jaune et l'orange. La couleur verte, les feuilles la doivent à la chlorophylle, ce pigment présent en grande quantité, témoin de la vie de la feuille. Lorsque l'automne arrive, une baisse couplée de la température et de la lumière fait disparaître la chlorophylle laissant place à d'autres pigments tels que le carotène ou l'anthocyane, offrant un camaïeu de couleurs chaudes. Par ailleurs, ces couleurs sont également une défense contre les insectes. Selon l'étude réalisée par l'Université du Wisconsin en 2001, les acides aminés présents dans les feuilles et dont les insectes sont friands, quittent les feuilles à l'automne pour se diriger vers les branches et le tronc. Il s'agit ici de renforcer les parties vitales de l'arbre tout en évitant que les insectes l'envahissent.

Le saviez-vous ?

Le Centre International de recherche sur le Cancer (CIRC) a classé 5 pesticides dont l'évaluation scientifique les classe comme étant des cancérogènes probables : glyphosate, malathion, diazinon dans le groupe 2A (l'agent est probablement cancérogène pour l'Homme) ; tetrachlorvinphos et parathion dans le groupe 2B (l'agent est peut-être cancérogène pour l'Homme). Selon les évaluations du CIRC, organe de l'Organisation Mondiale de la Santé, les pesticides tetrachlorvinphos et parathion (interdits en Europe) favorisent le développement de cancers chez les animaux étudiés en laboratoire.

Pour l'insecticide malathion, il existe des preuves limitées de son implication dans le lymphome de Hodgkin, et le cancer de la prostate, principalement chez les agriculteurs, les premiers exposés aux substances qu'ils utilisent. Ce pesticide est encore utilisé massivement à travers le monde, en agriculture mais aussi dans les parcs publics, dans les services sanitaires et chez les particuliers.

Pour une rentrée en pleine forme

Après les grasses matinées, les repas tardifs et les soirées festives de l'été, il est grand temps de renouer avec les bonnes habitudes pour aborder sereinement la rentrée. Alors comment faire le plein d'énergie et être en forme durant cette période cruciale de l'année ?

Rééquilibrer son alimentation

La période de la rentrée rime avec le début de l'automne. Ce passage à la saison automnale peut favoriser la dépression saisonnière (manque de lumière, grisaille...).

D'ailleurs, pour certains, la rentrée est synonyme de stress et de déprime. Pour être en forme, il vaut mieux adopter une bonne hygiène de vie et avoir les bons réflexes. Il faut notamment suivre un régime alimentaire sain et équilibré avec des aliments riches en vitamine D (produits laitiers, jaune d'œufs et poissons gras), en oméga 3 (saumon, sardines, huile de colza et huile de noix) et en fibres (fruits, légumes et céréales complètes).

Démarrer la journée avec un bon petit déjeuner

Le petit déjeuner est le repas le plus important de la journée étant donné qu'il apporte 25% de nos besoins énergétiques. Un petit-déjeuner sain et équilibré doit être composé d'un produit céréalier (riche en glucides, apport d'énergie) comme le pain complet, les céréales complètes ou les biscottes. Pensez aussi à prévoir une boisson (tisane, thé, jus de fruits) pour vous hydrater le matin. Prenez également une portion de fruits, des aliments intéressants sur le plan nutritionnel vu leur forte teneur en vitamines et en fibres. En outre, le petit déjeuner est le repas privilégié pour consommer des produits laitiers, des aliments riches en calcium, en protéines et en vitamines. Vous pouvez également manger des oléagineux à l'instar des noix, des amandes et des noisettes qui sont d'importantes sources d'oméga 3.

Miser sur les produits de la ruche pour renforcer l'immunité

Miel, gelée royale, propolis, pollen, les produits de la ruche sont connus pour leurs propriétés anti-inflammatoires, antibactériennes et antalgiques. Ils sont efficaces pour lutter contre la fatigue, renforcer l'organisme et booster le système immunitaire. Le miel qui peut être consommé par les enfants à partir de l'âge d'un an permet entre autres de favoriser la croissance, fortifier le squelette et faciliter l'assimilation du calcium et du magnésium. Grâce à son effet revitalisant et dynamisant, le pollen de fleurs bios contribue notamment à diminuer les états de fatigue.



Une cure de magnésium pour une rentrée au top

Antistress et antifatigue, le magnésium est un nutriment essentiel au bon fonctionnement de notre organisme.

Ce minéral aide à se relaxer, à réduire la fatigue physique et mentale, à donner de l'énergie et à diminuer le stress et la nervosité. L'apport journalier recommandé en magnésium est d'environ 350 mg. Mais malheureusement les carences en magnésium sont fréquentes en raison de notre alimentation mal saine et de notre mode de vie urbain. Il est donc impératif de rééquilibrer le taux de magnésium en puisant ce minéral dans les légumineuses (haricots blancs et lentilles), les fruits secs (noisettes, noix et noix de cajou), les fruits (banane, avocat et pomme), le chocolat noir et le poisson. Pour pallier le déséquilibre, on peut aussi se supplémenter en magnésium (magnésium marin, sel de magnésium, huile de magnésium).

Les bienfaits de la cure de Vitamine C sur la santé

Pour éviter de vous sentir fatigué et affaibli durant la rentrée, misez sur la vitamine C. Cette dernière sera certainement votre meilleure alliée anti fatigue. Il est fortement recommandé de respecter un apport suffisant en vitamine C. Pour ce faire, n'hésitez pas à consommer des kiwis, du cassis, des poivrons, des choux ainsi que des agrumes. N'oubliez pas aussi de parsemer vos salades de persil vu sa forte teneur en vitamine C (190mg de vitamine C/100gr).

En outre, certaines baies à l'instar des baies de Goji, de l'Acérola ou de l'Argousier sont d'excellentes sources naturelles de vitamine C. Ces petites baies concentrées en vitamine C sont disponibles sous forme de gélules, de comprimés ou de poudre.

Retrouver un bon rythme de sommeil

Durant les vacances, on prend l'habitude de veiller tard la nuit et dormir jusque tard dans la matinée. Or, la qualité et la quantité de sommeil sont d'une importance capitale. D'ailleurs, le manque de sommeil peut causer une fatigue, des troubles de la concentration ainsi que des difficultés d'apprentissage et de mémorisation. Pour retrouver un cycle de sommeil régulier, rétablissez progressivement un bon rythme et essayez de vous mettre au lit à des heures fixes. Pour favoriser le sommeil, privilégiez des plats légers pour le dîner. N'hésitez pas à boire une tisane apaisante. Optez pour la camomille, la passiflore, la mélisse, la lavande ou le tilleul, connus pour leurs propriétés relaxantes. Grâce à leur effet sédatif, ces plantes aident à décompresser et facilitent l'endormissement.

LE MICROBIOTE INTESTINAL, LE PILIER DE NOTRE SANTÉ

Aujourd'hui considéré comme un organe à part entière de l'organisme humain, notre microbiote intestinal est capable de faire des miracles !

Composé de 10 000 milliards de bactéries qui évoluent en communautés au sein du tube digestif, c'est un acteur clé de notre santé.



ainsi la digestion des aliments complexes tels que les fibres végétales contenues dans les fruits, légumes et céréales. Préserver l'intégrité du microbiote intestinal est donc essentiel pour maintenir de bonnes défenses.

Comment prendre soin de son microbiote intestinal ?

La santé de notre microbiote est tributaire de notre alimentation. On peut en prendre soin en privilégiant les aliments riches en fibres qui sont d'excellents prébiotiques.

Malheureusement l'alimentation industrielle n'apporte que très peu de fibres. Alors que les apports quotidiens recommandés sont de 30 grammes dans les pays industrialisés, les gens n'en consomment en moyenne que 10 grammes ! Pour combler cette carence, consommez des légumineuses (pois, haricots, lentilles...) et des céréales complètes (riz, blé...). Sachez aussi qu'on retrouve la plupart des bonnes bactéries dans les produits laitiers.

Donc, en mangeant des yaourts ou du fromage fait à partir de lait d'origine animale, on prend soin indirectement de notre microbiote intestinal. Si vous avez une intolérance au lactose, consommez des fromages très affinés, comme le gruyère ou le vieux comté. Pensez aussi aux produits lactofermentés qui semblent être une alternative intéressante quand on n'aime pas les produits laitiers. En fonction de vos goûts, vous pouvez opter pour la choucroute, le kimchi coréen, les pickles, les olives noires, le kombucha ou le kéfir.

Le microbiote le plus présent de notre corps

Avec 10 000 milliards de micro-organismes présents dans notre tube digestif et provenant de 400 espèces différentes, le microbiote intestinal joue un rôle très important dans de nombreuses maladies. C'est dans le côlon que l'on retrouve la plus haute

densité de bactéries. Il s'agit essentiellement de bactéries, mais aussi de levures et de virus. Le microbiote intestinal a pour principal rôle de favoriser le développement de l'immunité intestinale au cours des premières années de notre vie. Puis il va assurer la fermentation des substrats et des résidus alimentaires non digestibles favorisant

NaturAloé

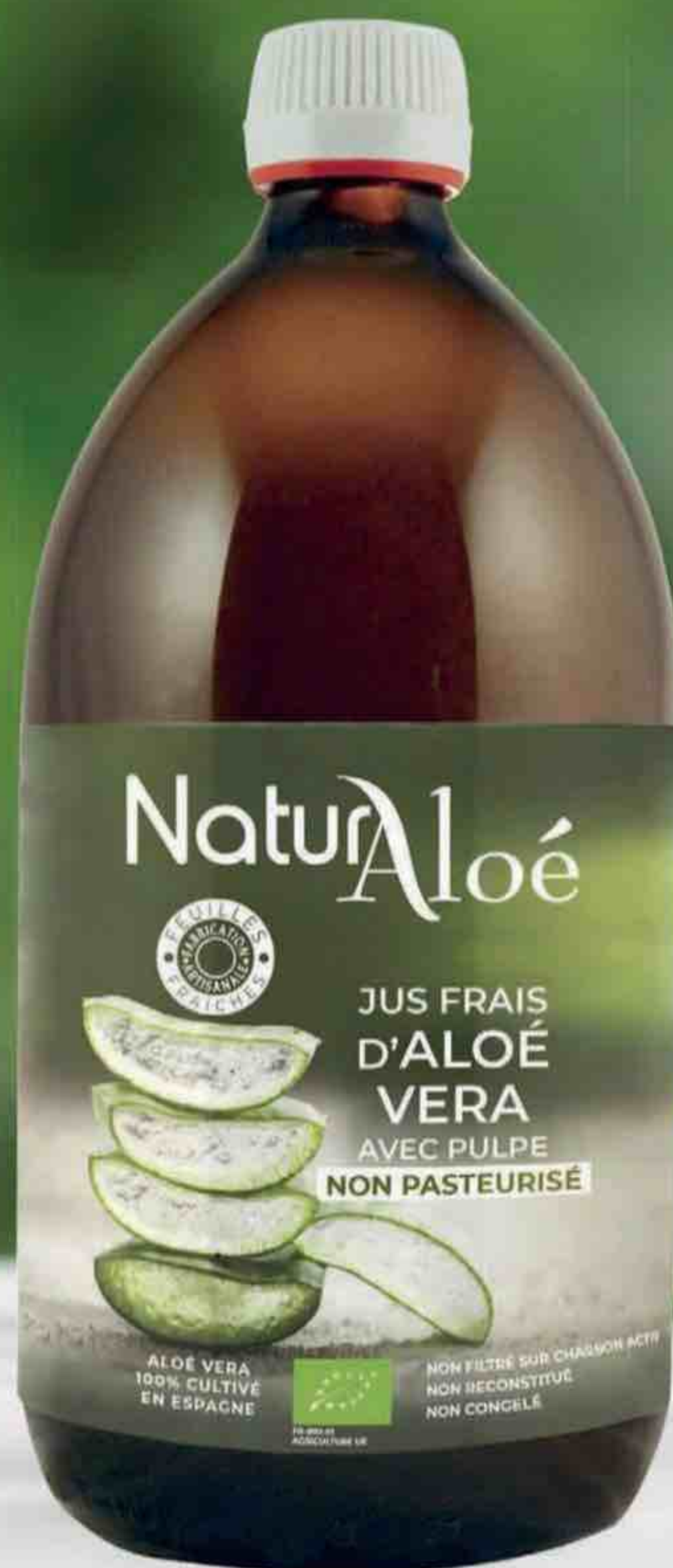
DÉCOUVREZ LE VRAI GOÛT DE
L'ALOÉ VERA NON PASTEURISÉ !

RÉÉQUILIBRE LE
MICROBIOTE
INTESTINAL

RENFORCE LE
SYSTÈME
IMMUNITAIRE

RÉDUIT
L'INFLAMMATION
DU TUBE DIGESTIF

ÉLIMINE LES TOXINES
ACCUMULÉES DANS
L'ORGANISME



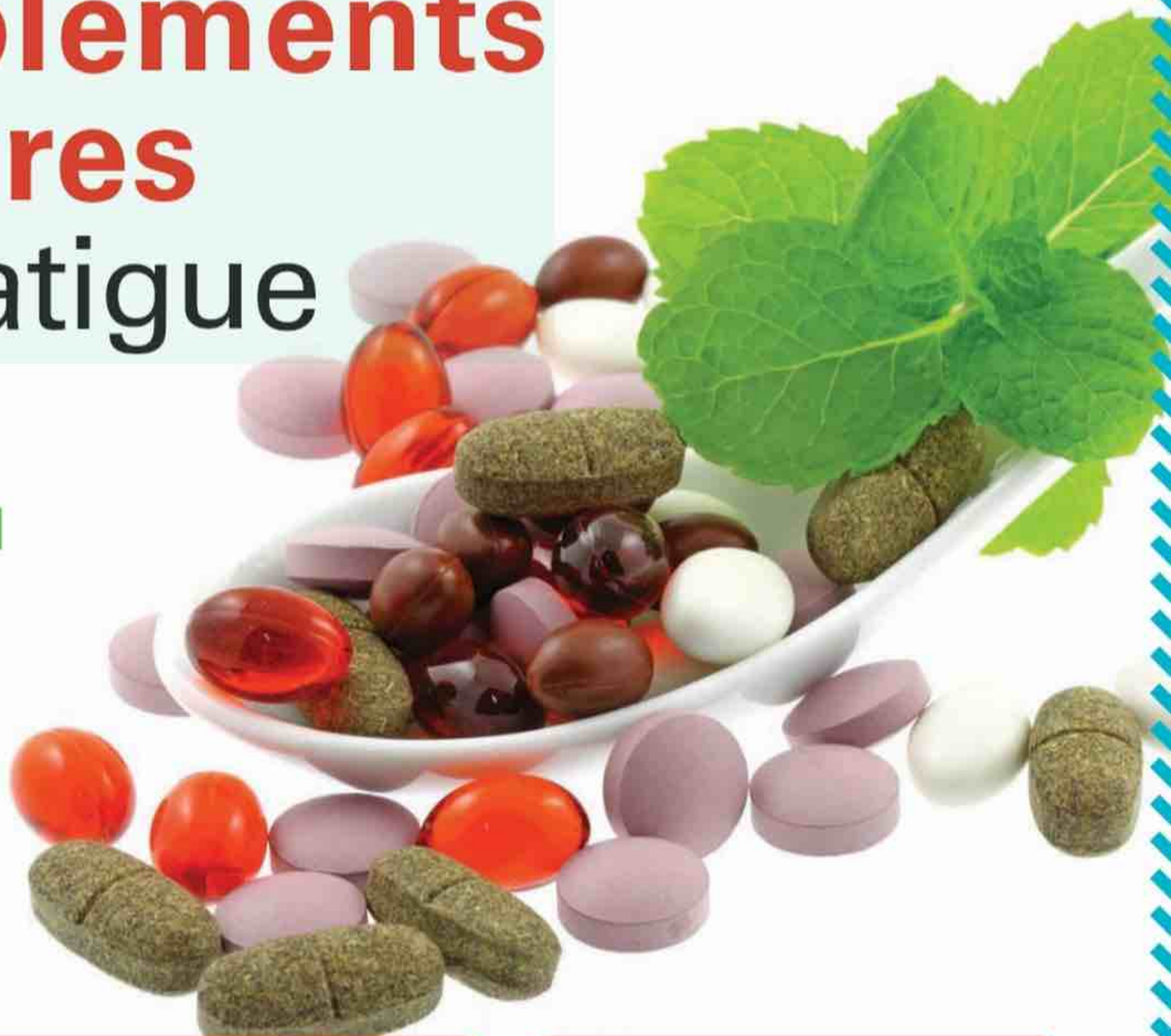
Nous avons fait le choix, depuis nos origines en 2002, de cultiver notre Aloé Vera en Espagne, plutôt que dans des pays éloignés tels que le Mexique. Ainsi, nous réduisons notre empreinte écologique et améliorons notre responsabilité sociale. Afin de vous garantir un produit frais, sans conservateurs chimiques, et donc bon pour votre santé, nous avons implanté notre unité de transformation au coeur de nos plantations.

10% de remise sur www.naturaloe.org avec le code VIVREBIO



Les compléments alimentaires contre la fatigue

Etre constamment sous pression tout en ayant une alimentation déséquilibrée peut soumettre notre organisme à rude épreuve. On se plaint alors de manque d'énergie, de baisse de tonus et d'asthénie. Les compléments alimentaires anti-fatigue sont vos alliés pour retrouver la forme et récupérer efficacement et naturellement.



Des compléments alimentaires à base de vitamine C

Naturellement présente dans notre alimentation notamment dans les agrumes, la vitamine C, également appelée acide ascorbique, est la star des vitamines. En effet, elle possède de nombreux bienfaits sur notre santé. En plus de ses vertus antistress, cette vitamine stimule nos défenses immunitaires en renforçant le rôle des leucocytes et des lymphocytes responsables de la lutte contre les infections. De plus, cette vitamine améliore l'absorption du fer non héminique issu des végétaux et des produits laitiers. Une supplémentation en vitamine C est également efficace en cas de baisse de régime. Pour couvrir une éventuelle carence, prenez des compléments alimentaires à base de vitamine C extraite de l'acérola. Cette dernière est une petite baie originaire d'Asie connue pour sa forte concentration en vitamine C. Pensez aux compléments alimentaires de vitamine C à libération prolongée. La prise de vitamine C à libération lente permet d'avoir une saturation tissulaire optimale et donc une bien meilleure absorption.

Gare à l'anémie !

Il faut savoir qu'un état de fatigue qui persiste peut être lié à une anémie étant donné que le fer permet aux globules rouges d'assurer le transport de l'oxygène. Dans ce cas, il est recommandé de faire une petite cure de fer pour être plus en forme en privilégiant les aliments riches en fer (viande rouge, foie de veau, palourde...) et en se supplémentant en fer.

Si la fatigue s'installe et que vous constatez que vos performances intellectuelles diminuent, vous souffrez probablement d'anémie. Donc, n'hésitez pas à consulter votre médecin qui peut vous demander de faire un bilan sanguin pour identifier une éventuelle carence en fer.

Les propriétés anti-fatigue du ginseng

Le ginseng est une racine originaire d'Asie qui est utilisée depuis des millénaires en tant que remède anti-fatigue par la médecine traditionnelle chinoise. Le ginseng est réputé pour tonifier l'organisme et stimuler nos performances physiques et intellec-

tuelles. Grâce à sa forte teneur en ginsénoïdes, le ginseng agit sur le système nerveux central pour doper l'énergie. Il est donc idéal en cas de fatigue importante ou prolongée qui survient notamment durant une période de convalescence.

Ce grand classique de la phytothérapie est un complément alimentaire de choix pour donner un véritable « coup de fouet » aux personnes fatiguées ou affaiblies. Sachez qu'il faut au moins une dizaine de jours de cure pour percevoir l'effet de cette complémentation.

Une cure de vitamine B pour être en pleine forme

Les apports en vitamines du groupe B sont nécessaires pour produire l'énergie. Ces vitamines sont également indispensables pour améliorer le fonctionnement du système nerveux. En outre, elles aident à combattre les symptômes causés par un excès de stress. Les vitamines B boostent également le fonctionnement du système immunitaire. Alors si vous avez une baisse d'énergie, pensez à suivre une cure de 3 à 4 semaines en vitamines B.

synergia®

Laboratoire de médecine nutritionnelle

D-Stress®, votre allié contre le stress.

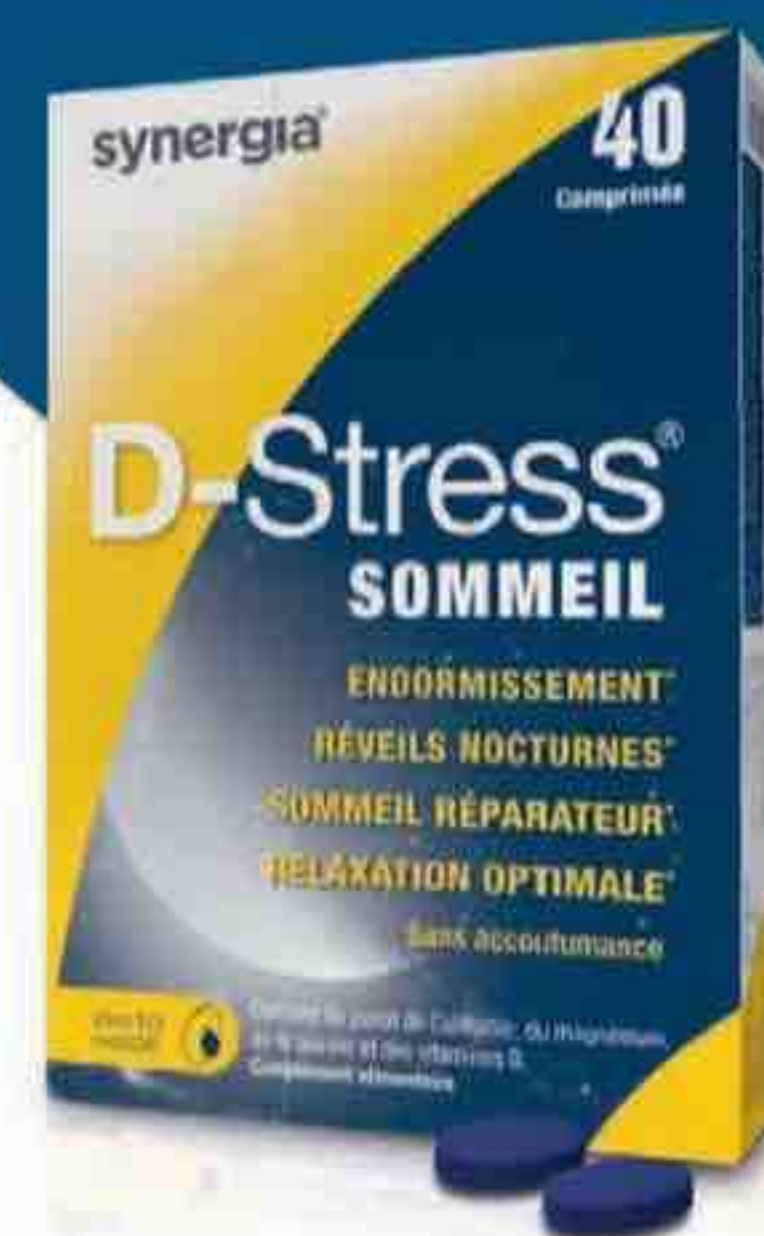
N°1
SUR LE MARCHÉ
DU STRESS*



1 Français stressé
sur 3 choisit
D-Stress®.

NOUVEAU

La gamme D-Stress® s'agrandit.
Pour vos nuits sereines,
D-Stress® sommeil.



Le stress incessant de la vie quotidienne altère le métabolisme énergétique, l'équilibre du système nerveux et les fonctions psychologiques, occasionnant un état de fatigue physique et intellectuelle. Chassez la fatigue et retrouvez la sérénité avec **D-Stress®** !

D-Stress® agit rapidement contre le stress, sans accoutumance.

Disponible en **comprimés** ou en **sachets solubles ultra-concentrés** avec **D-Stress® Booster**.

Dosage recommandé : 3 à 6 comprimés **D-Stress®** dans la journée, à moduler selon les besoins, ou 1 sachet **D-Stress® Booster** le matin au petit-déjeuner. En cas d'urgence, 1 sachet **D-Stress® Booster** ou 4 comprimés **D-Stress®** en une prise, pour une amélioration en 30 minutes.

L'acide pantothénique (vitamine B5) contribue à retrouver des performances intellectuelles normales (résistance au stress¹).
Le magnésium et les vitamines B2, B3, B5, B6, contribuent au métabolisme énergétique et à réduire la fatigue².

DISPONIBLES EN PHARMACIE, DEMANDEZ CONSEIL À VOTRE PHARMACIEN.

D-Stress® 80 comprimés, code ACL 764 19 43. D-Stress® Booster 20 sachets, code ACL 513 68 79.

D-Stress® SOMMEIL 40 comprimés, code ACL 3760139290518.

Retrouvez et commandez nos offres sur www.synergiaishop.com
Information consommateur au 04 77 42 30 10

*Chiffres Gers année 2018 ; D-Stress® et D-Stress® booster N° 1 en CA, sur le marché du stress en pharmacie avec 32,4% de part de marché. AP D-stress&Booster Synergia® 2020 - ©istock.fr.

POUR VOTRE SANTÉ, PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE. WWW.MANGERBOUGER.FR

Pour un petit-déjeuner sain et gourmand

Le petit-déjeuner nous apporte tous les éléments nutritifs nécessaires pour bien démarrer la journée et pouvoir réaliser les tâches mentales et physiques du quotidien. Pour être en forme cet automne, les enfants mais aussi les adultes doivent prendre un petit-déjeuner sain et équilibré.



L'importance du petit-déjeuner

Le petit-déjeuner est incontestablement le repas le plus important de la journée vu qu'il suit 8 à 12 heures de jeûne. Afin de couvrir nos besoins énergétiques de la matinée et nous permettre de tenir jusqu'à midi, ce premier repas de la journée doit être assez copieux. En sautant le petit déjeuner, on risque de se sentir fatigué et d'avoir des problèmes de concentration. Il faut savoir que durant la nuit, le taux de glucose dans le sang baisse. Par voie de conséquence, nos organes, notamment le cerveau (gluco-dépendant), fonctionnent moins bien vu qu'ils ne reçoivent pas assez d'énergie, ce qui explique cette baisse d'énergie le matin. Alors, pour être productif pendant la matinée, ne commencez pas la journée le ventre vide. Vous éviterez ainsi d'avoir des carences alimentaires sur le long terme. Un bon petit-déjeuner permet de recevoir tous les nutriments essentiels au bon fonctionnement de votre organisme. De plus, en prenant le temps de bien manger le matin, vous évitez le grignotage. Enfin, prendre un petit-déjeuner énergétique aide à stimuler le métabolisme. Ce repas matinal permet aussi de stabiliser le poids puisqu'il donne le signal à l'organisme pour brûler les graisses. Alors ne négligez pas le petit-déjeuner ! Si vous manquez de temps le matin, organisez-vous pour préparer votre table la veille. Pensez aussi à vous lever un peu plus tôt que d'habitude pour pouvoir manger sans stress. Sachez également que commencer par boire un grand verre d'eau fraîche pourrait vous ouvrir l'appétit.

Quels aliments faut-il privilégier le matin ?

Le premier repas de la journée doit être nourrissant, équilibré et varié. Un petit-déjeuner équilibré doit comprendre des protéines, des lipides, des glucides et des vitamines. Composez votre petit-déjeuner en privilégiant les aliments bio, locaux et de saison tout en variant les goûts et les saveurs. Evitez aussi les petits déjeuners répétitifs. Même si vous n'avez pas faim le matin, vous devez quand même manger pour éviter d'avoir un malaise ou une crise d'hypoglycémie. Au petit-déjeuner, il est vivement recommandé de consommer un laitage (yaourt, fromage, lait, beurre...), un fruit (apport en vitamines, en fibres, en sucre...) des céréales (avoine, blé, épeautre, seigle, lin...) et une boisson afin de vous hydrater. En effet, il faut boire suffisamment de liquides pour couvrir vos besoins journaliers. Vous pouvez opter pour des breuvages chauds tels que les tisanes et les infusions aux fruits et aux plantes, ou froids à l'instar du thé glacé, des jus de fruits frais, des smoothies sans oublier l'eau. Par ailleurs, pensez à limiter votre consommation de sucre vu que le sucre en excès dans votre organisme va se transformer en graisse et peut donc engendrer une prise de poids. De plus, une quantité importante de sucre peut être à l'origine de sensation de fatigue, de problèmes cutanés, d'irritabilité et de maladies comme le diabète. Pour diminuer votre apport journalier en sucre, bannissez les aliments industriels transformés (céréales, pâtisseries, jus, confitures...) et troquez-les contre des aliments plus sains.

"NOTRE SECRET"

65%
DE
FRUITS
ET BEAUCOUP DE
DOUCEUR*


**Saveurs
& Fruits**
Intensément Fruit !

*CUISSON DOUCE À BASSE TEMPÉRATURE



CONFITURE
SUBLIME
MOINS SUCRÉE
FRAMBOISE BIO
65% DE FRUITS



www.saveursetfruits.com

DISPONIBLE
EN MAGASINS BIO



Les super-aliments de la rentrée

Concentrés en nutriments, antioxydants, vitamines, sels minéraux, oligo-éléments, protéines et acides gras, les super-aliments sont de véritables atouts pour notre santé. Avec leurs fortes valeurs nutritionnelles, ils sont indispensables au bon fonctionnement de notre organisme. Focus sur les super-aliments qu'il faut mettre dans son panier cet automne.



La châtaigne, fruit d'automne par excellence

Les châtaignes annoncent le retour de l'automne. Excellentes sources de calcium, fer, potassium, magnésium, zinc, cuivre, manganèse et de phosphore, les châtaignes sont bénéfiques pour notre santé.

Riches en glucides lents (bien assimilés par l'organisme), mais également en vi-

amines B et C, ces fruits regorgent de bienfaits. Vu leur forte teneur en fibres, les châtaignes offrent une sensation de satiété rapide et nous aident à faire le plein d'énergie pour une longue durée.

De plus, les lipides dont elles sont composées sont des acides gras insaturés.

La klamath, un aliment ultra-complet

Tout comme la spiruline et la chlorelle, la Klamath est une micro-algue exceptionnelle vu sa forte teneur en vitamines et en oligo-éléments (chrome, cuivre, fluor, iode, sélénium, zinc, fer).

Récoltée à l'état sauvage, la Klamath est une cyanobactérie disponible dans les commerces bio sous forme de poudre, de comprimés, de gélules, de paillettes ou de liquide. Cette algue bleue verte est extrêmement nourrissante en raison de sa forte concentration en protéines, en antioxydants, en acides aminés mais aussi en acides gras insaturés.

Du gingembre pour affronter la rentrée

Durant les intersaisons et particulièrement à l'arrivée de l'automne, la diététique chinoise cherche à booster notre énergie vitale. Les condiments tels que le gingembre sont alors conseillés. Cette racine qui se consomme fraîche, séchée, cuite ou

cru est appréciée pour ses propriétés digestives, antioxydantes et anti-inflammatoires. Avec son puissant goût exotique, le gingembre parfume vos plats mijotés, vos desserts ainsi que vos boissons chaudes ou froides (thé glacé, infusions...).





Les secrets du konjac

Peu calorique et riche en fibres, le konjac, un légume racine asiatique, est un excellent coupe-faim. Cet aliment translucide se présente sous la forme de spaghettis, tagliatelles, vermicelles, ou encore de riz. Communément appelé le « balai de l'estomac », le konjac est efficace contre les troubles digestifs à l'instar de la constipation.

Par ailleurs, ce légume possède des propriétés détoxifiantes. Importante source de vitamines et de minéraux, il aide à assurer une bonne minéralisation pour l'organisme. Pour le déguster, vous pouvez l'intégrer à vos sauces ou le cuisiner au wok en l'associant à votre poisson ou à vos légumes.

Le radis noir, le légume anti-carence

Riche en acide folique, en vitamine C ainsi qu'en sels minéraux (soufre et potassium) et en oligo-éléments (fer), le radis noir regorge de vertus médicinales. Détoxifiant et purifiant, il aide à éliminer les toxines. Composé d'isothiocyanates et de glucosinolates, il est à la fois antibactérien, antifongique et anti carcinogène. En outre, cette plante renferme de la raphanine, une substance chimique connue pour son effet antiseptique. Vous pouvez râper ce légume qui se distingue par son un goût relevé, sur vos salades ou le saupoudrer sur vos bouillons.



L'acérola, un concentré de vitamine C

Originaire du Brésil, ce petit fruit rouge au goût acidulé est connu pour ses propriétés thérapeutiques. Très prisée pour sa forte teneur en vitamine C (20 à 30 fois concentré que l'orange, avec 1,8 g de vitamine C pour 100 grammes d'acérola), cette petite cerise des Antilles possède de nombreuses vertus santé. Elle contribue à combattre les radicaux libres, à prévenir le vieillissement prématuré des cellules mais aussi à renforcer les défenses immunitaires.



Les cannerberges, ces onctueuses baies rouges

La canneberge est une petite baie rouge qui provient d'Amérique du Nord. Ce super fruit qui appartient à la famille des myrtilles est riche en potassium, en phosphore et en vitamine C.

Cette baie est également une source intéressante de flavonoïdes, de puissants antioxydants, qui aident à neutraliser les radicaux libres et donc à prévenir le vieillissement.

Par ailleurs, des études ont montré que la consommation de canneberges peut prévenir les infections touchant les voies urinaires ainsi que les infections bactériennes.

N'hésitez pas à ajouter ce super fruit à vos préparations pâtisseries, à vos mueslis ainsi qu'à vos yaourts pour profiter de toutes ses vertus.

Alimentation santé

les dangers des lectines et du gluten

Aujourd'hui, avec les différentes intolérances alimentaires, on sélectionne rigoureusement les ingrédients à mettre dans ses plats. Pour préserver leur santé, certaines personnes ont choisi de limiter leur consommation de lectines, tandis que d'autres ont préféré les bannir intégralement.

Faut-il se priver de lectines ?

Les lectines, des protéines naturellement présentes dans de nombreux aliments (légumes, céréales, légumineuses...), semblent être dans certains cas toxiques pour notre santé. Alors qu'en est-il vraiment ? Et faut-il les bannir définitivement de nos assiettes ? Selon le Dr. américain Steven, la consommation de lectines aurait des conséquences sur notre microbiote. Ces protéines seraient responsables de certains dommages de la paroi intestinale et causeraient des troubles digestifs à l'instar des diarrhées, vomissements, ballonnements, ou nausées. En effet, consommer des aliments concentrés en lectines pourrait troubler la communication cellulaire et déréguler le transit intestinal. Ces lectines se lient à certains glucides spécifiques et se transforment en des glycoprotéines qui se fixent aux membranes cellulaires du tube digestif, ce qui pourrait nuire à notre bien-être intestinal. Les lectines sont des nutriments non énergétiques et non digestibles présents dans quasiment tous les aliments qu'ils soient d'origine animale ou végétale. On les trouve en abondance dans les légumineuses (soja, haricots rouges, lentilles...), les céréales complètes (blé, orge, seigle, avoine, épeautre, kamut, millet, quinoa, riz...), les graines et les fruits oléagineux (cacahuète, noix de cajou, graines de tournesol, de pavot, de chia...) et dans certains légumes (pommes de terre, aubergine, tomate...). Alors quel geste faut-il adopter pour continuer à consommer ces aliments sans risques pour notre santé intestinale ? La cuisson à plus de 100 °C (pendant une demi-heure) permet de réduire la teneur en lectines de certains aliments, voire d'éliminer intégralement ces protéines. Pensez aussi à faire tremper vos légumineuses avant de les faire cuire pour éviter tout trouble de digestion. Sachez aussi que les graines germées de légumineuses et de céréales ne contiennent pas de lectines.

Intolérance au gluten que peut-on manger ?

L'intolérance au gluten est une maladie qui demeure difficile à diagnostiquer pourtant, elle concerne de plus en plus de français (1 personne sur 100). Cette maladie chronique intestinale auto-immune liée à l'ingestion de gluten peut se manifester par dérèglements gastriques (douleurs abdominales, ballonnements, diarrhées chroniques, des nausées et des vomissements). Ces symptômes peuvent aussi être accompagnés par une perte de poids, une fatigue, une anémie, des crampes, des douleurs articulaires, des aphtes, des engourdissements ou même des éruptions cutanées. Cette maladie peut aussi être à l'origine d'un retard ou d'un arrêt de croissance chez l'enfant. Dans certains cas, la maladie cœliaque peut aussi provoquer des troubles de fertilité ou entraîner une ostéoporose précoce. Malheureusement, aujourd'hui il n'existe aucun traitement permettant de soigner cette maladie.

La seule solution pour soulager les symptômes consiste à adopter à vie et d'une manière stricte, un régime alimentaire sans gluten. Consommer des aliments dépourvus de gluten est certes contraignant mais efficace. Actuellement, en France, les magasins spécialisés ainsi que les grandes surfaces proposent une large gamme de produits garantis sans gluten. Ainsi, les personnes souffrant d'une intolérance au gluten peuvent varier leur nourriture sans se priver. Elles peuvent même manger des biscuits, du pain, des pâtes ou encore des plats préparés. Ces aliments se composent de farine sans gluten à l'instar de la farine de sarrasin, de millet, de châtaigne, de maïs, de pois chiches, de soja ou de quinoa.

GREEN UP'



LES BIENFAITS DE LA NATURE,
LE PLAISIR DE LA GOURMANDISE !

100%
VÉGÉTAL



CROQUEZ LA VIE EN VERT !

WWW.GREEN-UP.FR



Eboutique



FABRIQUÉ
EN NORMANDIE

Fabriqué par : Biscuiterie de l'Abbaye
61700 Lonlay l'Abbaye

L'Hibiscus Sabdariffa une fleur délicieuse et bienfaisante pour tous les assoiffés !



© Andreas Sirch

L'Hibiscus : une plante médicinale ancestrale

La botanique la désigne comme « Hibiscus Sabdariffa » quand l'Afrique l'appelle Karakandji ou Foléré. Les Antilles la nomme Groseille Pays (*Gwozey peyi* en créole) et l'Egypte, Karkadé.

Si elle possède tant de noms vernaculaires - sans doute plus d'une centaine à travers le monde - c'est que cette fleur prodigieuse est une panacée universelle qui a traversé tous les continents depuis l'Antiquité des Pharaons jusqu'à l'Europe, en passant par l'Espagne des Maures.

L'Hibiscus est une fleur qui soulage de nombreux petits maux et en particulier, ceux des femmes.

Embarquons pour un petit tour d'horizon de ce trésor acidulé et merveilleusement rafraichissant.

Qu'est-ce que l'Hibiscus ?

L'Hibiscus est une plante tropicale de la famille des Malvacées où l'on retrouve également la Mauve et la Rose Trémière. Il en existe plus de 500 espèces, mais seul le « Sabdariffa » se consomme en boisson ; alors surtout, n'essayez pas d'infuser les fleurs de vos jardins ! Dans son usage traditionnel, toutes les parties de la plante sont utilisées : les feuilles, les graines et les calices.

La consommation d'Hibiscus à travers le monde

Aujourd'hui cultivé en Afrique, mais aussi en Inde et aux Antilles, l'Hibiscus est par exemple au Sénégal et au Burkina Faso, une affaire de femmes ; dans ces pays, elles s'associent en groupements agricoles pour procéder à sa préparation en triant ses fleurs et à sa transformation en fabricant des boissons vendues localement. Cette culture remplace progressivement l'arachide comme nouvelle source de revenu.

L'Hibiscus en Herboristerie

Coup de cœur pour un « jus » exceptionnel

Parce qu'il faut boire régulièrement pour se sentir bien, l'infusion d'Hibiscus - qui ressemble vraiment à un jus - est avant tout un moyen sain et naturel pour se désaltérer ; ce breuvage rouge est bien acidulé mais dans sa version traditionnelle, il reste trop sucré. De nouvelles boissons rafraichissantes à l'Hibiscus ont ainsi vu le jour qui n'utilisent plus de sucre ajouté (ou de sirop d'agave qui est aussi un sucre artificiel), mais des fleurs infusées et des jus de fruits.

Source naturelle de vitamines et d'antioxydants, l'Hibiscus est une alternative intéressante au jus de fruit classique du matin (2 à 4 fois moins sucré qu'un jus industriel), un concentré de peps en version légère !

Boire a aussi un effet drainant et favorise l'élimination ; dans le cas de l'Hibiscus, il va acidifier les urines et prévenir les calculs rénaux.

Mais ce n'est pas tout !

L'Hibiscus et la digestion

Son rôle sur la digestion est également intéressant : il permettrait de lutter contre les désordres du foie et de stimuler la production de bile avec le bénéfice supplémentaire de restaurer l'équilibre acido-basique si cher à nos bactéries digestives. Il complète son action sur le transit par un effet légèrement laxatif.

L'Hibiscus et les femmes

L'infusion d'Hibiscus contient des molécules qui limiteraient l'action de la prostaglandine responsable de la contraction de l'utérus et des douleurs de règles.

Les polyphénols - notamment les anthocyanes rouges de l'Hibiscus - viennent également compléter cette action antidouleur en calmant le jeu par leur effet anti-inflammatoire.

Et pour compléter ce tableau, la vitamine C de l'Hibiscus infusé, en passant dans la vessie et les urines, va diminuer les bactéries responsables des infections comme la cystite.

L'Hibiscus, une panacée universelle !

Sa réputation de boisson bienfaisante a traversé les continents et les siècles.

Pensez-y lorsque que vous ressentez un petit coup de fatigue passager ; siroter une infusion d'Hibiscus, juste tiédie et adoucie d'une touche de miel peut aider à faire passer léger rhume ou mal de gorge.

Enfin, désaltérante et peu sucrée, l'infusion naturelle d'Hibiscus convient aussi aux plus petits ou aux anciens, s'ils ont du mal à boire, pour maintenir une bonne hydratation !



© Andreas Sirch



Au rayon Bio ou des jus Bien-Être de votre magasin.

Pour créer Herbalist, nous fabriquons des infusions végétales, source naturelle de Bien-Être, puis nous y ajoutons un peu de jus de fruits, pour leur douceur et leur pointe d'acidité. Nos boissons sont naturelles et biologiques⁽¹⁾, ultra légères⁽²⁾ et très rafraîchissantes.

(1) Boissons flash pasteurisées, produites en mode biologique, sans conservateur ni additif. (2) 12 à 19kcal/100ml sur la gamme, 2 à 3 fois moins caloriques que les boissons du marché.



Carrefour  Carrefour market  Carrefour city  Géant  Casino  MONOPRIX  Intermarché

au DRIVE des enseignes

Herbalist, Infusions Véritables est une innovation de l'Atelier des Fluides, créateur de boissons désaltérantes.

POUR VOTRE SANTÉ, PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE

Quelle poudre chocolatée pour le petit déjeuner ?

Les boissons chocolatées séduisent petits et grands gourmands. Pourtant, les poudres chocolatées qui les composent sont souvent trop sucrées. Zoom sur la composition de ces fameuses poudres !

Des poudres chocolatées trop sucrées !

Généralement, les enfants boivent leur premier bol de lait au chocolat à l'âge de 2 ans. Mais malgré le joli marketing des boîtes des poudres chocolatées, ces dernières inquiètent bien des parents. Et pour cause, leur forte teneur en sucre. En effet, la plupart des poudres chocolatées contiennent bien plus de sucre que de chocolat ! Certaines contiendraient plus de 80 % de sucre et

moins de 20 % de cacao maigre ! Cette poudre de cacao est obtenue par l'application d'un procédé de pression à froid aux fèves de cacao ainsi la majorité de la graisse (le beurre de cacao) est retirée. Le résidu de pressage, le tourteau, ne contient plus que 10 ou 20 % de matière grasse. Broyé, puis pulvérisé finement, il donne la poudre de cacao à laquelle on ajoute différents ingrédients, dont le sucre sous différentes formes (sirop de glucose, malodextrine, dextrine de maïs...). Mais ce n'est pas tout : en plus de leur forte teneur en sucre, certains de ces produits contiennent des additifs à base de phosphate qui sont en train d'être réévalués par l'EFSA.

Le sucre de coco, une alternative au sucre blanc ordinaire

Parmi les nombreuses alternatives au sucre qui existent se trouve le sucre de coco. Il n'est pas chimiquement modifié et n'est pas raffiné. Grâce à son indice glycémique très bas, celui-ci est de 24,5 en Europe, il a peu d'impact sur la glycémie, et permet donc de garder le contrôle de son taux de glucose sanguin. Issu de la sève des fleurs du *Coco Nucifera*, le sucre de coco est riche en antioxydants naturels, en vitamines du groupe B et C (vitamines B1, vitamines B3 et vitamines B6), en sels minéraux et oligo-éléments (fer, zinc, potassium, magnésium...). Il a été reconnu par l'ONU (l'Organisation des Nations unies) comme étant le sucre le plus durable pour l'alimentation et l'agriculture.

Quelle poudre chocolatée choisir ?

Consommer du chocolat est certainement l'une des meilleures choses à faire au cours d'un petit déjeuner. Avec plus de 500 Kcal/100 g, le chocolat est très énergétique. Cette énergie provient essentiellement des lipides (30 %) présents dans le beurre de cacao et des glucides (50 à 60 %) apportés par le cacao et le sucre ajouté. Cependant, les boissons chocolatées

ne contiennent pas toutes la même quantité de poudre de cacao. Alors avant de choisir votre poudre chocolatée, mieux vaut lire les étiquettes avec attention ! Choisissez une poudre qui contient plus de portions de cacao et qui ne soit pas trop sucrée même si la sensation du sucre est bien ressentie. Attention également aux autres ingrédients tels que les additifs.



NOUVEAU

VOUS ALLEZ ADORER

CE CHOCOLAT EN POUDRE

SANS GLUTEN & RÉDUIT EN SUCRE*



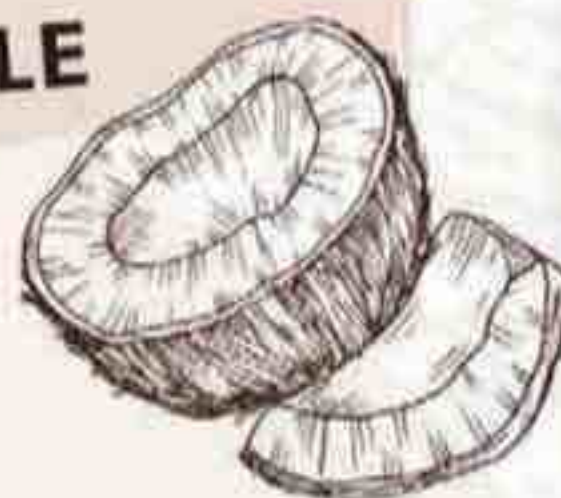

FABRIQUÉ EN
FRANCE



CÉRÉALE DE RIZ



**SUCRE DE COCO
ÉQUITABLE**



**POUDRE
DE CACAO
NATURELLE**
ÉQUITABLE**

ORIGINE
SÃO TOMÉ & PÉROU

PROCHAINEMENT

**NOUVEAU
PACKAGING**



* en comparaison avec la moyenne
des cacaos et chocolats en poudre référents.

** sans additif

EN VENTE DANS VOTRE MAGASIN BIO

POUR VOTRE SANTÉ, PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE - WWW.MANGERBOUGER.FR

KAOKA - 340 rue Eugène Guérin - 84200 CARPENTRAS - www.kaoka.fr



Le bonheur est dans le pain !

Présent dans toutes les cuisines du monde, le pain est symbole de convivialité et de partage. Fabriqué à partir de farine et d'eau, et contenant généralement du sel, il peut être utilisé à la fois comme accompagnement, pour son côté craquant, ou pour saucer un plat.

Quels sont les principaux types de pain ?

On trouve dans le commerce de nombreuses variétés de pain. Les pains de « tradition française » sont fabriqués à partir d'un mélange de farine de blé, d'eau, de sel, de levure ou de levain. Le Décret N°93-1074 du 13 Septembre 1993 réglemente leur fabrication. On les retrouve le plus souvent chez les artisans boulangers qui sont de plus en plus nombreux à les promouvoir.

Le pain complet au blé est le plus connu. C'est aussi le plus vendu. Avec le pain intégral, le pain demi-complet (type 80) ou encore le pain aux céréales, il a la meilleure valeur nutritive. Les pains dits "spéciaux" contiennent des ingrédients supplémentaires (lin, pavot, tournesol, noix, olives, oignons, beurre, lait...).

Il y a aussi les pains sans gluten destinés aux personnes souffrant de maladie cœliaque et à celles qui présentent une hypersensibilité au gluten.

Est-il bon de manger du pain tous les jours ?

Le pain et les céréales sont essentiels dans un régime alimentaire sain et équilibré. D'ailleurs, les nutritionnistes et les autorités sanitaires s'accordent aujourd'hui pour conseiller les pains complets et les pains les plus riches en fibres, de préférence bio. Les fibres contenues dans les céréales facilitent le transit intestinal et participent au contrôle de la glycémie et du cholestérol. Elles aident à prévenir la constipation, les maladies cardiovasculaires ainsi que certains cancers. L'OMS (l'Organisation mondiale de la Santé) a fixé la norme à 250 grammes. Riche en fer, en magnésium, en phosphore, en potassium et en vitamines B1, B3 et B9, le pain est un excellent fournisseur d'énergie.

Comment conserver le pain frais ?

Conservez le pain frais au maximum deux jours dans un endroit sec à température ambiante (+/- 20°C). Pour le conserver plus longtemps, il suffit de l'emballer dans un sac de congélation et de le mettre dans la partie la plus froide de votre réfrigérateur. Vous pouvez également opter pour une boîte hermétique.

Il est possible de surgeler le pain frais en l'emballant dans des sachets de surgélation ou du papier alu épais. Il est recommandé de découper le pain et de l'emballer par portion en fonction de votre consommation car il est parfois difficile de détacher les tranches d'un pain surgelé. Pour le décongeler, une heure avant la dégustation suffit.

Le saviez-vous ?

En France, chaque région a historiquement sa forme de pain : Couronne bordelaise, Couronne chapelet du Jura, Pain fendu du Berry, Pain Tordu du Midi-Pyrénées...



Redécouvrez nos Crustys

dans leur nouvel emballage
plus éco-responsable



Nos Crustys sont désormais disponibles
avec leur nouvel emballage :

- -30% de film plastique grâce à l'optimisation de l'emballage
- Étiquette refermable pour une **conservation plus longue**
- **10 variétés différentes**, des classiques aux plus exotiques, à base de blé ou d'épeautre.

De quoi varier les plaisirs !



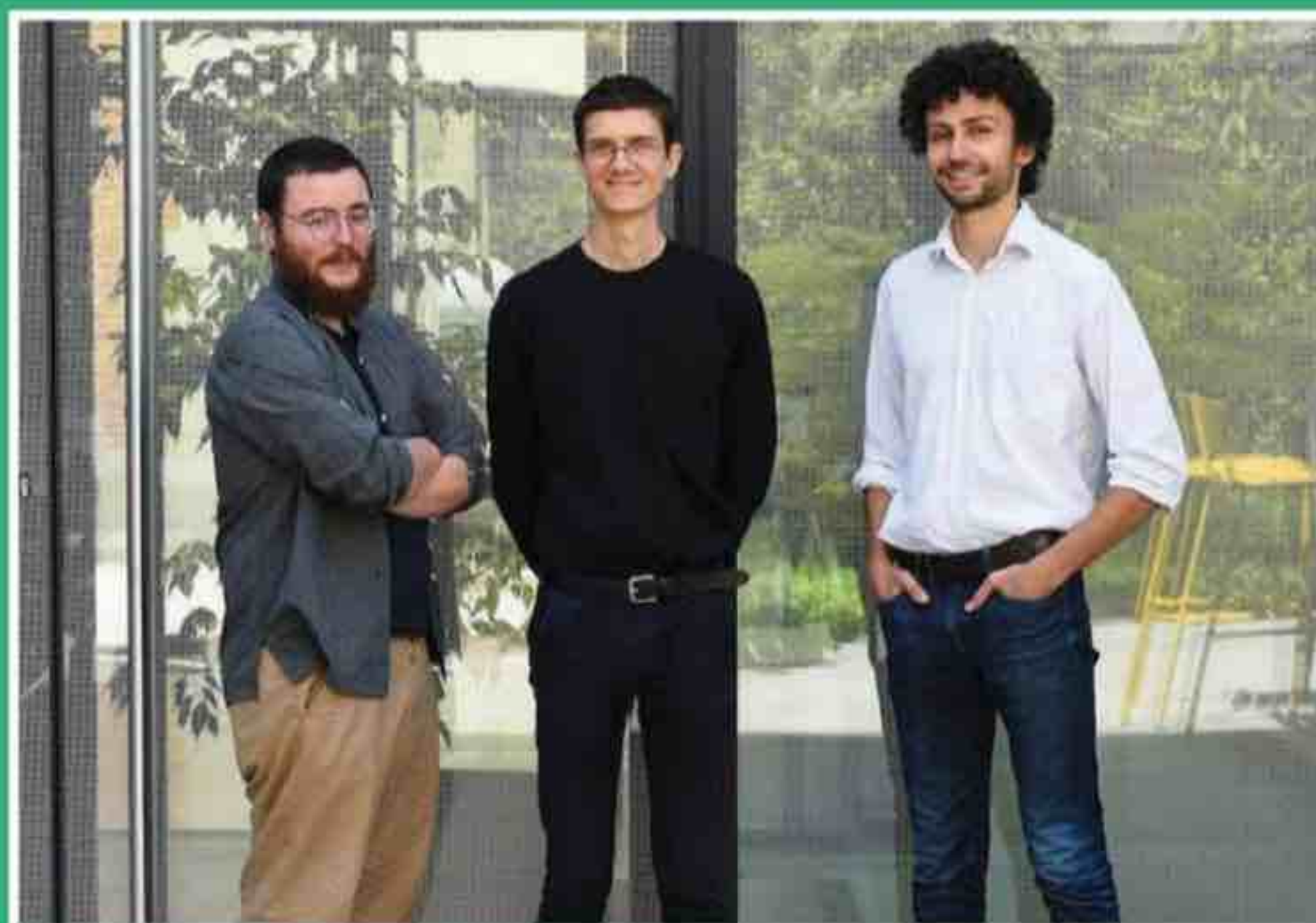
Découvrez notre assortiment sur :
www.pural.bio



Le foie gras sans viande !

La startup parisienne Gourmey est née d'un constat : « il y a un besoin très fort pour un produit alternatif au foie gras conventionnel, produit controversé qui va devoir se réinventer ». La jeune pousse cultive des cellules pour en faire du foie gras sans élever un seul canard ou une seule oie. Un défi technologique mais aussi gustatif.

« Cela a nécessité plus de 600 essais. Plusieurs fois par semaine, nous goûtons des formules différentes. Nous sommes arrivés à une recette assez satisfaisante même si elle n'est pas encore parfaite », déclare Nicolas Morin-Forest. L'équipe travaille aussi avec des chefs. « Sur le plan du goût et de la texture, nous avons fait 90% du chemin », estime Victor Sayous, originaire du Sud-Ouest. « À Noël dernier, j'ai servi à ma famille des toasts Gourmey avec des toasts de foie gras conventionnel sans les prévenir. Certains ont été bluffés et n'ont pas perçu la différence. »



Premier restaurant vegan étoilé au monde



Situé à Arès, à quelques kilomètres de Bordeaux, ONA (de l'acronyme "Origine non animale") est entré dans l'histoire. En effet, il s'agit du premier restaurant vegan étoilé au monde. Son concept s'est forgé autour d'une cuisine végétale découverte en Thaïlande.

Au départ, le restaurant a pu voir le jour grâce à une campagne de financement

participatif et un prêt d'honneur par une banque éthique. 4 ans après, ONA a décroché sa première étoile Michelin. Une première mondiale pour la cheffe Claire Vallée qui, après une année passée en Thaïlande, ramène dans ses bagages tous les secrets d'une cuisine végétale teintée d'herbes (140 variétés exactement), de plantes et d'épices où le tofu, le seitan et les aliments fabriqués à base de protéines de blé pallient avec brio l'absence de viande et de poisson.



C'est beau et ça se mange !

Bigoud' cultive et commercialise

depuis 2005 des fleurs comestibles. L'association vise à redonner vie aux espaces urbains délaissés pour en faire des jardins nourriciers. Entre cueillette sauvage et production locale, toutes les fleurs de votre assiette proviennent d'une agriculture 100 % naturelle. Au total, 40% des fleurs proviennent des jardins contre 60% de la cueillette sauvage. Mais les fleurs ne sont pas là que pour faire joli ! Fraîches ou séchées, elles apportent également des propriétés nutritionnelles nouvelles. L'objectif est de faire profiter les marseillais des bienfaits de la nature sans pour autant la surexploiter. Ils sont d'ailleurs plus d'une douzaine de restaurateurs de Marseille qui se font régulièrement ravitailler en fleurs de chez Bigoud's. « Nos cueillettes s'effectuent avec parcimonie et dans le respect de la flore méditerranéenne. »

le Picoreur

PIONNIER DU BIO DEPUIS 1984

Jérôme

Éleveur de poulets fermiers bio
à Sainte-Lumine-En-Coutais (44)

NOS POULETS SONT BIO, ÉLEVÉS EN PLEIN AIR,
SANS ANTIBIOTIQUE, NOURRIS SANS OGM*
AVEC DES CÉRÉALES ET VÉGÉTAUX
BIO ET FRANÇAIS, ET TOUT ÇA...
ÇA DONNE DES AILES
À NOS ÉLEVEURS!

*<0,9% conformément à la réglementation relative à la production biologique



WWW.LEPICOREUR.FR



LA TABLE D'ORA OU LA PASSION DU BIO !

Fabien DORMEAU et Matthias BERETTA sont les deux chefs de la Table d'Ora. Dans leur restaurant à l'esprit chaleureux et cosy, ils proposent des plats hauts en couleur.



Quel est votre parcours professionnel ?

Fabien et Matthias se sont rencontrés lors de leur reconversion professionnelle à Nantes en 2019.

Fabien vient du monde du transport. Pendant 15 ans il a sillonné la France pour finir par gérer une plateforme de distribution. Il a également travaillé dans un premier temps dans le monde de la coiffure.

Matthias vient du monde de l'éducation. Directeur adjoint d'un établissement d'enseignement supérieur qui forme aux métiers de la culture, du marché de l'art et de la gemmologie pendant 16 ans à Paris il a également travaillé à la bibliothèque nationale de France et au Louvre.

Leur reconversion professionnelle s'est déroulée à Cap formation à Saint Herblain pendant 10 mois pour devenir chefs de cuisine.

D'où vous est venue votre passion pour la cuisine et votre volonté d'en faire votre métier ?

Fabien Dormeau durant de ses nombreux trajets à travers la France se découvre une passion pour les plats du terroir et la cuisine traditionnelle française. Il a cherché les petits

restaurants, les spécificités de chaque région et surtout les petits producteurs.

Petit à petit il commence à créer son catalogue de saveurs, son livre de cuisine personnel et surtout commence à se découvrir cuisinier.

Il cuisine dans un premier temps pour sa famille puis pour ses amis, pour finir par réaliser des repas dignes de vrais chefs confirmés.

Matthias BERETTA a un père chef italien et une mère bourguignonne. De cette double culture il commence très jeune à cuisiner. Sa « madeleine de Proust » est l'odeur du pain grillé de sa grand-mère bourguignonne qui réveillait toute la maisonnée.

Puis de ses nombreux voyages à travers le monde il va ramener des odeurs, des couleurs qui aujourd'hui nourrissent sa cuisine.

Fabien et Matthias ont cette double culture franco-italienne. Fabien aime la cuisine traditionnelle et reproduit les classiques souvent à la perfection. Matthias ne trouve de plaisir que dans les « pas de côté ». Il respecte la tradition mais aime ajouter ses découvertes à ses plats.

En associant leur cuisine ils prennent plaisir à associer leurs spécificités pour des plats hauts en couleur.

Pour vous, quelles sont les qualités essentielles pour devenir un bon restaurateur ?

Un bon restaurateur a plusieurs casquettes.

La première qualité serait de vouloir faire plaisir. Il chercherait à ravir ses clients en partageant à la fois ses goûts dans l'assiette et en venant expliquer ses plats directement en salle.

La deuxième serait l'amour des produits, des recettes et du travail bien fait.

L'amour des produits se traduit par la recherche de produits bio, de région quand c'est possible.

La troisième serait le goût du travail bien fait qui serait un grand merci à toutes les professions qui permettent de réaliser leur cuisine (producteurs, fournisseurs, professeurs, grands et petits chefs inspirants...).





forte car les consommateurs prennent enfin conscience que leur santé est dans leur assiette et dans leur frigo. C'est aujourd'hui une vague de fond qui risque de changer le paysage de nos campagnes et le visage de nos agriculteurs. Les consommateurs ont enfin conscience et nous leurs disons merci.

Et sinon d'un point de vue plus personnel, quel est votre plat préféré ?

Pour Fabien DORMEAU c'est la blanquette.

Pour Matthias BERETTA ce sont les pâtes avec une sauce arrabiata.

Un restaurant pour vous, c'est quoi ?

Pour nous un restaurant est un lieu de rencontre.

Les végétariens et les flexitariens doivent pouvoir se retrouver ensemble à la même table.

Un restaurant doit être un lieu de plaisir et un lieu de découverte.

Il doit répondre à la demande des clients (bio, de saison) sans jamais oublier le goût et le partage.

Un restaurant c'est un lieu de joie et d'odeurs, un assemblage des personnalités des clients et des restaurateurs.

Quelles sont les particularités de votre établissement ? (Décoration, fournisseurs, cuisine, recettes...).

Notre restaurant a une décoration faite de récupération. Entouré de jardin, le végétal est très présent dehors comme dedans.

Nos fournisseurs sont provinces bio; Berjac, Graine d'ici, Bionantes, Les tisanes de Leila, la route des comptoirs, les coteaux nantais, la boule carrée, le sel de Noirmoutier d'Anita et Joël, potpote, le moulin de la Garennee et également de petits producteurs de Vendée pour nos herbes aromatiques.

Pourquoi avoir choisi la cuisine bio ?

Nous essayons de travailler un maximum de produits biologiques car pour nous pensons à la santé de nos clients. C'est aussi faire confiance à des petits producteurs qui aiment leur terre et les produits.

La cuisine biologique c'est aussi suivre les saisons et ne pas acheter des tomates bio en plein hiver.

Que pensez-vous de l'engouement récent pour tout ce qui est bio ?

C'est sans doute une bonne chose si nos produits sont de nos régions ou de notre continent.

L'alimentation biologique répond aujourd'hui à une demande



HOUMMOUS DE PETITS POIS



Par SOLEOU BIO

Temps de préparation : 15 min

Temps de cuisson : 15 min

Difficulté : Facile



INGRÉDIENTS

- 400 g de pois chiches
- 250 g de petits pois cuits
- 100g de fromage frais (type St Moret)
- 2 gousses d'ail
- jus d'un demi-citron
- 3 c. à s. d'huile d'olive BIO Soléou
- Sel, poivre

PRÉPARATION

1. Idéalement, commencez par peler vos pois chiche (rincez-les abondamment en agitant la passoire, cela commence à décoller les peaux).
2. Si nécessaire, faites cuire vos petits pois (environ 15mn dans une eau frémissante).
3. Vous n'avez plus qu'à passer tous les ingrédients au mixeur jusqu'à obtention d'une purée onctueuse.

ASTUCE

Réservez dans un bol au frais jusqu'à dégustation. Pour la présentation, ajoutez quelques petits pois et un filet d'huile d'olive puis servez.

COCKTAIL ROOÏBOS-GINGEMBRE

Par LA ROUTE DES COMPTOIRS

Temps de préparation : 15 min

Difficulté : Facile

INGRÉDIENTS

- 1 c. à s. de rooïbos
- 4 oranges
- 1 citron vert
- 1 cm de gingembre

PRÉPARATION

1. Faire infuser le rooïbos 5 mn dans 15 cl d'eau frémissante. Filtrer et laisser refroidir.
2. Presser les oranges et le citron.
3. Peler le gingembre et le couper en lamelle.
4. Tout mélanger et mixer. Servir !

CONSEIL

A déguster en amoureux pour un Rendez-Vous Passion !



Temps de préparation : 15 min

Temps de cuisson : 60 min

Difficulté : Facile



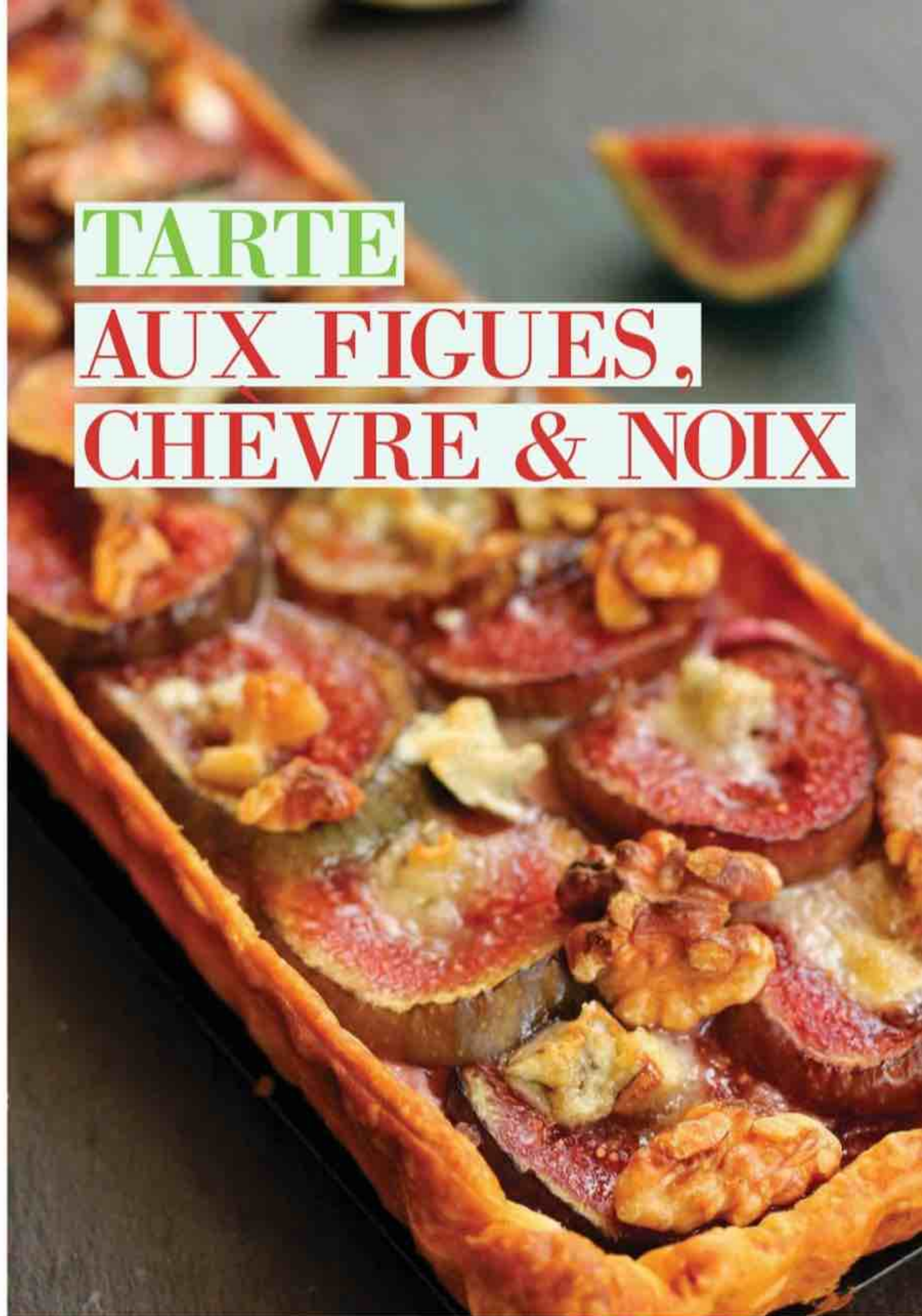
INGRÉDIENTS

- Pâte brisée ou pâte feuilletée
- 300 g figues fraîches
- 100 g chèvre
- 200 g oignons rouges
- 2 c. à s. Huile végétale
- 30 g noix
- 30 g miel
- 3 œufs
- 200 ml crème fraîche entière
- 30 g Moutarde
- Sel et poivre

PRÉPARATION

1. Éplucher et émincer les oignons. Les faire revenir dans une poêle sur feu moyen avec l'huile environ 10 minutes jusqu'à ce qu'ils soient fondants.
2. Etaler la pâte dans un plat à tarte, piquer le fond de tarte et enfourner à 180°C pendant 10 minutes (= cuisson à blanc sans garniture).
3. Laver les figues et les couper en fines rondelles.
4. Concasser grossièrement les noix.
5. Couper le fromage de chèvre en petits morceaux.
6. Dans un saladier : fouetter les œufs, la crème fraîche, la moutarde, le sel et le poivre.
7. Sortir le plat du four. Déposer les oignons sur le fond de tarte, verser l'appareil, déposer les lamelles de figues, déposer les morceaux de fromage, parsemer de noix et verser le miel.
8. Enfourner environ 40 minutes.

TARTE AUX FIGUES, CHÈVRE & NOIX



CAKE AU CITRON

INGRÉDIENTS

- 200 g Farine
- 150 g Sucre
- 1/2 sachet Levure chimique
- 4 Œufs
- 100 g Beurre fondu
- 1 Citron

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6).
2. Beurrer et fariner un moule à cake d'environ 30 cm. Faire fondre le beurre au bain-marie.
3. Laver le citron. En râper très finement la peau en prenant soin de ne pas râper la peau blanche (amère). Couper ensuite le citron en deux et le presser pour en recueillir le jus.
4. Mélanger la farine, le sucre et la levure. Ajouter les œufs un à un, puis le beurre fondu et enfin le zeste râpé et le jus du citron.
5. Verser la préparation dans le moule à cake et cuire au four environ 40 mn.

CONSEIL

Recouvrez d'un glaçage au citron pour encore plus de peps ! Mélangez 200 g de sucre et 1 c. à s. de jus de citron, ajoutez si besoin un peu d'eau chaude. Il faut que le glaçage soit assez épais. Disposez le glaçage sur le gâteau refroidi.



Temps de préparation : 15 min

Temps de cuisson : 40min

Difficulté : Facile



LE MÉLANGE DE LÉGUMES DU SOLEIL ÉCLAIRE LE RAYON SURGELÉ BIO !

Fort du succès et de la confiance que vous accordez depuis 20 ans à notre gamme de légumes issue de l'agriculture biologique, la marque Bio Regard vous propose de découvrir le mélange de légumes du Soleil. Solution prête à l'emploi après remise en température et un assaisonnement de votre choix, ce mélange de légumes non cuisiné et à poêler vous assurera un gain de temps en cuisine tout en valorisant vos menus. A découvrir dans votre magasin bio spécialisé, et à déguster sans attendre.

LA MANGUE SAUVAGE DU CAMEROUN SÉCHÉE

Le manguier du Cameroun donne de petits fruits au parfum inégalable, évoquant à la fois l'abricot, l'ananas, la pêche, la rose. Chaque morceau équivaut à la moitié d'une mangue, cueillie parfaitement mûre, et séchée à basse température dans notre filière équitable. Notre astuce : brumisez d'eau de source ou faites tremper pour retrouver le fruit frais, à intégrer à vos smoothies et pâtisseries ! Disponible en vrac et sachet 100 g éco-conçu. Demandez-la à votre magasin bio, ou votre e-commerçant !

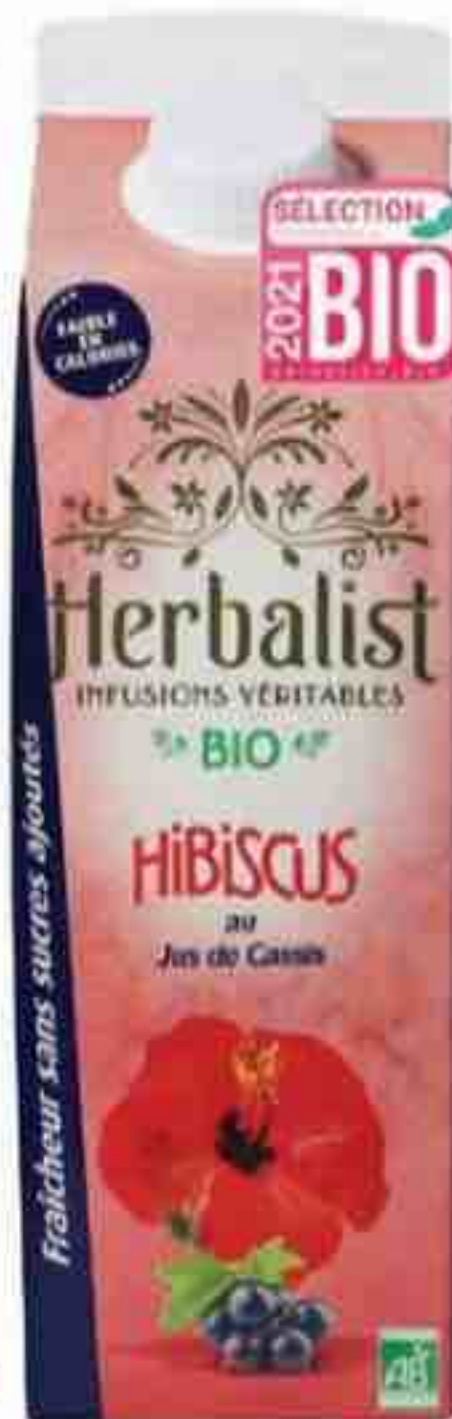


SABLÉS BIO, GOURMANDS ET NORMANDS !

Située au cœur du bocage normand, la Biscuiterie de l'Abbaye perpétue l'histoire familiale commencée il y a plus d'un siècle. Dès le début des années 80, dans une volonté de respect des hommes, de l'environnement et de la qualité, la biscuiterie familiale s'engage dans la fabrication de biscuits biologiques. Le Sablé du Meunier Bio est fabriqué avec des ingrédients issus du terroir français : farine de blé, flocons d'avoine, farine de sarrasin, farine d'orge, beurre et sel marin. Le sucre roux et le chocolat au lait sont issus du commerce équitable. Retrouvez toute la gamme bio sur la boutique en ligne de la Biscuiterie de l'Abbaye !

QUOI DE PLUS DÉSALTÉRANT... QU'UNE INFUSION BIEN FRAÎCHE ?

Herbalist est la première marque familiale française des Thés et Tisanes Glacées Biologiques. Ses recettes sont simplement composées de plantes infusées relevées de jus de fruits. Herbalist ne contient ni sucre industriel ni additif et peu de calories. Elle a reçu le Trophée Consommateurs Bio 2021 pour sa qualité nutritionnelle. Disponible en magasins et en ligne chez Carrefour, Casino, Intermarché, Monoprix. Prix moyen conseillé 3,20€



L'INCONTOURNABLE CORDON BLEU BIO, QUI RAVIRA LES PETITS ET GRANDS GOURMANDS !

Pour la rentrée, laissez-vous tenter par le Cordon Bleu Le Picoreur. Ces cordons bleus sont cuisinés avec une viande de volaille bio 100% française, accompagnée d'un jambon de dinde bio moelleux sans sel nitrité et d'une véritable tranche d'emmental bio fondante. Un pané gourmand enrobé d'une panure bio dorée et croustillante.



DES TABLETTES DE CHOCOLAT FAITES AVEC PASSION POUR FAIRE VIBRER VOTRE QUOTIDIEN !

Nos chocolatiers sélectionnent avec soin des ingrédients bruts (cacao pur origine et sucre équitables) pour les transformer avec tout leur savoir-faire en tablettes de chocolat gourmandes aux graines, avec des fourrages pur fruits ou encore des origines remarquables. Engagées pour la bio et le commerce équitable, nos tablettes le sont aussi par leur emballage : zéro plastique, zéro aluminium, sans colle, juste un film compostable pour préserver les

saveurs, et étui carton issu de forêts gérées de façon durable et responsable. Pour la rentrée, deux nouvelles tablettes à découvrir : Lait Gianduja riche en noisettes et Noir 80% origine Colombie aux notes acidulées de fruits rouges. Goûter un carré de chocolat Belledonne ne s'oublie pas, parole de chocolatier ! Alors rendez-vous dans votre magasin bio ou sur notre e-boutique

SUBLIME ORANGE CONFITURE MOINS SUCRÉE



Pour allier gourmandise et équilibre, cette recette de confiture à l'Orange est idéale. La saveur authentique de cet agrume se retrouve à merveille grâce à sa teneur en fruits élevée (65%) et sa faible teneur en sucre, 33% en moins qu'une confiture classique ! Une cuisson douce à basse température est utilisée afin de conserver sa texture délicate et sa couleur orangée.

A découvrir dans un format généreux de 310g.



BOISSON KÉFIR DE FRUITS

Plus qu'un sachet, une boisson naturelle et rafraîchissante. De l'eau, du citron, des fruits secs, un peu de sucre, la préparation pour Boisson kéfir de fruits Nat-ali, le tout dans un grand bocal hermétique et le tour est joué pour une boisson

naturellement pétillante, rafraîchissante. Originaire du Caucase, le kéfir de fruits est un mélange de bactéries et de levures transformant l'eau sucrée en une eau pétillante aux bienfaits nutritionnels grâce à la fermentation.

"Avec son goût généreux en cacao et son délicieux sucre de coco, vous et vos enfants allez adorer le nouveau chocolat en poudre bio équitable de Kaoka® (sans gluten et réduit en sucre)."
 Prix indicatif : 7€



PÂTÉ VÉGÉTAL À TARTINER !

Dégustez les 2 nouveaux pâtés végétaux de Pural : tomate-roquette et noix-pesto. Des saveurs gourmandes et inspirantes pour accompagner le passage de l'été à la saison automnale. Leur base végane à la noix de cajou ou au tofu et avec de la levure bio, leur confère une texture onctueuse et un goût délicieusement doux bouche. Leur processus de fabrication exclut les exhausteurs de goûts et additifs ! Ces pâtés de 125 gr, avec leur couvercle refermable, accompagneront vos recettes préférées, que ce soit à tartiner sur de la baguette croustillante, une tranche Pural (Crusty, Crusty'ni, ou l'une de nos 15 sortes de pain en tranches), ou encore pour accompagner des pommes de terre chaudes... il y a 36 combinaisons possibles !

Redécouvrez également les six autres pâtés végétaux de PURAL, désormais disponibles à l'huile de tournesol au lieu de l'huile de palme : Nature, Poivrons-Olive, Champignons, Herbes, Curry-sésame, Pois chiches-huile de sésame. Prix conseillé : 2€80 les 125g



La nature a un sens

Notre gamme s'élargit !



Ces fruits et légumes sont issus de l'agriculture biologique, agriculture respectueuse de la faune et de la flore, excluant l'usage de pesticides et d'engrais chimiques de synthèse.

Grâce au savoir-faire d'agriculteurs passionnés qui ont su allier les méthodes traditionnelles à des techniques innovantes, cette culture se fait dans le respect le plus total du cycle naturel végétal.

Les fruits et légumes surgelés BIOREGARD sont à la vente dans les magasins BIO spécialisés.



SOCIÉTÉ FRDP
329 Chemin des Neuf Peyres
84000 Avignon
T. 33 (0)4 32 73 06 60
F. 33 (0)4 32 73 06 69
contact@frdp.fr
www.frdp.bio

Une alliance

pour de vrais balais qui durent avec un souffle de modernité

Tout a commencé par l'entreprise Dussere à St Chaptès (près d'Uzès) il y a 45 ans. Au fil des décennies et de père en fils, la fabrique des balais perdure, puis s'éteint à la retraite de Mr Dussere en 2012. 8 ans plus tard, Marie-Laure et Arnaud Gabriel, qui croient aux balais de paille de Mr Dussere, décident alors de lui racheter ses machines, et apprendre son savoir-faire.



La Balaiterie réédite ainsi les balais mythiques du Gard avec des montures en pin des Landes, une alliance pour de vrais balais qui durent avec un souffle de modernité. La Balaiterie perpétue la tradition de l'industrie vannière, avec pour spécialité la fabrication de balais de paille. Le bois est local, issu de forêts gérées durablement, les fibres sont végétales et bientôt cultivées proche de l'atelier. La production reste artisanale, et toujours en petites quantités. C'est une fabrication coup de cœur, pour une maison heureuse et une vie plus écoresponsable. La Balaiterie devient ainsi le seul artisan à maîtriser toute la chaîne de fabrication, de la culture, au séchage, égrenage, teinture de la paille, puis fabrication des balais. A ce titre elle est inscrite au registre des métiers d'art rare de France. La Balaiterie conçoit des produits durables, entièrement naturels, qui égayent les tâches quotidiennes.



Des valeurs fortes et fondatrices

- Contribuer à conserver un savoir-faire français ancestral, enseigné par le dernier fabricant de balais de paille du Gard,
- Réhabiliter les machines des fabricants de balais du siècle dernier,
 - Proposer une alternative locale et renouvelable au plastique !
- Faire perdurer le Made-in-France face à l'industrialisation.
 - Fabriquer des balais très solides, à toute épreuve, efficaces, car ce sont également de beaux objets du quotidien qui font rêver, s'évader, se sentir bien, en plus d'être utiles.
 - Les manches sont sculptés par l'Artiste John Carr.
- La paille séchée, triée, et colorée par nos soins.
- Enfin, proposer des pièces uniques, artistiques et sur-mesure.



Eau du robinet, eau minérale naturelle ou eau de source, que choisir ?

L'eau est essentielle à notre organisme ! Eau du robinet, eau minérale, eau de source, ou eau filtrée à domicile, choisir n'est pas toujours facile ! Voici quelques éléments de réponse pour vous aider à choisir.



Quelle est la différence entre l'eau du robinet, l'eau minérale naturelle et l'eau de source ?

En France, l'eau du robinet suscite de la méfiance bien qu'elle soit très contrôlée. Contrairement à l'eau minérale naturelle et à l'eau de source qui ont une origine souterraine et qui sont naturellement saines et préservées de toute forme de pollution, l'eau du robinet provient à la fois des eaux souterraines et superficielles, c'est à dire des lacs, des fleuves ou encore des rivières. Ainsi, elle nécessite un traitement chimique qui comprend plusieurs étapes telles que l'ozonation, la filtration et la chloration pour devenir consommable par l'homme sans danger pour sa santé. L'eau minérale naturelle a une composition minérale stable, à la différence de l'eau de source dont la composition minérale n'est pas forcément constante et qui par conséquent, n'est pas aussi bénéfique que l'eau minérale. Cette dernière a, grâce à sa richesse en oligo-éléments, de nombreux bienfaits sur l'organisme.

Quelle eau choisir ?

L'eau du robinet peut parfois présenter un arrière-goût, une odeur ou même une saveur différente, car bien que cette eau soit potable, sa qualité peut se dégrader lors de son passage par les conduits et les canalisations métalliques qui sont un véritable nid à bactéries. Sans oublier qu'elle a dû subir plusieurs traitements chimiques pour devenir potable. L'eau minérale et l'eau de source sont pures et naturellement saines sans aucun traitement. Bien que les deux eaux soient buvables, l'eau de source n'apporte pas autant de bienfaits que l'eau minérale naturelle qui est riche en éléments minéraux tels que le calcium, le magnésium ou encore le potassium. Ces minéraux sont bénéfiques pour la santé. Ils sont même recommandés par le Conseil supérieur de la santé pour les sportifs, les personnes souffrant d'obésité et même pour les femmes enceintes et allaitantes. Il est donc conseillé de boire de l'eau minérale naturelle et de la choisir en fonction de son état de santé et de ses besoins. Pour un nourrisson par exemple, il est préférable de choisir une eau minérale faible en nitrates c'est-à-dire qui contient moins de 10 mg par litre.

Variez les plaisirs !

Pour s'hydrater tout en variant les saveurs, vous pouvez choisir parmi plusieurs boissons rafraîchissantes, telles que les jus de fruits frais, les thés glacés ou encore les smoothies que vous pouvez préparer vous-même avec de l'eau minérale et les fruits ou les herbes de thé de votre choix. Et si vous voulez simplement essayer un goût nouveau, vous pouvez mettre dans votre bouteille d'eau minérale quelques rondelles de citron et un peu de gingembre, ainsi vous obtiendrez une boisson détox, énergisante, stimulante pour le système digestif et qui aide à éliminer les graisses. En cuisine, optez pour des légumes riches en eau tels que les tomates et les courgettes. Pour vos desserts, choisissez des fruits tels que la pastèque et le melon qui, en plus de contenir de grandes quantités d'eau, ont une forte teneur en vitamines et minéraux.

montcalm

EAU MINÉRALE NATURELLE
DES PYRÉNÉES ARIÉGEOISES

« QUESTION DE SOPHIE »

D'où provient l'eau de Montcalm ?

Sophie.D Consommatrice de Montcalm.

L'équipe de Montcalm vous répond !

« Pour se rendre à la source Montcalm, il faut monter à 1100 m d'altitude au cœur des Pyrénées ariégeoises, dans un environnement vierge de toute pollution humaine. 100% de l'électricité consommée à l'usine de mise en bouteille Montcalm est couverte par des garanties d'origine électricité verte françaises, produite à proximité. »



étiquette
100% papier
recyclé

bouchon solidaire
de sa bouteille,
ne se perd pas
dans la nature

100%
plastique
recyclé

Faiblement
minéralisée,
adaptée aux
nourrissons.



Vous avez une question ?

Montcalm vous répond !

Rendez-vous sur :



www.montcalm.fr

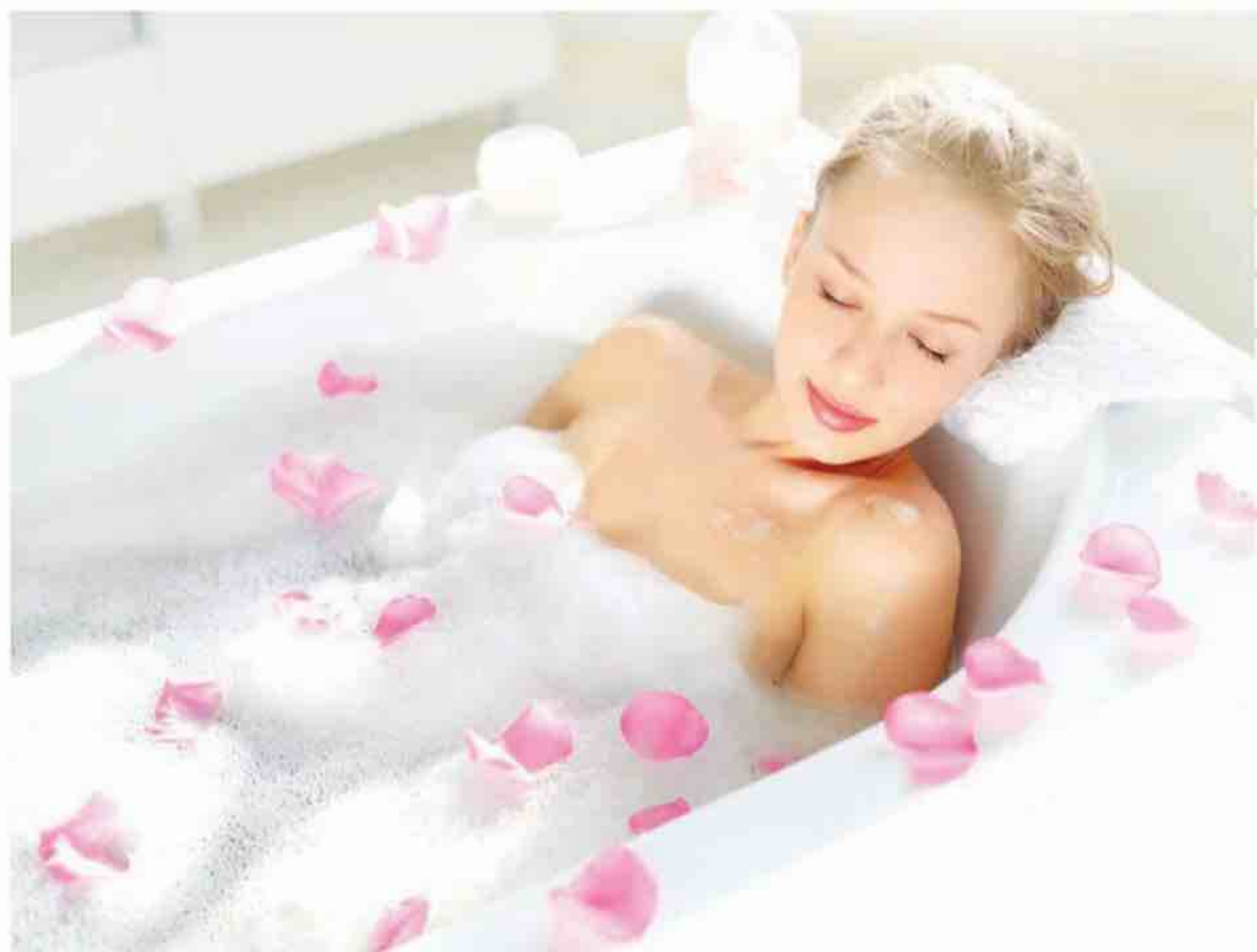
@eaumontcalm

Disponible
aux formats :
50cl, 1,5L, 5L



Vendue exclusivement en magasins Bio

LES TENDANCES WELLNESS DU MOMENT



Stress, fatigue, anxiété, surmenage... S'accorder une vraie pause pour se détendre et lâcher-prise est indispensable ! Alors pourquoi ne pas essayer les nouvelles tendances bien-être afin de faire baisser la pression et booster le moral ?

Découvrez les joies du Bathscaping

Le bathscaping est la tendance wellness de l'année. Prendre son bain en créant un vrai rituel permet de se relaxer et de faire le vide. Le principal avantage d'un tel rituel, c'est qu'on peut en profiter calmement chez soi et à tout moment de la journée. Prendre un bain est une parenthèse détente qui aide à apaiser les tensions. En outre, ce moment de bien-être aide à lutter contre la dépression, permet de décontracter les muscles et influence positivement notre humeur. Profitez de cette occasion pour vous recentrer sur vous-même. Pour décupler les plaisirs durant votre bain détente, diffusez dans votre salle de bain des huiles essentielles

apaisantes (huile essentielle de camomille noble, huile essentielle de ylang ylang...). Pensez aussi à mettre quelques plantes (fougère, kentia...) et à allumer des bougies d'ambiance pour créer une atmosphère zen et propice à la relaxation. Vous pouvez également opter pour un bain moussant avec des senteurs enivrantes, un bain infusé au thé, des sels de bain, des agrumes ou des pétales de rose. Une tisane de verveine citronnée ou de tilleul pourrait vous faire le plus grand bien. Investissez dans un pont de baignoire, un accessoire utile sur lequel vous pouvez poser votre boisson, ranger votre savon ou mettre votre bougeoir.

Essayez la Digital Détox !

Catastrophes naturelles, pandémie, crise migratoire, boom boursier, croissance économique en berne... Les actualités négatives que nous suivons influent énormément sur notre moral et sur notre état d'âme. D'autant plus qu'aujourd'hui avec l'utilisation des smartphones et des tablettes, on reçoit des alertes sur les infos avant même de sortir de son lit. D'après une étude américaine, les personnes ayant été exposées de bon matin aux mauvaises nouvelles relayées par les différents médias,

sont plus susceptibles d'être déprimées et crispées pendant leur journée de travail. Par conséquent, l'une des tendances bien-être phare de 2021 serait la « digital détox ». Cette dernière consiste à contrôler l'actualité consommée en limitant l'utilisation des supports numériques et en filtrant les informations. En effet, chacun a la possibilité de choisir les renseignements qui l'intéressent et ceux qui ne méritent pas d'être considérés (sentiment d'impuissance face aux actualités sombres rapportées aux infos). Sachez qu'il vaut mieux commencer la journée

avec des ondes positives et des nouvelles optimistes. Se déconnecter du monde, le temps d'une journée, d'une semaine ou d'un week-end en détournant les yeux des écrans pourrait être très bénéfique. Laissez donc ces gadgets numériques qui vous rendent si dépendant chez vous et optez pour des activités simples et favorables à votre bien-être physique et mental à l'instar du sport, de la lecture, du jardinage... Ainsi vous limitez les effets néfastes de l'addiction aux smartphones et autres supports numériques (troubles de concentration, insomnie, dépression, anxiété, manque d'estime de soi...). De plus, vous évitez la surcharge informationnelle en vous éloignant de toute la négativité qui circule un peu partout.

Les bienfaits insoupçonnés de la thérapie du froid

La pratique de la cryothérapie ou la thérapie par exposition au froid s'est généralisée les dernières années. Fréquemment pratiquée dans le cadre de la récupération sportive, la thérapie du froid, proposée par des centres spécialisés, se démocratise aujourd'hui en France, avec des tarifs qui restent abordables (la séance coûte entre 30 et 50 €).

Ce soin bien-être consiste à soumettre l'organisme à des températures négatives, allant jusqu'à -150 °C, pendant un laps de temps très court (entre 2 à 3 minutes).

Ce choc thermique extrême a des effets thérapeutiques et anti-inflammatoires. De plus, il favorise le flux sanguin et stimule la libération de l'endorphine.

Rosée de la Reine®

Eau de Source



NOUVELLE BOUTEILLE,
ET NOUVEAU LOOK !

UNE COMPOSITION UNIQUE

- ⦿ Résidu sec à 180°
26,8 mg/L
- ⦿ Résistivité à 20°
> 30 000 Ω .cm
- ⦿ rH2
25,2



Convient aux
régimes pauvres
en sodium



Convient
à l'alimentation
du nourrisson



CETTE BOUTEILLE N'EST PLUS UN DÉCHET :
ELLE EST RECYCLÉE ET RECYCLABLE !

Rosée de la Reine
jaillit à 920 mètres d'altitude,
au coeur du Parc Naturel du
Haut-Languedoc.

www.roseedelareine.com

Service Consommateur Rosée de la Reine
☎ 05.63.37.02.09

Routine bien-être avec les huiles essentielles

Grâce à leurs arômes et à leurs multiples vertus, les huiles essentielles seront vos alliées pour bien passer l'automne. Quelles sont les huiles essentielles les plus recommandées ? Quels sont leurs véritables bienfaits et leurs différents usages au quotidien ?

Les huiles essentielles anti-stress

Qu'elles soient utilisées en massage, en inhalation ou en diffusion, les huiles essentielles peuvent être intéressantes pour lutter contre le stress, notamment celui lié au changement de saison. Grâce à leurs actifs dynamisants, certaines huiles essentielles sont connues pour chasser les idées noires. C'est le cas de l'huile essentielle de pin sylvestre qui est recommandée en cas de burn-out ou de dépression. Cette huile aide à avoir des pensées positives et les idées plus claires. Etant très puissante, elle est toutefois déconseillée aux jeunes enfants et aux femmes enceintes. Pour apaiser le système nerveux et aseptiser l'air ambiant, pensez à diffuser l'huile essentielle de ravintsara connue pour son action antivirale et tonifiante. Vous pouvez aussi diluer quelques gouttes d'huile essentielle de ravintsara (rééquilibrant nerveux) dans une huile végétale et appliquer le mélange obtenu sur la colonne vertébrale ainsi que sur les avant-bras. Respirez profondément en faisant de longues inspirations et expirations.

Des essences d'agrumes pour illuminer votre automne

Seules ou en mélange, les huiles essentielles d'agrumes utilisées dans les diffuseurs atmosphériques parfument votre intérieur avec leur odeur délicieusement fruitée et vous aident à vous détendre et à vous relaxer. Vous pouvez mélanger jusqu'à 10 agrumes et les mettre dans votre diffuseur. Optez pour l'huile essentielle d'orange douce (concentrée en limonène et en myrcène) qui est réputée pour son action spasmolytique et anxiolytique. Apaisante et calmante, cette huile favorise aussi l'endormissement. Dynamisante et stimulante, l'huile essentielle de citron peut être efficace contre l'angoisse, l'anxiété et le manque d'entrain. Cette huile au parfum frais et acidulé peut être utilisée en diffusion et en olfaction. N'hésitez pas à mélanger dix gouttes de cette huile à une base neutre avant de l'ajouter à l'eau de votre bain. L'huile essentielle de citron est une excellente alliée contre la fatigue et les troubles de concentration. Pour ce faire, il suffit d'en diluer quelques gouttes dans une cuillère à café d'huile végétale et de l'appliquer sur le plexus solaire tout en effectuant de légers massages.

Les huiles essentielles pour un massage bien-être

Tout d'abord, il faut savoir que les huiles essentielles ne doivent jamais être utilisées pures sur la peau. Elles doivent systématiquement être associées à une huile végétale adaptée au massage choisi. Ainsi, elles en décuplent les bienfaits tout en apportant leurs propriétés. Pour la dilution, le volume du mélange doit être composé de 20% d'huile essentielle et de 80% d'huile végétale. Comme base de votre huile de massage, vous pouvez notamment opter pour l'huile végétale d'amande douce, l'huile d'argan, l'huile d'avocat, l'huile de carthame ou l'huile de chanvre. Pour soulager vos douleurs musculaires, privilégiez l'utilisation de l'huile essentielle de Lavande Vraie connue pour ses propriétés antispasmodiques et antalgiques. Reconnue pour son action tonique, l'huile essentielle d'Épinette Noire est recommandée contre la fatigue et le manque de motivation (en massage dans le bas du dos). Pour avoir des jambes légères, optez pour des massages réguliers (au moins une fois par jour) en utilisant l'huile essentielle d'Helichryse italienne, de Lentisque Pistachier ou de Cyprès de Provence. Ces huiles décongestionnantes veineuses sont recommandées aux personnes souffrant de jambes lourdes et de troubles circulatoires.



*Le savoir faire artisanal provençal,
au service de votre bien-être ...*



*Huiles essentielles BIO,
agricoles et sauvages.*



www.maisonlaget.fr



POLLUTION DE L'AIR QUAND RESPIRER DEVIENT DANGEREUX !

La pollution atmosphérique s'aggrave presque partout dans le monde. Chaque année, elle cause la mort prématurée de 7 millions de personnes dans le monde dont 400 000 en Europe et 48 000 en France ! A l'intérieur de nos habitations, la pollution serait responsable de plus de 1,6 million de décès par an !

Quelles sont les principales sources à l'origine d'émissions de polluants ?

La pollution industrielle est la plus connue et la plus dangereuse de toutes les formes de pollution. Le transport qu'il soit aérien, maritime ou automobile, est à l'origine de nombreux polluants. En France, la vallée de Chamonix est l'un des lieux les plus pollués, à cause du trafic trans-frontalier via le tunnel du Mont-Blanc. Les activités agricoles contribuent majoritairement dans la pollution atmosphérique, par l'utilisation de machines notamment, mais aussi à cause du recours aux produits phytosanitaires ou aux épandages (émission d'ammoniac). Le chauffage a aussi sa part de responsabilité puisqu'il est à l'origine d'une grande partie des émissions dans les régions tempérées. La combustion à l'air libre des déchets et les déchets organiques des décharges relâchent dans l'atmosphère des substances toxiques (dioxines, furanes, méthane, carbone noir...).

Quel est l'impact des polluants de l'air sur la santé ?

La pollution de l'air touche tout le monde et tous les secteurs. Elle génère des problèmes environnementaux aux conséquences tristement connues telles que le réchauffement climatique, la diminution de la couche d'ozone, la formation de pluies acides ou encore le bouleversement de l'équilibre chimique des végétaux. Mais les polluants atmosphériques ont surtout des effets significatifs sur la santé humaine. On estime qu'en France, les particules présentes dans l'air que nous respirons diminuent notre espérance de vie de 8,2 mois en moyenne. La pollution de l'air peut causer des problèmes cardiovasculaires, des maladies respiratoires et des poumons (cancer du poumon), des allergies, des conjonctivites, un cancer de la peau, des problèmes de vision, des maladies du sang, des effets sur la reproduction et le développement du fœtus. Selon l'Organisation Mondiale de la Santé, elle serait d'ailleurs responsable d'un AVC mortel sur trois dans le monde.

Comment les plantes et les arbres dépolluent ?

Les plantes inventent des systèmes précis de synthèses biologiques pour éliminer chaque polluant, purifier l'air, le sol et contrôler l'humidité de l'atmosphère. Issues des arbres, arbustes, fleurs et herbes, certaines molécules aromatiques nous permettent de mieux utiliser l'oxygène. Elles agissent et interagissent entre elles de mille façons, avec des actions spécifiques sur notre métabolisme en général. Elles peuvent réagir avec l'ozone, comme les pinènes (monoterpènes insaturés), qui se comportent alors comme des « scavengers », nettoyeurs de l'air, capables de capturer et neutraliser des substances nocives. Parmi les molécules aromatiques, on retrouve les molécules terpéniques issues des conifères comme le pin. Le pin maritime ou *Pinus Pinaster* dégage des molécules très volatiles aux propriétés bénéfiques pour la santé notamment grâce aux vertus oxygénantes et antiseptiques.

Origine des polluants intérieurs


- Les appareils de chauffage ou de cuisson.
- Les revêtements (peintures, moquettes, rideaux, panneaux de bois agglomérés, vernis...).
- Les produits d'entretien ménager, les aérosols, les vapeurs de cuisine...
- Les parfums corporels et parfums d'intérieur, les bâtons d'encens, les bougies parfumées...
- La fumée de cigarette : 4 000 substances dont plus de 40 sont reconnues comme cancérogènes.
- Les molécules ou particules issues de la collecte et/ou du stockage des ordures.
- Particules et gaz émis par les occupants humains ou animaux.

Le saviez-vous ?

Pour vivre, un être humain inhale entre 10 000 et 15 000 litres d'air par jour. Il peut contenir plus de 3 millions de particules par cm³ dans une ville industrielle, alors qu'au-dessus de l'océan ou en montagne il n'y en a que quelques milliers.

Bol d'air®

Jacquier



*Au quotidien,
à domicile ou
chez votre
praticien de santé*

L'oxygénation cellulaire

Respirer plus efficacement

Stress, pollutions, manque d'air =
diminution de l'apport en oxygène vers chacune de nos cellules
+ chute de nos capacités physiologiques de défense.

La solution Bol d'air®, en optimisant l'assimilation de l'oxygène de l'air,
contribue à maintenir et à préserver un bon état de santé globale.

Holiste®
LABORATOIRE ET DEVELOPPEMENT

●●● www.holiste.com

**Faire une demande
de documentation :**

03 85 25 29 27 ou contact@holiste.com

Retrouver une belle chevelure après les vacances

En été, avec les baignades prolongées, le soleil, le sable, l'eau salée, le chlore, la transpiration et le port de chapeaux, notre chevelure est souvent fragilisée. Alors comment prendre soin de vos cheveux à l'arrivée de l'automne ?



Comment nourrir intensément ses cheveux ?

Après la période estivale, les cheveux deviennent secs, ternes et cassants et leur aspect ressemble plutôt à une botte de foin. Les réparer devient alors une priorité absolue. Pour retrouver une belle chevelure lisse et soyeuse à la rentrée, misez sur les soins nourrissants. Ces produits aident à réhydrater et à nourrir la fibre capillaire en profondeur. Adoptez un shampoing doux et non traumatisant pour vos cheveux. Veuillez à utiliser fréquemment des soins réparateurs en évitant les produits à base de silicone ou de sulfate. Ces derniers lissent les cheveux mais les étouffent et les dessèchent à long terme. Privilégiez des produits nourrissants composés de minéraux purifiants, d'huile de coco, de kératine ou de protéine de riz. N'ou-

bliez pas d'introduire les huiles végétales dans votre routine capillaire habituelle. Appliquez l'huile de votre choix sur toute votre chevelure et laissez-la pénétrer pendant environ un quart d'heure avant de la laver. Pour un effet gainant, optez pour l'huile d'olive qui hydrate et redonne de l'éclat à vos cheveux. Si vous avez des cheveux frisés et difficiles à coiffer, utilisez l'huile de pracaxi connue pour son action adoucissante et son effet disciplinant. Pour retrouver une chevelure forte et pleine de vitalité, pensez à l'huile d'hibiscus. Cette huile est recommandée pour les cheveux cassants. De plus, elle retarde la pousse des cheveux blancs. Quant à l'huile de pépins de raisins, elle est conseillée pour réparer les pointes sèches et fourchues.

Prendre soin du cuir chevelu

N'oubliez pas de traiter votre cuir chevelu en parallèle avec les soins spécifiques pour vos cheveux. Pour choisir les bons soins, vous devez d'abord connaître la nature de votre cuir chevelu (sec, normal, gras ou encore irrité). Pour un cuir chevelu sec, appliquez des masques et des sérums à base de karité, d'avocat et d'huile de coprah. Si vous avez plutôt un cuir chevelu gras, utilisez l'huile essentielle de Cèdre de l'Atlas réputée pour son action antipelliculaire et pour son effet assainissant. L'utilisation d'un shampoing à base d'actifs d'agrumes ou d'ortie peut aussi être une solution efficace pour limiter la séborrhée. Pour un cuir chevelu sensible et irrité, pensez au thé vert, à la camomille, au vinaigre de cidre et au gel d'aloe vera. Ces produits sont connus pour leurs propriétés apaisantes. En outre, se rincer les cheveux à l'eau froide peut donner de bons résultats contre les irritations.

Laisser ses cheveux respirer

Sachez que l'utilisation fréquente de gels disciplinants ou de crèmes coiffantes agresse les cheveux qui deviennent cassants et ternes. Par ailleurs, au lieu d'utiliser le sèche-cheveux (air chaud), laissez-les sécher à l'air libre. De plus, évitez tant que possible de vous coiffer à l'aide d'un fer à lisser (plaques brûlantes) ou d'un fer à boucler qui risquent d'abîmer la fibre capillaire.

Se faire couper les pointes

Couper les pointes abîmées (quelques centimètres) chez le coiffeur peut être utile. En vous débarrassant des extrémités fourchues et sèches, vous allez favoriser la repousse des cheveux et leur apporter plus de volume. Vous pouvez profiter de l'expertise de votre coiffeur pour lui demander conseil et pour profiter de soins professionnels afin de chouchouter votre chevelure.

REDÉCOUVREZ LE PLAISIR DE LA DOUCHE



JE SUIS BIO

MES PARFUMS PLAISIR



**Coton bio & Huile
de Macadamia bio**



**Figue bio
& Vanille bio**



**Cédrat bio
& Bambou bio**



**Fleur de cerisier bio
& Huile d'Abricot bio**



**Miel bio & Fleur
d'Oranger bio**



**Menthe fraîche bio
& Aloe vera bio**

MES ENGAGEMENTS

POUR LA PLANÈTE



**FORMULE
BIODÉGRADABLE***



**FLACON 100%
RECYCLÉ
& RECYCLABLE**



**FABRIQUÉ
EN FRANCE**

POUR VOTRE PEAU

**SANS
SULFATES****

**TESTÉ SOUS
CONTRÔLE
DERMATOLOGIQUE**



**COSMETIQUE
BIO
COSMOS
ORGANIC**

NOUVEAU

DÉODORANTS ÉCO-CONÇUS



EFFICACE 24H



DISPONIBLE EN MAGASIN BIO

* DE 97% À 100% EN 28 JOURS
** SANS TENSIOACTIFS SULFATÉS, POUR ÊTRE PLUS RESPECTUEUX DE LA PEAU ET DE L'ENVIRONNEMENT

bleuvert
PRODUITS NATURELS ET BIO

Créateur et révélateur de cosmétiques biologiques depuis 1998

@je.suis.bio Contactez-nous : consommateur@bleu-vert.fr

RCS Avignon 418 450 524

Idées beauté pour un maquillage léger cet automne

Être belle pour la rentrée en affichant un joli teint halé est le rêve de toutes les femmes. Alors comment mettre en valeur vos traits tout en étant en phase avec les tendances make-up de la saison automnale?



Des nuances dorées pour les yeux

Les tons dorés adoucissent le regard et donnent du raffinement au make-up et de la lumière au visage. Le maquillage doré sur les yeux convient aux femmes très jeunes comme aux femmes mûres. Par ailleurs, cette mise en beauté est parfaite pour sortir la nuit comme pour aller travailler. Pour réussir ce maquillage, misez sur les ombres à paupières couleur or aux tons discrets. Les fards à paupières clairs avec des nuances dorées sont parfaits pour mettre en valeur les yeux bruns. Pour souligner les yeux clairs, privilégiez les nuances froides. Pour un maquillage discret et élégant, optez pour les eyeshadows compacts à la texture crémeuse. Pour les working girls, toujours pressées, il suffit de mettre un fard à paupière doré clair sur la paupière mobile avant d'appliquer le mascara sur les cils du haut. Pour avoir un look un peu plus glamour le soir, optez pour un maquillage plus sophistiqué avec des fards à paupières en poudre hautement pigmentés. Pensez à mélanger les teintes dorées avec des couleurs

plus intenses à l'instar du noir, du bleu outremer ou du gris. Facile à appliquer, l'eyeliner doré est parfait pour illuminer votre regard cet automne. Il est préférable d'utiliser un liner liquide ou gel pour tracer un trait (au ras des cils supérieurs) avec un joli fini métallisé.

Essayez

le smoky eye dégradé

Le smoky eye dégradé est la nouvelle tendance make-up de la saison automne-hiver. Pour réaliser ce maquillage bien particulier, appliquez un fard couleur noir au fini mate sur les coins extérieurs et intérieurs des yeux. Cette technique de maquillage mise sur l'effet dégradé en laissant une zone claire (sans aucun maquillage) au centre de la paupière. Ainsi, on élargit le regard sans pour autant le surcharger.

Un teint minimaliste pour cette rentrée

Cet automne, on joue la carte du teint nude. Pour avoir un beau teint, il faut préparer la peau avant de la maquiller.

Pensez d'abord à l'hydrater en appliquant votre crème hydratante quotidienne. Pour avoir un effet seconde peau, adoptez un fond de teint fluide. Sa texture light et son aspect glowy permet d'unifier et d'embellir le teint avec un rendu parfaitement naturel. Pour avoir un résultat parfait, il suffit d'appliquer une seule couche de fond de teint et de bien l'étaler du centre du visage vers les extérieurs. Sachez aussi que la teinte choisie doit être très proche de votre carnation naturelle (pour éviter les démarcations) tout en tenant compte des changements de teint dus aux expositions répétées au soleil.

Misez sur la bouche nude

Pour un maquillage des lèvres discret, optez pour des teintes douces et naturelles (à l'instar du rose clair) qui s'accordent à merveille avec un teint halé. Vous pouvez aussi mettre du crayon pour avoir des lèvres encore plus charnues. Privilégiez plutôt les rouges à lèvres brillants et pensez à ajouter une touche de gloss. Vous pouvez aussi troquer votre rouge à lèvres contre un simple baume pour colorer subtilement votre bouche tout en l'hydratant.

SECRET D'OKINAWA

BAUME DE SOIN CORPS
AU GETTO RAJEUNISSANT



DISPONIBLE EN MAGASINS BIOLOGIQUES,
PHARMACIES, CONCEPT STORE ET SUR

WWW.BIJIN-SHOP.COM



Les meilleurs soins beauté **de l'automne**

Le vent de l'automne souffle déjà annonçant le changement des conditions climatiques. Durant cette saison notre peau est mise à rude épreuve et a besoin de soins spécifiques. Alors quels sont les meilleurs soins beauté pour la transition été-automne ?

Les conséquences du changement de saison sur notre peau

Notre peau réagit différemment à chaque changement de saison. En été, avec la chaleur et la transpiration, elle devient plus grasse. Par contre, durant la saison automnale qui se caractérise par son temps venteux et ses températures fraîches, l'épiderme va plutôt s'assécher.

Lors de cette phase de transition, le teint devient terne et la peau paraît plus pâle.

Elle perd aussi en fermeté, elle a tendance à se déshydrater et le joli teint halé de l'été commence à disparaître. Par conséquent, les imperfections sont plus visibles et la vraie nature de la peau réapparaît : sensations de tiraillements, rougeurs, sécheresse cutanée, relâchements, taches brunes, points noirs...

La surexposition au soleil se fait généralement sentir à cette période de l'année. Donc, pour éviter tous ces problèmes cutanés, ne négligez pas votre peau durant cette saison. Pensez à adapter votre routine beauté en tenant compte des nouveaux besoins de votre peau.

Comment chouchouter la peau du visage ?

La peau du visage est délicate, veuillez donc à en prendre soin quotidiennement pour qu'elle reste tonique même en automne. Au programme cette saison pour prendre soin de votre peau, exfoliation, hydratation et cure anti-âge. Pour arborer un teint frais et lumineux, il faut d'abord détoxifier la peau pour éliminer toutes les impuretés qui l'étouffent. La priorité est donc à l'exfoliation cet automne. Optez pour un peelings doux et léger afin d'exfolier la couche superficielle. Ce geste beauté (fréquence : toutes les deux à trois semaines) permet à la peau de respirer. Il aide également à activer le processus de renouvellement cellulaire et à réduire les imperfections cutanées à l'instar des irrégularités du teint, des rides et ridules et des pores dilatés. Le matin, utilisez un nettoyant visage exfoliant qui va permettre de refermer

les pores et de raviver l'éclat de votre teint. N'hésitez pas à faire une cure anti-âge pour raffermir la peau, l'hydrater en profondeur et la rendre plus élastique. Les huiles de nuit, devenues très en vogue ces dernières années, sont idéales pour choyer les peaux mûres. Il faut dire que durant le sommeil, nos cellules sont plus réceptives c'est donc un moment clé pour prendre soin de sa peau. De plus, ces cosmétiques dont la galénique aide à accélérer la pénétration des actifs anti-âge, nourrissent la peau tout en préservant le film hydro-lipidique (véritable barrière protectrice). En outre, grâce à leur texture et leur senteur, les huiles sont agréables à appliquer. Pour repulper votre peau, pensez à l'huile d'argan connue pour son action antioxydante ou l'huile d'onagre réputée pour ses propriétés assouplissantes.

Prendre soin de ses mains

Certes il est primordial de prendre soin de son visage au quotidien, mais il ne faut guère négliger les autres parties de son corps. Exposées aux intempéries, aux rayons UV et au froid, nos mains sont souvent abîmées et ont grand besoin d'être hydratées. Mettez

sur des soins riches et nourrissants pour les hydrater en profondeur. Pour éliminer les peaux mortes et rendre vos mains douces et lisses, exfoliez-les en utilisant un gommage doux à base d'argile jaune, de poudre de coco ou de poudre de noyaux d'abricots.





Pieds, la routine du soir

Enfermés dans les chaussures toute la journée, nos pieds transpirent et subissent toutes sortes de frottements. Pour les soulager et les réparer, pensez à enlever régulièrement les peaux mortes en utilisant une pierre ponce. Ainsi, vous gardez vos pieds sains et vous empêcherez la peau de s'épaissir et de devenir douloureuse. Sachez que la peau de vos pieds est 10 fois plus épaisse

que celle des autres parties de votre corps, il lui faut donc un soin très hydratant. Pour avoir des pieds doux, veillez à appliquer votre crème avant d'aller vous coucher. Ensuite, enfiler des chaussettes en coton pour laisser le produit agir toute la nuit. Vous pouvez notamment opter pour un soin hydratant et réparateur à base de beurre de karité, d'huile d'olive ou d'aloé vera.





UN DÉODORANT RECHARGEABLE, BIO ET EFFICACE 24H

JE SUIS BIO propose 6 nouveaux déodorants certifiés BIO et efficaces pendant 24H grâce à la combinaison d'actifs 100% naturels. Fabriqués en France et formulés sans alcool ni sels d'aluminium, ils sont doux pour la peau. Pas de doute, vous trouverez enfin LE déodorant BIO qui vous convient parmi les 6 parfums très sensoriels de la marque. SON PETIT PLUS : il est rechargeable ! Une fois terminé, remplissez-le grâce à l'éco-recharge, plus économique et plus écologique...

4,90€ le roll-on 50 ml

8,00€ la recharge 100 ml

Existe aussi en version stick carton zéro déchet !

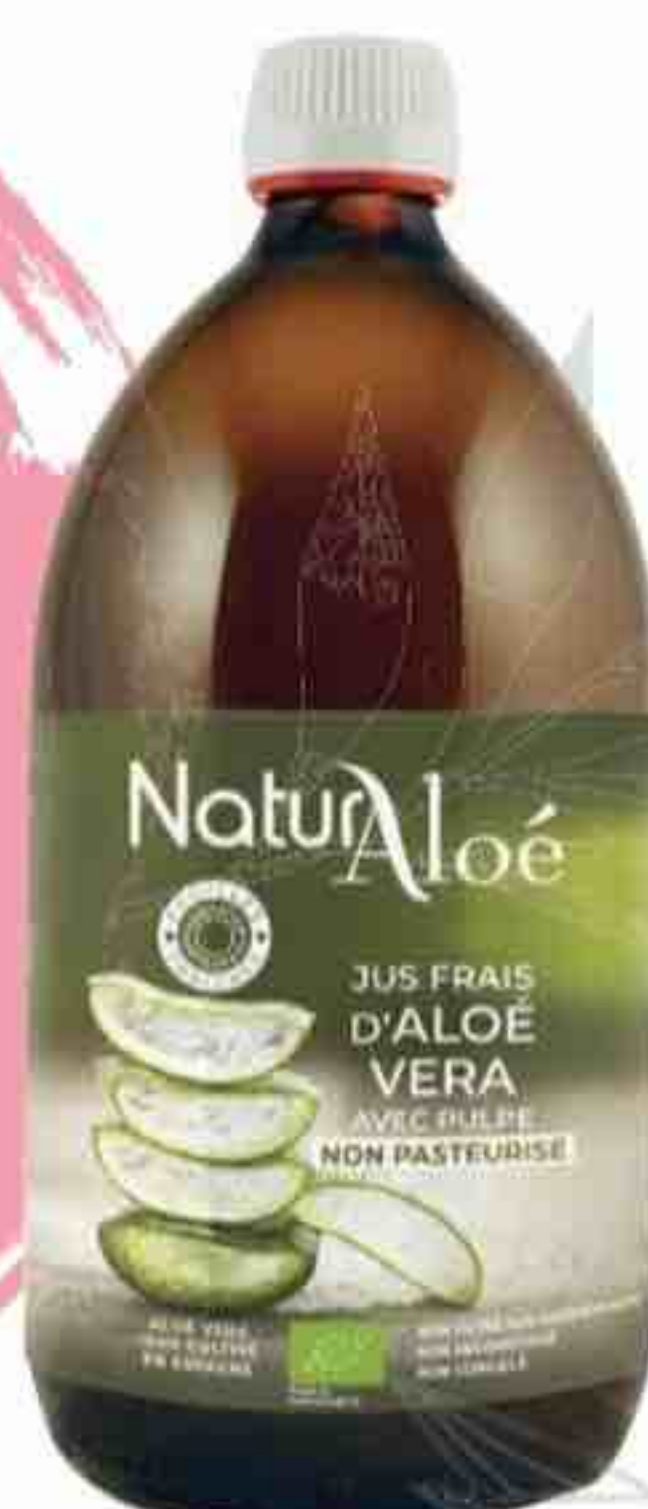


TONUS ET IMMUNITÉ AU TOP !

Grâce à sa synergie naturelle riche en minéraux, vitamines, oligo-éléments et Ginseng (hautement dosé), NORMALITE® 1000 lutte efficacement contre la fatigue et renforce vos défenses naturelles. Indispensable pour rester en forme durant les périodes hivernales, cette formule convient aux végétaliens et végans. Sans colorants. CODIFRA-Etui 30 gélules d'origine végétale – prix conseillé : 15€

JUS FRAIS D'ALOE VERA BIO ET NON PASTEURISÉ

Le jus d'Aloé Vera NaturAloé est extrait de feuilles fraîches, récoltées manuellement dans des plantations biologiques situées en Espagne ! Il ne subit pas de pasteurisation, de reconstitution, de déshydratation-réhydratation, de congélation ou de filtrage sur charbon actif. Ainsi, le jus est riche en principes actifs. L'Aloé Vera permet notamment de renforcer les défenses immunitaires et de réguler les fonctions digestives. A retrouver sur le site internet de NaturAloé.



HUILE ESSENTIELLE DE THYM THUJANOL

« Un produit de haute qualité.

Depuis 1946, la Maison Laget, artisan spécialiste des huiles essentielles BIO issues de plantes agricoles et sauvages provençales aux vertus incomparables. »



EQUILIBRE DU CYCLE DE LA FEMME AU NATUREL

Ce Complexe SPM a été spécialement formulé pour aider à préserver l'équilibre du cycle féminin et apporter apaisement et confort pendant la période pré-menstruelle. Cette synergie complète et innovante associe les bienfaits des extraits de plantes scientifiquement et traditionnellement reconnus, des nutriments essentiels au bien-être des femmes, ainsi que des souches microbiotiques spécifiques de la sphère féminine. Le Catilier, l'Alchémille des prés, la Mélisse et la vitamine B6 favorisent l'équilibre hormonal. L'Achillée millefeuille et la Mélisse apaisent pendant la période pré-menstruelle. La Mélisse aide aussi à maintenir une humeur positive, une relaxation optimale et un bien-être physique et mental. L'Artichaut et la Piloselle favorisent le drainage et l'élimination des toxines. Le Chrome et la Cannelle équilibrent la glycémie en régulant les envies d'aliments sucrés.

- VIT'ALL+ Fabricant formateur français depuis 34 ans
- Boîte de 60 gélules pour un programme de 3 mois : 1 gélule par jour, du 10^{ème} jour du cycle jusqu'au début des règles. Disponibles en magasins bio.



UNE BONNE SANTÉ CARDIOVASCULAIRE

Composé d'extraits concentrés d'ail noir, de Cannelle de Ceylan, de vitamines associés à une souche de ferments lactiques brevetée, ControlStérol™ aide à réguler naturellement les taux de cholestérol. Formule agissant de jour comme de nuit, elle diminue le mauvais cholestérol LDL, limitant ainsi le risque cardiovasculaire associé, et augmente le bon cholestérol (HDL). Convient aux végans. PhytoResearch – Boîte 60 gélules végétales (30 jours & 30 nuit) : 39,65 €

VIT'ALL.+
Compléments alimentaires



Immu Biotiques

Complexe de 10 souches Microbiotiques
pour l'immunité de toute la famille

Le Bourgeon de **Noyer**,
la Vitamine **D3** végétale et
le **Zinc** bisglycinate viennent
compléter la formule pour contribuer
au bon fonctionnement du système immunitaire.

**Formulateur
Fabricant et distributeur
Français depuis plus de 30 ans.**



Fabriqué en France
chez **VIT'ALL.+**

VIT'ALL.+
5, rue des noisetiers,
72190 Sargé Les Le Mans
Tél. +33(0)2.43.39.97.27

www.vitalplus.com - info@vitalplus.com

En vente en magasins de produits biologiques et naturels.

"Pour votre santé, mangez au moins cinq fruits et légumes par jour" - www.manger-bouger.fr

Eclairage extérieur

Idées et conseils



L'éclairage extérieur permet de créer une certaine ambiance. Il donne de l'allure au jardin et sublime l'espace outdoor en le rendant encore plus chaleureux. Voici nos conseils et astuces pour choisir les bons luminaires pour votre extérieur !

Les luminaires solaires, une alternative écologique et économique

Economique, écologique, renouvelable à l'infini, pratique et facile à entretenir, opter pour un éclairage solaire, c'est faire un geste pour la planète.

De plus, son principe de fonctionnement est simple et il ne nécessite pas d'installation électrique. Equipés d'un panneau composé de cellules photovoltaïques, les luminaires solaires convertissent les rayons solaires en énergie électrique. Cette dernière est alors stockée par un ou plusieurs accumulateurs.

Ce type d'éclairage renferme aussi une cellule crépusculaire qui restitue l'énergie pour alimenter les ampoules LED qui s'allument automatiquement à la tombée de la nuit (pour une durée de 8 heures). Longtemps destiné au balisage, l'éclairage solaire a aujourd'hui bien évolué. Certains modèles rivalisent, en termes de puissance, de robustesse et d'esthétisme, avec les luminaires filaires.

Pensez à l'allumage automatique !

Il est indispensable de prévoir un éclairage adapté à son jardin, et ce essentiellement pour des raisons pratiques et sécuritaires. L'éclairage extérieur peut aussi être utile pour créer une atmosphère cossue.

Vous pouvez notamment opter pour des lampes qui s'allument automatiquement le soir. Ainsi, vous sécurisez votre logement tout en créant une belle ambiance. Ces lumières peuvent également être programmées pour s'éteindre automatiquement afin d'éviter une surconsommation d'énergie.

Le détecteur de mouvement, une option pratique

Le système de détecteur de mouvement permet d'allumer d'une manière automatique certaines lampes installées dans votre espace extérieur quand il détecte une présence.

Ce genre d'éclairage peut être efficace pour dissuader les cambrioleurs potentiels qui cherchent à s'introduire chez

vous. Cette solution vous aidera aussi à trouver plus facilement vos clés et à voir le trou de la serrure de votre porte d'entrée.

Les spots lumineux pour éclairer votre extérieur

Que ce soit pour la façade ou le long d'une allée, les spots fixés au sol illuminent efficacement votre propriété. Ces luminaires offrent un éclairage discret tout en créant une ambiance chaleureuse et conviviale. Pensez aussi à placer des spots à hauteur de la corniche. Ces lumières vont d'ailleurs mettre en valeur votre maison.

Des éclairages directionnels pour le jardin

Pour éclairer les branchages et les feuillages de vos plantes, pensez aux luminaires orientables de type spots, projecteurs ou lampes solaires. Avec leurs différents effets lumineux, ces systèmes d'éclairages offrent un joli rendu et embellissent les coins de verdure de votre jardin.

RIBIMEX®

garden & tools



50 ans

d'innovation



Pots
de fleurs
recyclés et
recyclables...

A réserve d'eau, esthétiques
et robustes

Dalles
souples...

Antidérapantes
et faciles à poser

Luminaires
solaires...

Puissants, design
et écologiques



www.ribimex.com

Depuis 1971

Pour une salle de bain *fonctionnelle et confortable*

Qu'elle soit moderne ou rustique, petite ou grande, une salle de bain doit être pratique et bien aménagée pour offrir un maximum de confort. Voici nos conseils pour rendre cette pièce plus fonctionnelle et plus agréable au quotidien.

Bien exploiter les angles de la pièce

Pour optimiser l'espace dans une salle de bain étroite, sachez utiliser avec ingéniosité tous les angles de la pièce. Pensez aux équipements d'angles qui permettent de gagner astucieusement de la place sans pour autant renoncer au confort. Entre la baignoire asymétrique, le meuble vasque d'angle, les étagères d'angle et la cabine de douche d'angle, les solutions bien pensées pour aménager la salle de bain sont multiples. Il faut savoir que même les WC se déclinent en modèle d'angle. Avec toutes ces options, vous pourrez combler et exploiter les espaces vides et perdus de votre salle de bain.

Où placer les rangements ?

Dans une salle de bain bien aménagée, tout doit être bien rangé, bien organisé et à portée de main. Prévoyez des étagères dans la douche pour y mettre votre shampoing, votre brosse à cheveux, votre savon, votre fleur de douche et votre gant de crin. Ces éléments de rangements qui s'adaptent à tous les styles de salles de bain peuvent être suspendus, vissés ou ventousés. Si vous êtes encore dans la phase conception, pensez aux niches. Ces rangements muraux semblent être la solution idéale pour libérer de l'espace et donner du cachet à votre salle de bain.

Opter pour des meubles suspendus

Accessible, esthétique, moderne et pratique, le mobilier de salle de bain suspendu libère de la place au sol et optimise le design de l'espace à

agencer qui devient plus épuré et plus ouvert. Qu'il s'agisse de meubles vasques, d'armoires ou de colonnes de rangement, les meubles à suspendre sont dépourvus de socles, ce qui permet de nettoyer le sol plus aisément. Sans contact avec le sol, ils préservent le volume de la salle de bain sans l'encombrer.

Choisir le bon éclairage

Dans une salle de bain, on a besoin de se raser ou de se maquiller. Par conséquent, cette pièce de la maison doit être suffisamment éclairée. Prévoyez donc des sources lumineuses autour de votre miroir avec des appliques, des hublots, des réglettes ou des spots orientables. Il vaut mieux opter pour un éclairage qui reproduit la lumière du jour afin d'avoir un bon rendu des couleurs. Choisissez le bon emplacement pour vos luminaires et veillez à ce qu'ils ne soient ni trop élevés ni trop bas. Ainsi, vous évitez d'accentuer l'effet des cernes et de créer des ombres blafardes. Pour l'éclairage du plafond, vous pouvez opter pour un plafonnier, des spots encastrés ou des suspensions. Il vaut mieux choisir des luminaires qui offrent une lumière douce et peu agressive pour ne pas vous éblouir le matin.

Une porte coulissante, l'astuce gain de place !

Si la configuration de votre salle de bain le permet, installez une porte coulissante pour gagner de l'espace. Grâce à son mécanisme, cette porte va coulisser devant le mur (sans surface de débattement), on va ainsi pouvoir circuler sans grande gêne. La porte coulissante est parfaitement adaptée aux petites salles de bain.



Une salle de bain toujours propre

Qui dit pièce d'eau, dit eau. Qui dit eau, dit surtout tarte et calcaire. Pour s'éviter un nettoyage de tous les jours pénible et potentiellement destructeur, celui-ci peut une nouvelle fois être réalisé de façon écologique et saine, grâce aux enzymes naturelles et aux produits ARCY-VERT. Des alliés durables et efficaces pour des surfaces propres et préservées, du lavabo, au bac de douche, en passant par les carrelages, miroirs, faïences, joints et chromes. Et pour ce qui ne se voit pas, mais qui peut se sentir parfois, les produits canalisations viendront compléter ce nettoyage en profondeur, détruisant résidus de savons, papier et cheveux des siphons et tuyaux de la pièce. Et si la salle de bain redevenait enfin cette pièce tant convoitée, celle où l'on prend beaucoup plus de temps à prendre soin de soi qu'à prendre soin d'elle !



NOUVEAU !
Les recharges format 1L

Oyez Oyez ! vous
les attendiez tous !
mes recharges
sont arrivées
en format 1L

FLACONS ÉCONOMIQUES
100% RECYCLÉS
100% RECYCLABLES



100% EFFICACES - 100% AUTHENTIQUES - FABRIQUÉS EN FRANCE
Mes produits sont disponibles sur ma boutique en ligne www.chezlapaulette.com
et toute mon actu sur [facebook.com/chezlapaulette](https://www.facebook.com/chezlapaulette) et maintenant sur [insta @chezlapaulette](https://www.instagram.com/chezlapaulette) ! à toute mes p'tits colibris



Sudoku

QUESTIONS

- ❶ Les plantes dorment-elles ?
- ❷ Par quoi les eaux potables sont-elles le plus polluées ?
- ❸ Que signifie le ronronnement du chat ?
- ❹ Trouve-t-on des scorpions en France ?

9		6		5				8
1						4	2	
	4	7		8			6	1
4		9		7		8	3	
	8			6				5
	3					1		6
	1				7		8	
6	9			1	3		5	7
	7	2	5	9	4	6		

RÉPONSES

❶ Elles ne dorment pas plusieurs heures de suite comme les êtres humains ou les animaux. Mais régulièrement dans la journée, les minuscules trous des feuilles qui leur permettent de respirer se ferment, comme si la plante se reposait. Cela correspond certainement à une mise en repos de l'activité des cellules des feuilles à l'origine de la photosynthèse.

❷ L'utilisation d'engrais chimiques et de pesticides pour l'agriculture et le déversement des eaux usées des villes dans les cours d'eau sont les principaux responsables de la pollution de l'eau douce. Engrais et pesticides non éliminés vont rejoindre les eaux des rivières et les eaux de source souterraines qui

constituent les plus importantes réserves d'eau potable.

❸ Le ronronnement du chat est le plus souvent un signe de plaisir, l'animal ronronne lorsqu'il se sent bien, qu'il a bien mangé, qu'il a chaud ou quand il est caressé, mais il arrive que le ronronnement exprime aussi l'inquiétude, ce qui explique pourquoi les chats ronronnent parfois chez le vétérinaire.

❹ Oui, on en trouve dans le midi de la France mais ils ne sont pas dangereux. Cette créature carnivore possède une queue souple qu'elle peut replier au-dessus du corps dont l'extrémité est pourvue d'une aiguillette à venin. Certaines espèces sont mortelles pour l'homme mais aucune ne vit en Europe

LE SAVIEZ-VOUS ?

- Il y a plus de volcans sous la mer que sur terre.
- En botanique la tomate est considérée comme étant un fruit
- Le bambou a une croissance moyenne de 35 centimètres par jour
- Les opossums se défendent des prédateurs en faisant semblant d'être morts.
 - La pomme de pin est une fleur

CARNET D'ADRESSES

ARCY VERT

www.arcyvert.com

BELLEDONNE

www.belledonne.bio
www.belledonnebio.shop

BIOFRUISEC

www.biofrusec.com

BIO JET'AIME

www.bio-je-t-aime.fr

BIJIN

www.bijin-shop.com

BISCUITERIE DE L'ABBAYE

www.biscuiterie-abbaye.com

BODIN BIO - LE PICOREUR

www.bodinbio.fr
www.lepicoreur.fr

CRISTEL

www.cristel.com

FONTAINE EVA

www.fontaine-eva.fr

F.R.D.P - BIOREGARD

www.frdp.fr

GREEN'UP

www.green-up.fr

HERBALIST

www.herbalist-infusions.com

HOLISTE

www.holiste.com

JE SUIS BIO

www.jesuis-bio.fr

KAOKA

www.kaoka.fr

MAISON LAGET

www.maisonlaget.fr

MONTCALM

www.montcalm.fr

NATURALOE

www.naturaloe.org

NATURE ET ALIMENTS

www.nature-aliments.com

NATURGIE

www.naturgie.com

PAULETTE

www.chezlapaulette.com

PURAL

www.pural.bio

RIBIMEX

www.ribimex.com

ROSÉE DE LA REINE

www.roseedelareine.com

SYNERGIA

www.synergiashop.com

VIT'ALL+

www.vitalplus.com

Vivre Bio

Nature & Bien-être

Siège social

ADVENTISS

Le Plain Gruchet, Hameau St Clair,

14430 GOUSTRANVILLE

Adventiss Editions - Vivre Bio

Directeur de la Publication

et de la Rédaction :

Sébastien Cazals de Fabel

Adjointe de direction

Sarah Chouchene

Maquette

Smartgraphe - Adventiss

Rédaction

Dorsaf Maamer

Vincent Rachev

Antonin Gallon

sante@adventiss.com

bio@adventiss.com

Abonnements

abo@adventiss.com

0756811436

Crédits photos

AdobeStock

Distribution France

MLP

Chef de publicité

Catherine MAUDUIT

Tél : 06 09 96 32 62

catherine.adventiss@gmail.com

Dépôt légal

à parution

Commission paritaire

0918K89746

ISSN : 1969-1378

Impression

PRINTALL AS

TALA 4

Tallinn 11415 Estonia.

Mois de parution

Septembre - Octobre 2021

9	2	6	4	5	1	3	7	8
1	5	8	7	3	6	4	2	9
3	4	7	9	8	2	5	6	1
4	6	9	1	7	5	8	3	2
2	8	1	3	6	9	7	4	5
7	3	5	2	4	8	1	9	6
5	1	3	6	2	7	9	8	4
6	9	4	8	1	3	2	5	7
8	7	2	5	9	4	6	1	3

RECEVEZ VOTRE MAGAZINE

Plus de
25%
de réduction



8 € 80
seulement
par trimestre



Découvrez les petits trucs
et les grandes solutions
actuelles.

BULLETIN D'ABONNEMENT À "VIVRE BIO"

A renvoyer, accompagné de votre règlement ou de votre RIB/RIP, sous enveloppe affranchie à :
ADVENTISS - Service Abonnement - 99 grande rue - 14430 DOZULE

☐ **OUI**, je souhaite profiter de votre **FORMULE TRANQUILLITÉ** :
8,80€ par trimestre.

J'autorise l'établissement teneur de mon compte à effectuer sur ce dernier les prélèvements ordonnés par "ADV/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 "ADV/VB".

Mon établissement teneur du compte à débiter

Établissement :

Adresse :

Code Postal : | | | | |

Ville :

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

Mes coordonnées

☐ Mlle ☐ Mme ☐ M.

Nom :

Prénom :

Adresse :

Code Postal : | | | | |

Ville :

Téléphone : | | | | | | | | | |

E-mail :@.....

☐ **Oui**, je préfère utiliser un mode de paiement classique et régler mon abonnement par chèque bancaire à l'ordre de ADVENTISS/VB pour profiter de votre offre d'abonnement à "Vivre Bio",

☐ (12 mois - 6 n°s + 4 HS) au prix de **40 €** au lieu de 48 €.

☐ (2 ans : 12 n°s + 8 HS) au prix de **72 €** au lieu de 96 €.

▼ DATE ET SIGNATURE OBLIGATOIRES ▼

LA TRANSITION ÉCOLOGIQUE À LA MAISON

ARCYVERT est le spécialiste des **ENZYMES NATURELLES**

Une gamme complète, respectueuse de l'homme et de son environnement, pour le nettoyage de toutes les surfaces et de toutes les pièces de la maison.

NETTOYANT MULTI SURFACES

- Ultra-dégraissant
- Pour toute la maison
- Sans traces

DÉTARTRANT DÉSINFECTANT

- Ultra-détartrant
- Pour toute la maison
- Désinfectant, virucide
- Efficace contre le Coronavirus

Les enzymes naturelles rendent les produits ARCYVERT **uniques** et **efficaces**. Non corrosifs, non irritants, **biodégradables**, ils se distinguent des produits d'entretien chimiques par un nettoyage **ciblé** et **écologique**, en détruisant et digérant les salissures en particules solubles dans l'eau, au lieu de simplement les déplacer.

Sans aucun effet toxique pour l'Homme, la faune et la flore.

En vente en magasins biologiques



www.arcyvert.com

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



Un yaourt au lait de brebis fait maison ...

C'est ce que vous propose Nat'Ali® avec ses ferments lyophilisés pour réaliser des yaourts fermes et onctueux à partir de lait de brebis. Agrémenté de petits fruits, aromatisé, sucré ou non ... à vous d'inventer le yaourt de votre goût !

NATURE ET ALIMENTS

AUTANT DE BONNES IDÉES, SACHEZ LES PARTAGER !

Dans chaque sachet NATURE & ALIMENTS, il y a plus que de la gourmandise : il y a une histoire familiale qui s'engage depuis 100 ans en faveur d'un entrepreneuriat responsable. NATURE & ALIMENTS prouve chaque jour que ce qui est bon pour les papilles l'est aussi pour la planète... et que l'on peut avoir 100 ans et rester une jeune entreprise ! Qui aurait cru qu'un petit sachet cache d'aussi grandes idées ?

www.nature-aliments.com 3 rue Nicolas Appert - 44400 REZÉ FRANCE  Nature et Aliments

