

Vivre Bio

N°77

Nature & Bien-être

Beauté

Maquillage : les tendances phares de cet hiver !

Repas de fêtes
gourmands et raisonnés.

L'INITIATIVE GREEN

Embelium, l'emballage cultivé !

La maderothérapie

le massage anti-cellulite

Dossier du mois

Zen et belle pour les fêtes !

- NOS CONSEILS POUR PROFITER PLEINEMENT DES FÊTES
- QUELS ALIMENTS PRIVILÉGIER POUR AVOIR UNE BELLE PEAU ?
- LE ZEN S'INVITE SUR VOTRE LIEU DE TRAVAIL !
- MIEUX COMPRENDRE LES EFFETS DU STRESS SUR LE MICROBIOTE INTESTINAL

*Le chocolat,
un aliment
qui nous veut
du bien ?*

OLICOTHÉRAPIE
les minéraux, source de vie

**LES DIFFÉRENTS TYPES
D'ARGILES ET LEURS VERTUS**

Idées déco
**POUR DES FÊTES DE FIN
D'ANNÉE MAGIQUES !**

**UN HIVER
EN PLEINE FORME**
grâce aux produits
de la ruche



L'établissement bio du mois
Le Mille Feuilles, un lieu de rencontres...



**Comment protéger mes ongles
en hiver ?**

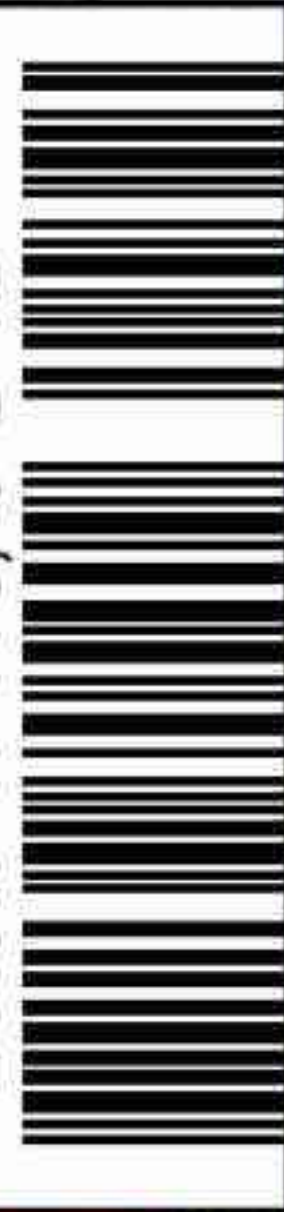


**Comment nettoyer et assainir
sa maison naturellement ?**

Nov / Déc 2021

BEL : 5,80€ / LUX : 5,80€ / SUISSE : 6,50CHF / ALLEMAGNE 5,80€ /
MAROC : 50MAD / DOM/S 5,8€

L 11677 - 77 - F : 5,40 € - RD



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 Maigry-sur-Matz | © 2021 Tous droits réservés

SOMMAIRE

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

DOSSIER DU MOIS : Zen et belle pour les fêtes !

- 16-17 Nos conseils pour profiter pleinement des fêtes
- 18 Les aliments à consommer pour avoir une belle peau !
- 20 Comment prévenir l'épuisement professionnel ?
- 22 Misez sur les probiotiques pour diminuer stress et anxiété !

TENDANCE BIO/NUTRITION

- 24-25 Repas de fêtes gourmands et raisonnés
- 26 Le chocolat, un aliment qui nous veut du bien ?
- 28 Un hiver en pleine forme avec des produits naturels
- 30 L'agar-agar, l'allié des desserts de Noël
- 32 Les compléments alimentaires pour chiens !
- 34 Tout nouveau Tout Bio
- 36-37 L'établissement bio du mois : Le Mille Feuilles, un lieu de rencontres...
- 38-39 Recettes
- 40-41 Shopping Food
- 42-43 L'initiative Green : Embelium, l'emballage cultivé !

TENDANCE BIEN-ETRE

- 44 La madérothérapie, le massage anticellulite
- 46 L'Ashwagandha, plante adaptogène pour mieux résister au stress
- 48 Oligothérapie : les minéraux, source de vie
- 50 Boire ou non l'eau du robinet ?

TENDANCE BEAUTE

- 52 Maquillage : les tendances phares de cet hiver !

- 54 Protéger mes ongles en hiver
- 56-57 Argile : Les différents types d'argiles et leurs vertus
- 58 Shopping Beauté et bien-être

HABITAT

- 60 Idées déco pour des fêtes de fin d'année magiques
- 62 Comment nettoyer et assainir sa maison naturellement ?
- 64 Jeux

26



28



60

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.

Point étape de la saison 2021 du projet Nantes Paysages Nourriciers

La Ville de Nantes poursuit sa mobilisation, dans la continuité de ses mesures d'urgence liées à la crise du COVID-19 et face à la précarité alimentaire, pour aider les Nantais.es ayant de faibles ressources à accéder aux légumes frais et de saison. L'objectif du projet Nantes Paysages nourriciers, c'est de cultiver pour distribuer mais aussi de sensibiliser les habitants à l'alimentation et aux bienfaits des légumes de saison. Pour la 2e édition de Nantes Paysages Nourriciers, 24 sites de culture ont émergé avec une saison revisitée avec encore plus de participation et de solidarité :

- 24 sites de culture, dont 23 potagers, répartis dans les 11 quartiers de la ville et un grand potager de plein champ de 3 500m², situé au sein de la Pépinière municipale de Nantes (Grand Blottereau) ;
- 2 types de potagers : la moitié sont des potagers « des habitants », cultivés de manière participative par des collectifs d'habitants avec le soutien d'associations nantaises - et l'autre moitié des potagers « des jardiniers », gérés et cultivés par les jardiniers de la Direction Nature & Jardins (ex-SEVE).



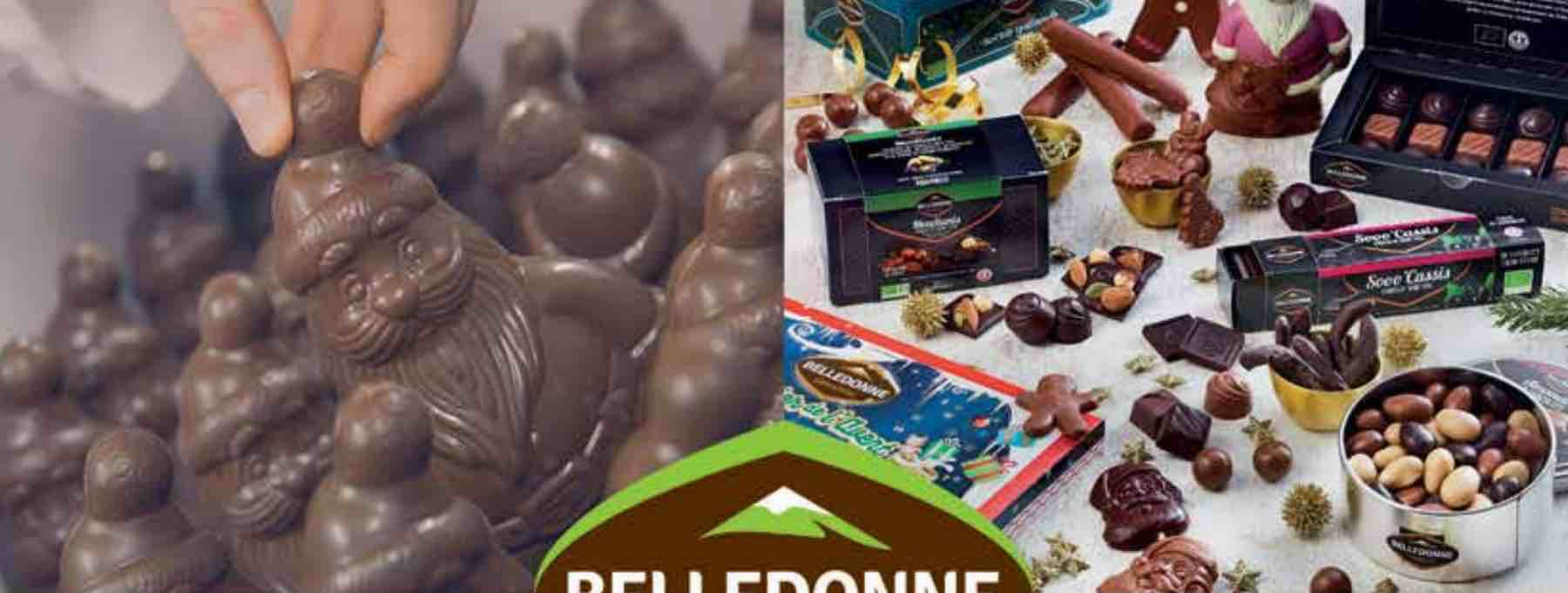
Plus d'un million de citoyens européens appellent à la fin de l'ère des pesticides en Europe !

Alors que les signatures continuaient d'affluer pour soutenir l'initiative citoyenne européenne (ICE) pour la sortie des pesticides 'Sauvons les abeilles et les agriculteurs' (Save Bees and Farmers), ses partisans estiment qu'ils sont proches d'un succès historique. Si cette ICE est validée par la Commission européenne, cette dernière et le Parlement européen devront répondre aux demandes des citoyens pour une agriculture sans pesticides de synthèse et respectueuse des abeilles. Les 9 organisations coordonnant cette ICE, dont Générations Futures pour la France, sont impatientes de connaître l'issue d'une campagne de deux ans qui a permis de recueillir plus d'un million de signatures dans toute l'UE.

Cueillette des champignons l'Anses appelle à a vigilance !

Le bilan de la saison passée montre qu'entre le 1er juillet et le 31 décembre 2020, plus de 1 300 intoxications ont été rapportées aux Centres antipoison, particulièrement au mois d'octobre (56 % des cas), lorsque les conditions météorologiques associant précipitations, humidité et fraîcheur ont favorisé la pousse des champignons et leur cueillette. Entre le 1er juillet et le 29 août 2021, 330 cas d'intoxication ont déjà été rapportés aux centres antipoison, dont trois de forte gravité pouvant menacer le pronostic vital, et trois décès sont d'ores et déjà répertoriés. L'Anses assure la surveillance saisonnière des intoxications par des champignons à partir des données des Centres antipoison. Face à une situation qui se renouvelle hélas chaque année, l'Anses, les centres antipoison et la Direction générale de la santé recommandent de rester vigilant et de respecter les bonnes pratiques pour une consommation en toute sécurité. Anses





NOS CHOCOLATS DE NOËL SONT FAITS MAISON, POUR NOURRIR VOS TRADITIONS

Du chocolat équitable et gourmand
préparé avec le plus grand soin
dans notre atelier en Savoie,
pour célébrer l'esprit de Noël :
vous retrouver, partager, offrir
et vous régaler.



TERRENEUVE.COM

VENDUS EN MAGASINS BIO



BOULANGERIE, CHOCOLATERIE, BISCUITERIE ET CONFISERIE BIO

Rejoignez-nous
E-BOUTIQUE
WWW.BELLEDONNE.BIO



PAIN DE BELLEDONNE SAS - 73110 LA CROIX DE LA ROCHETTE • EN ÎLE-DE-FRANCE - 94440 SANTENY • EN OCCITANIE - 31140 AUCAMVILLE • EN PROVENCE - 83870 SIGNES



Congrès mondial de la nature de l'UICN **5700 participants présents et 4700 en ligne...**

Le Congrès mondial de la nature de l'UICN a été un succès qui a permis de fixer les priorités de la conservation de la nature et de relancer la mobilisation internationale : 5 700 participants présents et 4700 en ligne, 25 000 personnes dans l'Espace « Pavillons et exposition » et les Espaces Générations Nature, une cérémonie d'ouverture de haut-niveau avec le Président de la République, 4 sommets internationaux, 300 heures des différentes sessions du Forum enregistrées, 137 recommandations politiques et 11 motions de gouvernance adoptées, un nouveau conseil d'administration international élu avec une représentante française, et une déclaration finale, le Manifeste de Marseille, approuvée. UICN



Grandes cultures-marchés céréaliers **des disponibilités et des qualités** **pour tous les usages**

Les pluies estivales ont dégradé localement certains critères qualitatifs comme le poids spécifique avant la moisson. Néanmoins, la récolte française 2021 permettra de répondre aux exigences de tous les utilisateurs sur le marché domestique et à l'export grâce au savoir-faire des collecteurs, chargés de trier et de constituer des lots homogènes répondant aux différents cahiers des charges des acheteurs. Selon les résultats provisoires des analyses sur 90% des échantillons effectuées dans le cadre de l'enquête sur la qualité des blés à l'entrée des silos, menée par FranceAgriMer en partenariat avec ARVALIS, les blés tendres de la récolte 2021 présentent des taux de protéines très satisfaisants, sauf en Bretagne, avec une moyenne nationale de 11,9 %. FranceAgriMer

APPEL A PROJETS **Quarry Life Award** **un concours** **pour la biodiversité**

Tous les deux ans, le Groupe Heidelberg-Cement organise le Quarry Life Award, un concours scientifique et éducatif qui se déroule dans plus de vingt pays à travers le monde. L'ambition de ce concours est d'améliorer les connaissances en matière de biodiversité sur les carrières, de la favoriser et d'informer et de sensibiliser le grand public à l'importance de sa préservation. A cette occasion, chercheurs, étudiants, techniciens ou tout citoyen sont invités à participer à ce concours en répondant à l'appel à projets lancé par le groupe en France ! Les candidats sont invités à soumettre une proposition de projet d'ici le 18 novembre 2021 sur le site internet dédié. En effet, en décembre 2021, le jury français du concours Quarry Life Award sélectionnera 6 projets pouvant participer à la compétition.

le
Picoreur

PIONNIER DU BIO DEPUIS 1984

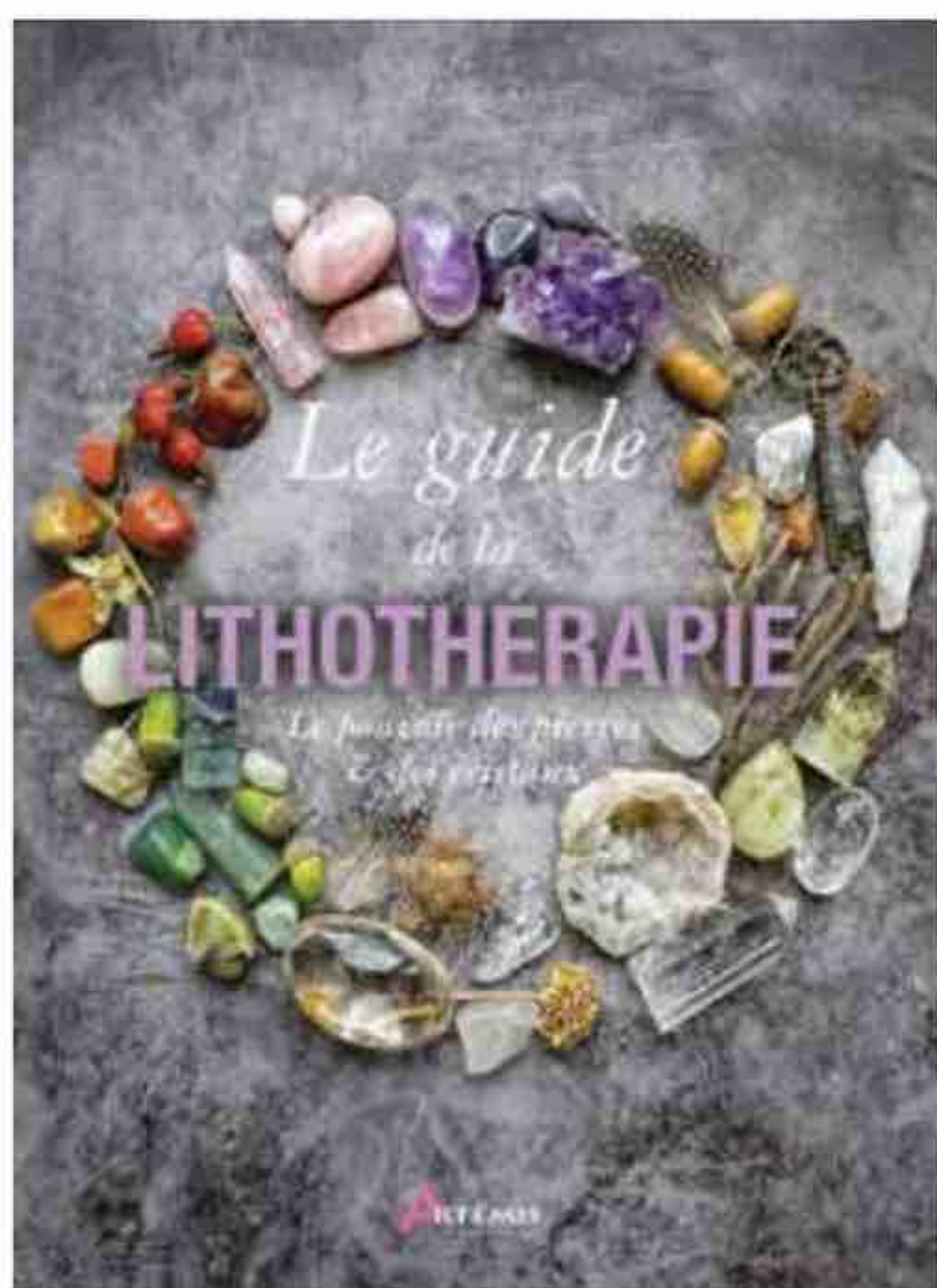
LA POULARDE S'INVITE À VOTRE TABLE POUR **DES FÊTES DE FIN D'ANNÉE** **GOURMANDES ET CHALEUREUSES !**

Pour les fêtes,
la poularde Bio est
une bonne alternative
au chapon car elle est
plus respectueuse
du bien-être animal



Tous nos engagements sur : www.bodinbio.fr
BODIN S.A.S. - Les Terres douces - 85210 Sainte-Hermine





GUIDE DE LA LITHOTHÉRAPIE Odile Alleguede

Le manuel de base pour choisir et utiliser les pierres au quotidien pour bénéficier de leurs bienfaits et de leurs actions thérapeutiques. 100 fiches détaillées et illustrées sur les cristaux utilisés en lithothérapie. Pour tous les problèmes et maux du quotidien : anxiété, stress, troubles digestifs, migraines, insomnies, etc. Odile Alleguede est journaliste indépendante. Ingénieur et universitaire, elle collabore régulièrement avec diverses publications scientifiques, presse nationale et édition. Sa curiosité protéiforme englobe des domaines aussi différents que l'histoire, les arts, la philosophie, l'écologie, les sciences humaines, etc.

16 x 22 cm

128 pages

14,90 €

Éditions ARTEMIS

EN TRANSITION DOUCE VERS LA DECROISSANCE

Alexandre
LEROUX

Revenir à l'essentiel, se libérer du superflu, consommer moins, ne plus se créer de besoins fictifs... Alexandre Leroux offre un témoignage inspirant et sincère pour une transition douce vers un monde sain et durable. *"En 2015, j'étais graphiste en CDI à temps plein pour une multinationale où je me rendais en voiture, je mangeais de la viande tous les jours et je vivais en colocation dans un appartement en ville. Aujourd'hui, 5 ans plus tard, je travaille à mi-temps pour une ferme en maraîchage bio, je vis dans ma tiny house, le vélo est mon moyen de transport principal et je suis végétarien. Mon mode de vie a complètement changé et, dans l'ensemble, cela s'est fait de façon très enthousiasmante."*

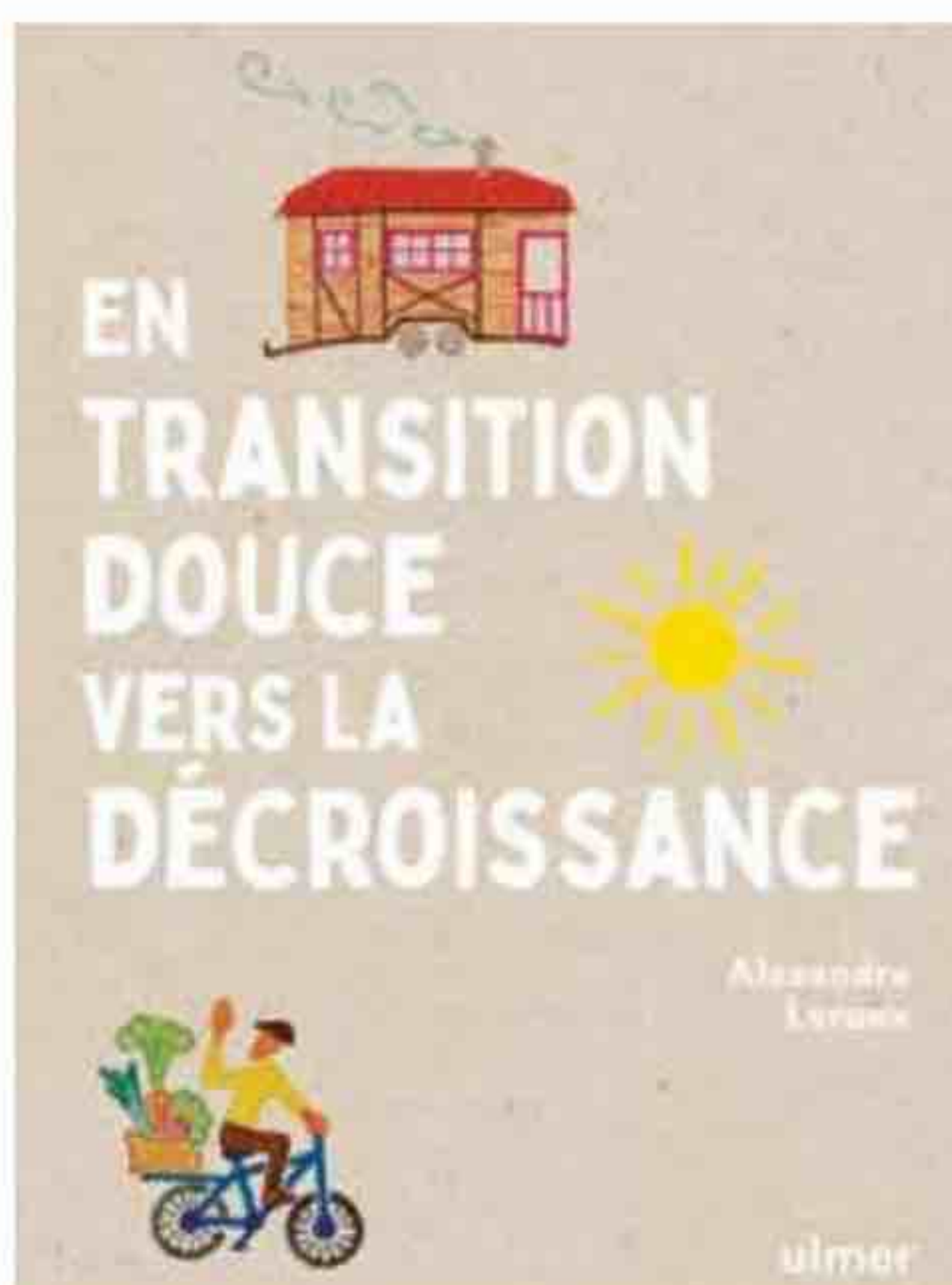
50 illustrations

160 pages

17 x 24 cm

19,90 €

Éditions ULMER



Tatiana Justeau

LA GYMNASTIQUE FACIALE

Méthode **NATURELLE** pour lutter contre les signes de **VIEILLISSEMENT DU VISAGE**

UN
PROGRAMME
COMPLET
D'EXERCICES

Éditions
EYROLLES



LA GYMNASTIQUE FACIALE Tatiana Justeau

Le temps passant, on ne peut agir ni sur l'ossature, ni sur l'hypoderme du visage... il reste donc les muscles ! Méthode naturelle de plus en plus recherchée, la gymnastique faciale va redonner de la fermeté à votre peau et tonifier les contours de votre visage : une alternative efficace pour atténuer les signes de vieillissement face aux méthodes invasives de la médecine esthétique (botox, acide hyaluronique...).

160 pages

12 €

Éditions EYROLLES

Pour les activités les plus intenses !

Produit phare de la dernière gamme d'écouteurs sans fil de Skullcandy, et conçus spécifiquement pour les activités les plus intenses, les Push Active sont fait pour ceux qui recherchent un maintien robuste et durable. Dotés de crochets supra-auriculaires flexibles, d'une résistance IP55 à l'eau et à la transpiration, et de 44 heures d'autonomie grâce à leur étui, ils sont la solution audio ultime pour les sportifs et urbains actifs. Ils bénéficient également du Suprême Sound qui offre une qualité audio haut de gamme grâce à des haut-parleurs acoustiques réglés par les experts Skullcandy. Les Push Active seront régulièrement mis à jour grâce à l'application Skullcandy (iOS et Android) et sont, comme la majorité des derniers modèles, équipés de la technologie de traçage Tile, qui permet de retrouver ses écouteurs.



UNE SOLUTION CONNECTÉE IDÉALE POUR CHAUFFER EFFICACEMENT À 360°

Duux, leader européen des solutions grand public pour le traitement de l'air dans l'habitat, présente la deuxième génération de son chauffage connecté soufflant en céramique, Threesixty, pour chauffer efficacement à 360°. Ce radiateur mobile récemment certifié « iF DESIGN AWARD 2021 », est désormais disponible dans une nouvelle version, dans deux couleurs, en blanc mat et gris. Toujours aussi efficace avec un nouveau coloris, il trouvera parfaitement sa place dans les petits espaces pour réchauffer les intérieurs cet hiver. Ce chauffage soufflant est une solution connectée en WiFi, compatible Android et iOS.



Un robot plus intelligent à chaque utilisation !

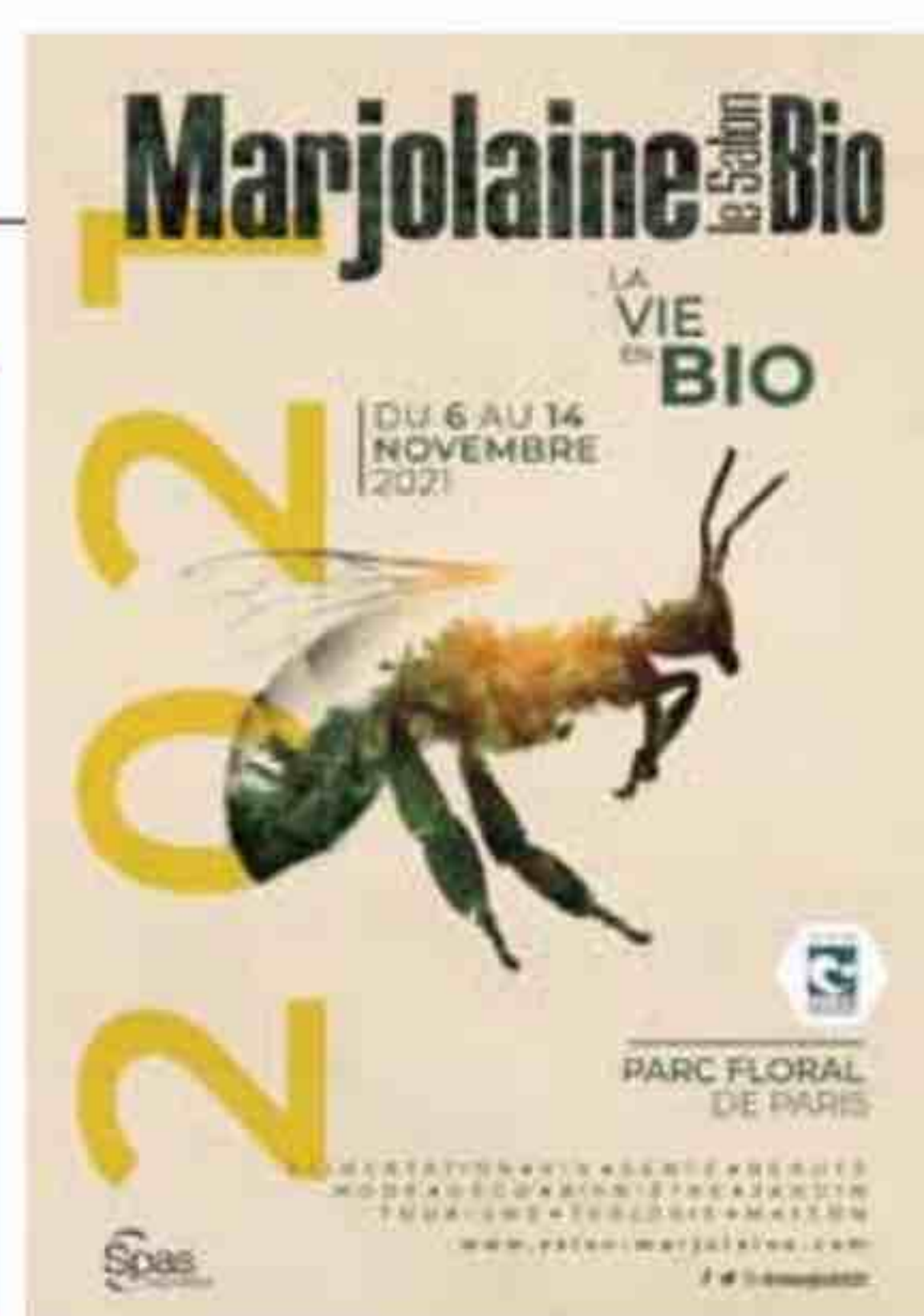
L'aspirateur robot le plus intelligent d'iRobot, le Roomba j7+, identifie les obstacles et évite les dangers. iRobot Genius 3.0 offre de nouveaux niveaux d'intelligence, de personnalisation et de contrôle aux utilisateurs, qu'ils soient nouveaux et existants. Conçu pour s'intégrer parfaitement à votre intérieur, l'iRobot Roomba j7+ est un partenaire de nettoyage réfléchi et collaboratif qui offre des performances de nettoyage supérieures à chaque passage. Supporté par iRobot Genius 3.0 et doté de la navigation PrecisionVision, le Roomba j7+ devient plus intelligent à chaque utilisation.



Salon La Marjolaine « parc Floral de Paris »

Du 6 au 14 novembre 2021

Durant 9 jours, 420 exposants vous font découvrir des produits alliant qualité, saveur et préservation de l'environnement. Tous les produits proposés à Marjolaine sont soumis à un Comité de sélection indépendant piloté par Nature & Progrès, association de producteurs et de consommateurs qui s'attache à défendre notre santé et celle de la Terre. Les produits sont tous obligatoirement issus de l'agriculture biologique (lorsqu'ils existent en bio sur le marché) et contrôlés par un organisme certificateur. La consommation des cosmétiques doit être certifiée.



Salon Bio & Bien-être Les 20 & 21 novembre aux Sables d'Olonne

L'objectif de ce salon est de permettre aux visiteurs de découvrir les clés pour trouver leur propre bien-être. Ils pourront rencontrer des spécialistes du bien-être et du bio dans différents secteurs d'activité : les thérapies, les produits naturels et bio, l'écologie, l'habitat sain, la gastronomie... Les visiteurs retrouveront dans ce salon toutes les tendances du moment en matière de bien-être, pour prendre soin d'eux et de leur entourage. En complément de l'espace d'exposition, le salon proposera des conférences aux thématiques variées qui seront animées par des professionnels. Des ateliers seront également proposés par des spécialistes pour tester de nouvelles pratiques dédiées au bien-être.



21^{ème} édition du salon Zen & Bio Lyon Du 19 au 21 novembre 2021 à Eurexpo

Le salon Zen & Bio, le rendez-vous incontournable de la région Rhône Alpes pour les amoureux de la bio et du bien-être local revient à Lyon du 19 au 21 novembre 2021 pour sa 21^{ème} édition ! 3 jours pour découvrir de nouveaux modes de consommation bio, éthique et responsable. Le salon Zen & Bio s'attache à promouvoir la défense de la bio, de l'environnement et du bien-être au naturel. Près de 190 exposants passionnés, spécialistes de la bio et du bien-être, triés sur le volet seront présents au parc Eurexpo Lyon pour échanger, partager et vous présenter leurs produits, les nouveautés et les dernières tendances bio dans des domaines tels que l'alimentation, la mode, la maison saine, le tourisme vert, le jardinage, la beauté, la santé et la forme ou encore l'art du bien-être.



Salon du bien-être et de la santé au naturel Du 13 au 14 novembre 2021

C'est la 2^{ème} édition de ce salon, 40 exposants seront présents, restauration bio sur place, entrée et conférences gratuites, soins découverte à tarifs salon, passe sanitaire demandé à l'entrée.

Lieu : Moulin des Jalles, 20 Rue du Château. 33480 Castelnau du Médoc.



ANANAS ET CAJOU NOS FILIÈRES DU TOGO

Engagé depuis 1990 par un accompagnement complet et un Fonds de Développement

+ de 700 familles de petits producteurs réunis en coopératives

Transformation et emballage sur place pour relocaliser emploi et valeur ajoutée



Moelleux, parfumé,
Naturellement sucré.



JE SUIS UNE
GOURMANDISE !

Croquante, fruitée,
Un grand classique.



DE QUALITÉ
ET ÉTHIQUE !



Biofruisec

Découvrez notre sélection des meilleures variétés du terroir togolais.

Disponibles en vrac et petits sachets éco-conçus recyclables.



Un commerce véritablement
équitable et responsable

Découvrez notre engagement
biofruis.ec/togo



DÉBOUCHEUR CANALISATIONS ÉCOLOGIQUE EN POUDRE

Proposé dans un format poudre unique et écologique, le déboucheur canalisations ARCYVERT certifié ECOCERT est composé de quatre enzymes naturelles puissantes. Il agit par procédé naturel pour l'élimination des matières organiques et alimentaires ou encore du papier. Sa formule concentrée permet une action préventive et curative. Il est particulièrement recommandé pour le débouchage des canalisations de toute la maison (cuisine, WC, salle de bain), des fosses septiques et des équipements d'assainissement.



ALIMENT COMPLEMENTAIRE BIO ET NATUREL POUR LES CHIENS SENIORS



L'aliment complémentaire Articulation et Vitalité Senior pour chien de BIODENE combine l'action de l'harpagophytum BIO reconnu pour ses vertus anti inflammatoire, de l'acérola BIO, véritable tonifiant de l'organisme, riche en vitamines B et C et de Reine des prés BIO, antioxydant naturel qui limite le vieillissement cellulaire. Fabriqué en France et certifié Agriculture Biologique, l'aliment complémentaire Articulation et vitalité Senior répond aux besoins particuliers du chien senior. Existe en deux formats 150ml et 300ml. Une cure de 15 jours minimum est recommandée.

- Prix de vente conseillé : **23,90€** le flacon de 150ml et **33,90€** le flacon de 300 ml.
- Aliments complémentaires disponibles en réseau spécialisé exclusivement.

POUR L'ÉQUILIBRE DU CYCLE DE LA FEMME AU NATUREL !

Ce Complexe SPM VIT'ALL+ 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 Gattilier, 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 équilibre la glycémie en régulant les envies d'aliments sucrés.

- VIT'ALL+ Fabricant formulateur 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



CHOUCHOU DU DÉTARTRAGE, INDISPENSABLE AU QUOTIDIEN !

Comme une tartine avec sa pâte à tartiner, comme Jack (avant de couler) et Rose dans Titanic, comme le samedi et le dimanche, l'un ne va pas sans l'autre ! Vous l'aurez compris le Vinaigre ménager Paulette sera votre ying, vous serez son yang.



BUVEZ UNE EAU PROCHE D'UNE EAU DE SOURCE !

Fontaine EVA permet de filtrer, purifier et reminéraliser l'eau de puits, de pluie ou du robinet. Ne nécessite aucun branchement



NETTOYANT UNIVERSEL BIOCLEAN

Très efficace pour le nettoyage des surfaces imperméables tels les plans de travail, carrelages, meubles de cuisine, etc... Sa combinaison d'agents naturels et de substances végétales assurent un excellent nettoyage tout en respectant la peau. Les produits ménagers Bioclean sont sans OGM, sans parfum et couleur de synthèse. Certifié Ecocert Ecodétergents et Vegan. Distribué par Moulin des Moines.



INNOVATION



Doypack mono-matière recyclable

Soutenez notre engagement, adoptez-le !



-77%
de plastique*



-97%
de volume*



MEILLEURE
empreinte carbone



*Que notre flacon lessive liquide 1L



3 autres références disponibles en magasins bio

www.etaminedulys.fr   
www.ecocert.com



ACTEUR ENGAGÉ!
Pour en savoir plus, flashez-moi !



Zen et belle pour les fêtes !

« Les plus belles fêtes sont celles qui ont lieu à l'intérieur de nous », disait l'écrivain et critique littéraire français Frédéric Beigbeder. Pourtant, avec la liste de tâches qui s'allonge à mesure que les fêtes approchent, les courses qui ne finissent pas, l'appréhension des réunions de famille et des cadeaux qui ne plaisent pas ou encore le stress de l'organisation, la pression peut monter très vite ! Heureusement, il est toujours possible de s'octroyer des moments de douceur et de bien-être pour chouchouter son corps et son esprit et rester zen et belle pendant cette période de fêtes.

16-17

Nos conseils pour profiter pleinement des fêtes

Alors que la période de Noël est censée apporter de la joie et du bonheur à tout le monde, elle est pour certaines personnes synonyme d'angoisse et de stress. La raison ? Les cadeaux à acheter, les repas à organiser, la maison à décorer, les nombreuses courses à faire... Voici quelques conseils pour profiter des fêtes, en toute simplicité !

18

Les aliments à consommer pour avoir une belle peau !

Certains rituels de beauté donnent d'excellents résultats pour avoir un teint rayonnant et une peau lumineuse. Mais, pour d'autres problèmes de peau tels que l'acné et la sécheresse cutanée, la solution passe aussi par votre assiette. Alors quels aliments faut-il privilégier pour avoir une peau éclatante cet hiver ?

20

Comment prévenir l'épuisement professionnel ?

À la fin des années 80, le syndrome d'épuisement professionnel (ou burnout), concernait surtout les infirmières et travailleurs sociaux engagés dans l'accompagnement de malades ou de personnes en grande difficulté. Depuis, le nombre de personnes touchées par ce fléau a augmenté de façon alarmante. Faisons le tour de la question !

22

Misez sur les probiotiques pour diminuer stress et anxiété !

Le microbiote intestinal est primordial à notre santé ! Certains facteurs peuvent toutefois modifier sa constitution bactérienne favorisant la survenue de certains troubles voire même pathologies. Zoom sur ces micro-organismes !

Le saviez-vous ?

En France, le taux de recyclage des emballages ménagers est calculé en divisant le poids des matériaux à l'entrée du processus de recyclage par la quantité mise sur le marché. Les tonnages de métaux issus des mâchefers (résidus solides provenant de l'incinération des ordures ménagères) sont également pris en compte puisque recyclés pour la création de sous-couches routières, par exemple. Le taux de recyclage des papiers graphiques se calcule en divisant le tonnage de papiers recyclés issus de la collecte sélective par le tonnage total de papiers graphiques pris en charge par le Service public de prévention et de gestion des déchets, SPPGD, dans les collectivités sous contrat. Ces règles de calcul ne sont pas les mêmes partout en Europe. La Commission européenne travaille actuellement à la définition de règles communes à tous les pays membres. citeo

Le saviez-vous ?

Le rhume et la grippe sont des maladies virales donc causées par des virus et non par le froid. Mais alors pourquoi tombe-t-on plus souvent malade quand il fait froid ? Tout d'abord, sachez qu'il y a plus de virus en hiver qu'en été. De plus, des études scientifiques ont démontré qu'un froid humide assure une augmentation de la survie de 36 % du virus de la grippe et de 12 % sa transmission. Les bactéries et les virus pénètrent plus facilement dans l'organisme durant l'hiver par le biais des muqueuses nasales qui sont beaucoup plus asséchées l'hiver que l'été.



Nos conseils *pour profiter pleinement* **des fêtes**

Alors que la période de Noël est censée apporter de la joie et du bonheur à tout le monde, elle est pour certaines personnes synonyme d'angoisse et de stress. La raison ? Les cadeaux à acheter, les repas à organiser, la maison à décorer, les nombreuses courses à faire... Voici quelques conseils pour profiter des fêtes, en toute simplicité !



Une bonne organisation est vitale

Entre les idées de cadeaux à trouver et les courses pour le repas du réveillon, on ne sait plus où donner de la tête. Pour se simplifier les choses, il est important de bien s'organiser. Aborder l'évènement de manière réfléchie et ce sera déjà la moitié du travail qui sera accomplie. En effet, la toute première étape pour éviter de stresser en ce temps de l'année, c'est de s'y prendre à l'avance. Commencez par lister toutes les tâches ainsi que les courses à faire et classez-les par ordre de priorité.

Définir le budget

Des cadeaux toujours plus chers, des repas toujours plus copieux, les fêtes de fin d'année sont devenues un moment de stress pour le portefeuille de bon nombre de ménages.

Alors pour éviter de plomber vos finances, définissez un budget maximum et faites en sorte de le respecter. Evitez d'acheter n'importe quoi et à n'importe quel prix. Evitez surtout de vous endetter, le cadeau le plus cher n'est pas forcément celui qui fera le plus plaisir !

Profiter à 100 % de ses proches

Les fêtes de fin d'année sont l'occasion idéale pour se retrouver, passer des moments agréables avec ses proches, ses enfants, sa belle-famille... Limitez votre utilisation de téléphones portables, ordinateurs et tablettes. Optez plutôt pour des petits jeux comme Time's Up!, un jeu de cartes, des tours de magie ou un Trivial Pursuit spécial "Friends". Profitez

également de ces fêtes pour apaiser les conflits en rappelant à vos convives les raisons pour lesquelles vous vous réunissez à ce moment spécial de l'année.

Le Yoga pour se relaxer

La pratique du yoga en Occident est devenue un symbole de paix intérieure, de sérénité et de bien-être. Pratiqué régulièrement, le yoga permet de réduire le stress, soulager l'anxiété, baisser la tension artérielle, améliorer la souplesse du corps, améliorer la concentration, avoir un sommeil de meilleure qualité, améliorer sa respiration et son souffle...

De plus, en respirant profondément, le cerveau mais aussi le sang, les tissus, les muscles... sont mieux oxygénés. Par ailleurs, les postures de yoga visent à assouplir les zones nouées, tendues et bloquées du corps.

Accepter ses limites

Avec tout ce qu'il y a à acheter, à préparer et à organiser...

Ça fait beaucoup de choses à gérer pendant cette période. Même si on veut faire plaisir, particulièrement pendant les fêtes de fin d'année, il faut accepter que nous sommes incapables de tout faire, et que tout soit parfait ! Alors si vous n'y arrivez pas, ce n'est pas grave !

Le plus important est de rester zen, de profiter pleinement de cette période, d'apprécier le moment présent, de se retrouver en famille, d'avoir du plaisir et surtout d'être dans l'esprit de Noël en profitant de cette ambiance un peu magique. Alors, respirez un bon coup et amusez-vous !

S'accorder une pause

Les fêtes de fin d'année, c'est aussi l'occasion de penser à soi, se reposer, se ressourcer, marquer une pause... Profitez de cette période pour sortir avec des amis, pratiquer une activité qui vous plaît, lire un livre, écouter de la musique, regarder un film bien au chaud sous une couverture... Bref, accordez-vous du temps pour vous faire du bien : coiffeur, massage, faire une sieste, yoga...

Profiter d'une bonne nuit de sommeil

Les fêtes sont aussi synonyme de longues soirées ou nos horaires de sommeil ne sont que secondaires. Se coucher tard et à des heures irrégulières devient notre quotidien. 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 de mémorisation. La sieste peut être une bonne alternative pour se remettre d'un manque de sommeil. Rien de mieux qu'une heure de repos total pour recharger vos batteries pour attaquer les prochaines soirées en beauté !

Se faire aider pour les préparatifs des fêtes

Pendant les fêtes, ce ne sont pas les tâches qui manquent : décorer le sapin, emballer les cadeaux, décorer la table, préparer des gourmandises, faire les courses... Cette année, profitez de vos préparatifs pour passer de bons moments en famille. Demandez de l'aide à vos proches, impliquez vos enfants, confiez-leur la décoration du sapin, demandez-leur de vous aider à préparer les gâteaux, à dresser la table...



Les aliments à consommer pour avoir une belle peau !

Certains rituels de beauté donnent d'excellents résultats pour avoir un teint rayonnant et une peau lumineuse. Mais, pour d'autres problèmes de peau tels que l'acné et la sécheresse cutanée, la solution passe aussi par votre assiette. Alors quels aliments faut-il privilégier pour avoir une peau éclatante cet hiver ?

Les aliments riches en bêta-carotène pour un effet « bonne mine »

Un régime alimentaire sain et équilibré est la clé de voûte pour avoir une peau saine et un teint radieux. Mettez donc sur les fruits et légumes vitaminés, gorgés d'eau et riches en bêta-carotène pour avoir bonne mine. Le bêta-carotène est un antioxydant qui aide notamment à prévenir le vieillissement cellulaire. N'oubliez pas de mettre des carottes, du potiron, du potimarron et de la patate douce dans votre panier cet hiver. Privilégiez aussi les fruits ayant une forte teneur en bêta-carotène à l'instar de la papaye, la mangue et les oranges. La consommation de ces fruits et légumes aide à avoir une peau saine et resplendissante.

Les oléagineux font du bien à notre peau

Riches en vitamine E, les oléagineux présentent des bienfaits indéniables pour la santé, particulièrement pour la peau. Alors n'hésitez pas à agrémenter vos recettes sucrées et salées d'oléagineux à l'instar des amandes, des noix, des graines de lin et du chanvre. Les nutritionnistes recommandent d'en consommer une vingtaine de grammes quotidiennement en les privilégiant bio, crus (non grillés) et nature (non sucrés et non salés).

Le zinc, un allié anti-imperfections

Le zinc aide à réduire les inflammations cutanées grâce à son action anti-bactérienne. Un apport suffisant en zinc est donc une solution efficace contre les imperfections ainsi que l'acné hormonale. Cet oligo-élément agit de prime pour favoriser la cicatrisation de la peau. Pensez donc à intégrer des aliments riches en zinc dans vos repas quotidiens. Vous pouvez notamment opter pour le foie de veau (9mg/100gr), les huîtres (16mg /100gr), le pain complet (5mg/100gr), les germes de blé ou les haricots secs (2mg/100gr).

L'oméga 3, un acide gras bénéfique pour la peau

La consommation d'aliments riches en oméga 3 permet de prévenir et de soulager certaines maladies épidermiques à l'instar des allergies et du psoriasis. L'oméga 3 aide également à traiter les peaux à tendance acnéiques. Cet élément maintient l'élasticité de la peau, la rend plus souple et plus résistante aux rayons UV. D'ailleurs, les dermatologues conseillent à leurs patients souffrant de dermatite de suivre un régime avec un apport élevé en oméga 3. N'hésitez pas à ajouter les poissons gras (le saumon, le thon, le maquereau ou les sardines) ainsi que les huiles végétales (l'huile de noix, l'huile de

lin, l'huile de colza, l'huile de périmilla et l'huile de cameline) à votre liste de courses hebdomadaires. Sachez aussi qu'il vaut mieux alterner les produits végétaux et ceux d'origine animale.

Les aliments à bannir pour arborer un joli teint naturel

Pour avoir une belle peau, certains aliments inflammatoires et difficiles à digérer sont à bannir. C'est notamment le cas du pain blanc préparé à base de farine de blé. Il renferme du gluten, un composant qui favorise l'inflammation cutanée. Bannissez également les produits qui contiennent des sucres raffinés. Ces derniers haussent le taux d'insuline dans le sang et augmentent le risque d'inflammation. Les personnes ayant des problèmes d'acné devraient éviter de consommer des produits laitiers à cause du lactose qui les rend peu digestes et inflammatoires.

S'hydrater de l'intérieur

On ne cesse jamais de rappeler l'importance de l'hydratation pour avoir une belle peau. En effet, il est inutile d'accumuler les crèmes hydratantes si on ne boit pas assez d'eau au quotidien. L'élasticité de la peau est étroitement liée à son niveau d'hydratation. Il est donc primordial de boire assez d'eau tout au long de la journée afin de limiter l'apparition des premiers signes de l'âge. Il faut également savoir que boire un verre d'eau au réveil peut être efficace pour réduire les poches sous les yeux vu que ces poches qui alourdissent le regard sont dues au phénomène de rétention d'eau. On conseille aussi aux personnes ayant un teint terne ou une peau sujette à des imperfections, de s'hydrater suffisamment. L'eau permet de stimuler les organes particulièrement actifs dans la détoxification de l'organisme (le foie, les reins, les intestins, les poumons et la peau), ce qui aide à prévenir l'apparition de boutons et permet d'avoir une peau éclatante.



À DÉCOUVRIR

NOUVELLES FARINES À L'ÉPEAUTRE

COMPATIBLES «HILDEGARDE»



nouveau design

100% FRANÇAIS

FARINE D'ÉPEAUTRE BIOLOGIQUE

PRODUITE ET TRANSFORMÉE EN FRANCE

Disponible en farine blanche T70,
demi-complète T110 et complète T150.

MOULIN DES MOINES

101, route de Wingersheim - F 67170 KRAUTWILLER

Tél : 03 90 29 11 80 - commande@moulindesmoines.com

Comment prévenir l'épuisement professionnel ?



À la fin des années 80, le syndrome d'épuisement professionnel (ou burnout), concernait surtout les infirmières et travailleurs sociaux engagés dans l'accompagnement de malades ou de personnes en grande difficulté. Depuis, le nombre de personnes touchées par ce fléau a augmenté de façon alarmante. Faisons le tour de la question !

Comprendre l'origine

de l'épuisement professionnel

Selon l'Organisation mondiale de la Santé (OMS), l'épuisement professionnel se caractérise par « un sentiment de fatigue intense, de perte de contrôle et d'incapacité à aboutir à des résultats concrets au travail ». Nécessairement lié au travail, il serait même la première cause d'absence prolongée du travail. Le burnout peut être causé par de nombreux facteurs : charge de travail élevée, état de fatigue intense, manque de soutien et de reconnaissance de l'employeur, perfectionnisme, mauvaise ambiance au travail, lourdes responsabilités, solitude, pressions intenses, manque de temps libre, gros écart entre les attentes du salarié et la réalité du travail... Certaines pro-

fessions sont plus exposées à l'épuisement professionnel : corps médical, chefs d'entreprises, travailleurs sociaux, enseignants... Selon un rapport de l'Académie de Médecine, plus de trois millions de personnes seraient concernées !

Quels sont les symptômes ?

Le burnout est un épuisement à la fois physique, mental et émotionnel. Il se traduit d'abord par des signes physiques tels que des douleurs dans la poitrine, ou au dos, insomnie, fatigue intense, maux de tête fréquents, nausées, vertiges, vomissements, hypertension, anévrisme, arthrose, bursite, tendinite, perte ou gain de poids. Ces symptômes physiques sont souvent accompagnés par des symptômes émotifs : isolement, agressivité, colère, sentiment d'incompétence, tris-

tesse, désespoir, difficulté de concentration, baisse de l'empathie, perte de confiance en soi, manque de productivité au travail... Le burnout peut s'aggraver en dépression avec l'apparition de dépendances (alcool, drogues...), voire mener à des idées suicidaires.

Les solutions à adopter

Pour se préserver du burnout, il faut d'abord identifier les causes pour tenter de les faire changer. Il faut aussi être à l'écoute des symptômes physiques et psychologiques liés au stress et surtout... prendre les mesures qui s'imposent. Quelques gestes simples et concrets peuvent aider à réduire le risque de burnout : engager des discussions avec son supérieur sur les conditions de travail, trouver un équilibre entre vie personnelle et professionnelle en consacrant du temps à sa famille, dresser une liste des tâches prioritaires à accomplir, déléguer, apprendre à dire non, prendre quelques minutes pour se changer les idées, se protéger des téléphones portables, ordinateurs et tablettes, savoir se reposer et bien récupérer après le travail... D'autres techniques peuvent vous aider à vous préserver dans un contexte professionnel stressant : relaxation, méditation, respiration, exercice physique régulier...

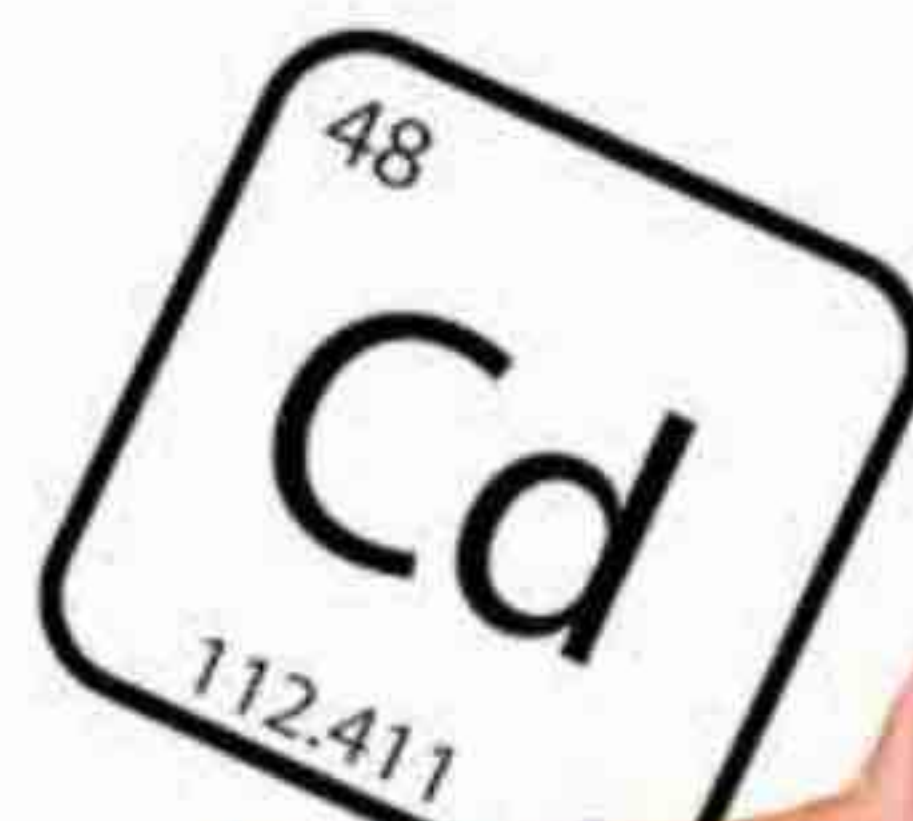
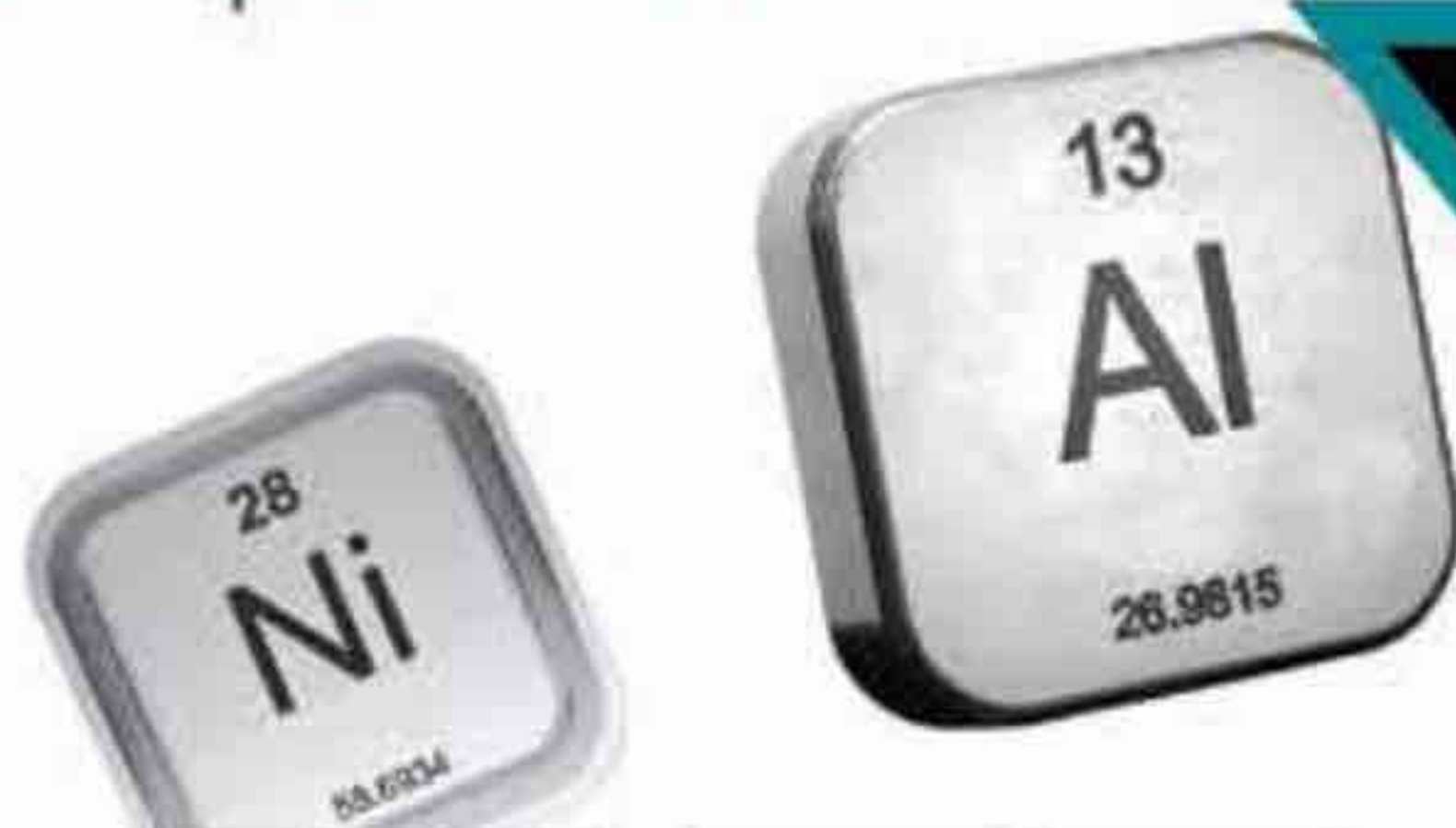
Quand faut-il consulter ?

Quand le syndrome de l'épuisement professionnel ou burnout sera installé, ce sera trop tard ! La prévention est donc très importante. Les hommes comme les femmes sont exposés au risque de burnout, toutes professions confondues. S'il s'agit d'un burnout ordinaire, une simple discussion avec votre médecin de famille peut parfois suffire.

Néanmoins, s'il n'y a aucune amélioration, si les symptômes persistent, il serait alors recommandé de consulter un thérapeute. La personne souffrant d'épuisement professionnel peut s'adresser au médecin du travail. Selon ses symptômes et la sévérité de son burnout, il pourra lui prescrire un arrêt de travail. Il peut également l'orienter vers un collègue spécialisé dans l'accompagnement du burnout ou un médecin avec une formation complémentaire en psychothérapie.

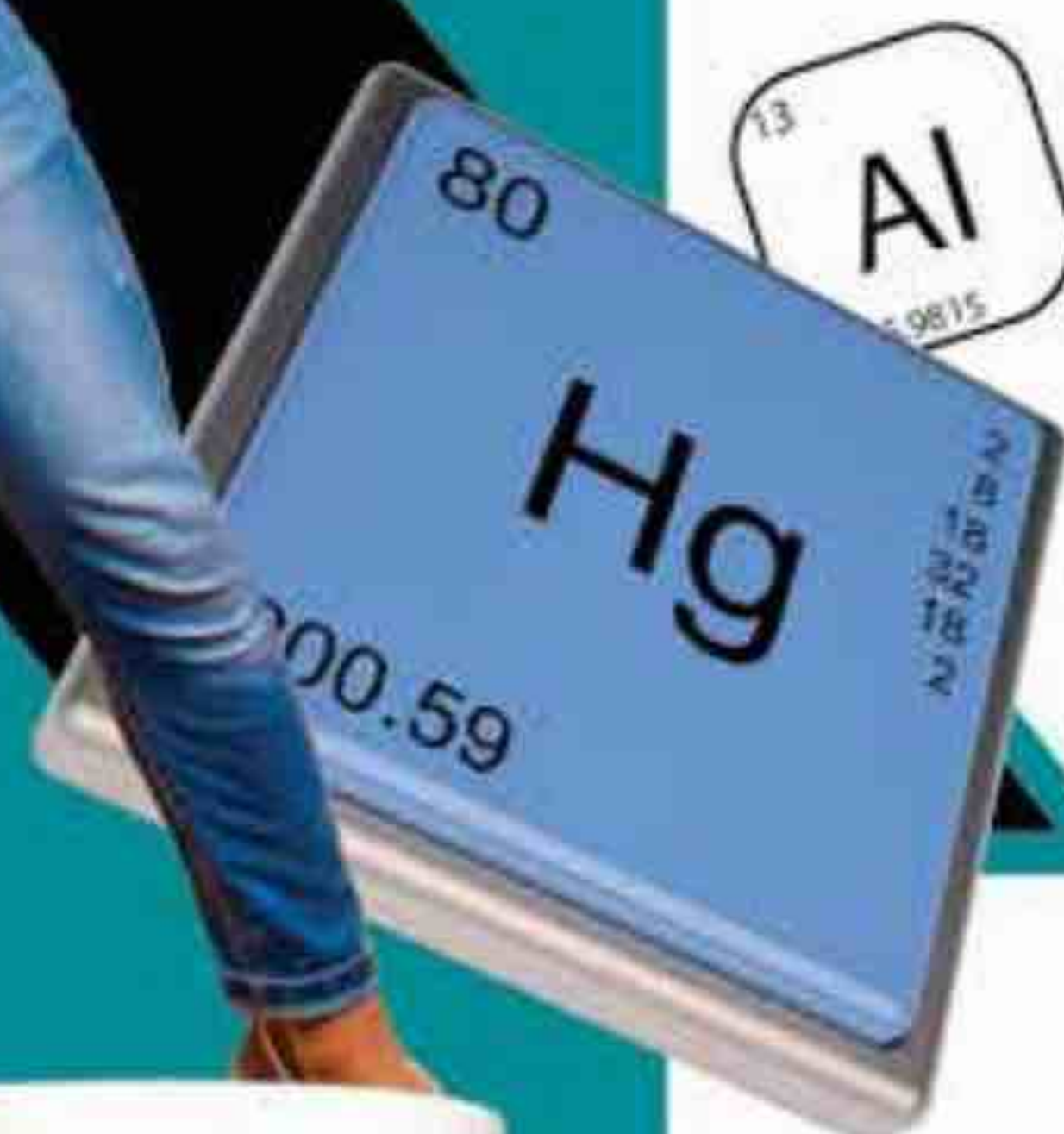
VIT'ALL.+®

Compléments alimentaires



METOX

VITAL



Métox Vital®

6 actifs nutritionnels qui aident à éliminer
les **MÉTAUX LOURDS**
de l'organisme

* avec Chlorella



METOX

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

Misez sur les probiotiques *pour diminuer stress et anxiété !*

Le microbiote intestinal est primordial à notre santé ! Certains facteurs peuvent toutefois modifier sa constitution bactérienne favorisant la survenue de certains troubles voire même pathologies. Zoom sur ces micro-organismes !

Le microbiote, c'est quoi ?

Le système digestif compte environ 100 billions de cellules de bactéries intestinales appartenant à des centaines d'espèces différentes - c'est dix fois plus que le nombre de cellules dans tout le corps humain ! L'ensemble de ces micro-organismes vivant dans l'intestin se nomme aujourd'hui le microbiote intestinal. Ces bactéries bénéfiques aident à préserver l'équilibre fragile de la flore intestinale et à favoriser la santé et le bien-être général. L'Organisation mondiale de la santé (OMS) définit les probiotiques comme étant des « micro-organismes vivants qui, lorsqu'ils sont administrés en quantités adéquates, exercent une action bénéfique sur la santé de l'hôte ». Mais parfois, le microbiote intestinal subit un déséquilibre, en raison de la prise de certains médicaments, une mauvaise alimentation riche en gras et pauvre en fibres, un mauvais sommeil, les polluants, le tabagisme ou encore le vieillissement... Les émotions, comme le stress, l'anxiété et la dépression, peuvent également avoir un effet sur notre microbiote intestinal (et vice versa). Ce déséquilibre peut déclencher une réponse immunitaire qui peut se manifester par une variété de symptômes : ballonnement, diarrhée, constipation, allergies, affections telles que la rhinite allergique ou l'eczéma.

Bienfaits des probiotiques

Les probiotiques sont essentiels à notre organisme. Ils aident à régulariser la fonction intestinale et à réduire les symptômes digestifs inconfortables comme les gaz, ballonnements et crampes abdominales, contribuent à la digestion, sécrètent des substances antimicrobiennes, stimulent le système immunitaire, protègent contre certaines maladies, empêchent l'installation de certains agents pathogènes ainsi que la multiplication de mauvais microbes au niveau du système digestif. Des travaux menés sur la flore intestinale ouvrent des perspectives thérapeutiques prometteuses. Ils pourraient conduire à l'élaboration de nouveaux traitements.

Soulager l'anxiété grâce à un microbiote intestinal en équilibre

Le microbiote joue aussi un rôle crucial sur notre santé mentale en étant relié directement à notre cerveau via le nerf vague. En effet, selon une étude publiée dans la revue *Cell*, l'intestin aurait une influence sur les émotions. Les probiotiques auraient un impact positif sur les symptômes anxieux. Ils seraient capables d'influencer le fonctionnement du système nerveux. Une récente étude belge a confirmé le lien entre microbiote et anxiété. Une autre étude chinoise a même indiqué qu'en régulant son microbiote intestinal, on peut réduire les symptômes d'anxiété. Favoriser une bonne flore intestinale permettrait donc de réduire les symptômes de stress.

Comment rééquilibrer son microbiote ?

Pour améliorer votre flore bactérienne, vous devez avoir un régime alimentaire riche en végétaux et en aliments fermentés. Les fibres jouent un rôle important dans la régulation du tube digestif. Les fibres insolubles, présentes

dans les légumes, dans certains types de fruits et de grains entiers, contribuent à la régularité de votre transit intestinal. Quant aux fibres alimentaires solubles, elles contiennent des composés « prébiotiques » qui permettent leur décomposition et leur fermentation par les micro-organismes présents dans le côlon. La consommation quotidienne de produits fermentés (yaourts et autres laits fermentés, fromages à pâte non cuite, kéfir, choucroute crue, miso, kombucha...), permet d'améliorer le fonctionnement du microbiote intestinal.

Les plantes pour renforcer son immunité

Il existe une grande variété de plantes pour renforcer son système immunitaire telles que le gingembre, l'acérola, le guarana, le thym, le cyprès ou encore l'échinacée. Cette dernière contient des polysaccharides, connus pour leurs propriétés favorables sur l'immunité. Elle exerce à la fois le rôle d'antibiotique, antivirale, anti-inflammatoire. Originale du Pérou et utilisée traditionnellement pour combattre les infections, la griffe de chat favorise le bon fonctionnement du système immunitaire et de l'appareil digestif.



synergia®

Laboratoire de médecine nutritionnelle

BOOSTEZ

vos défenses naturelles¹

Echinacée SIPF bio,
le meilleur de la plante fraîche².



L'échinacée est une plante qui contient des polysaccharides, connus pour leurs propriétés favorables sur l'immunité. Leur concentration est optimale dans la plante fraîche. Breveté en Europe, le procédé SIPF permet de conserver l'intégralité de la plante fraîche (totum) pour une efficacité optimale².

Echinacée SIPF bio contribue à renforcer les défenses naturelles de l'organisme¹.

Récoltée et fabriquée en France, dans l'Ardèche, **Echinacée SIPF bio** est certifiée agriculture biologique.



Ce procédé est labellisé AB par Ecocert. Les SIPF sont fabriquées et conditionnées en France.



INFORMATION CONSOMMATEUR AU 04 77 42 30 10.
Retrouvez nos offres sur www.synergieshop.com
Flacon 100 ml, code ACL 77 90 732 prix conseillé 13€.
Existe aussi en format 300 ml et 600 ml.



Repas de fêtes gourmands et raisonnés



Des toasts healthy et savoureux

Les fêtes de fin d'année sont des occasions parfaites pour se retrouver autour d'une bonne table bien garnie. Durant le dîner de Noël, pensez à servir des toasts à vos convives. Festifs et conviviaux, ces amuse-bouche qui se mangent avec les doigts ouvrent l'appétit. Pour remplacer les recettes de canapés classiques faits avec du saumon, du foie gras ou des rillettes de poisson, osez des associations plus originales et misez sur des ingrédients plus légers. Vous pouvez notamment tester des recettes à base de faux gras (foie gras végétal), de clémentine et de graines germées (sésame, graines de lin...). Pour le pain, il vaut mieux opter pour du pain complet, du pain d'épeautre ou de sarasin.

Des verrines appétissantes et colorées

Qu'elles soient sucrées ou salées, les verrines font toujours l'unanimité auprès des invités. Gourmandes et faciles à préparer, les verrines peuvent être servies en entrée pour votre dîner de Noël. Servie dans des verres ou dans des petits bocaux, cette entrée à la présentation bien soignée a toujours du succès. Pour les ingrédients, vous pouvez miser sur les mets raffinés de Noël à l'instar du caviar, des truffes ou des fruits de mer. Pensez aussi au mélange sucré-salé en associant les sardines à l'avocat et à la mangue. Vous pouvez aussi remplacer les sardines dans cette recette par un tartare de saumon ou du tofu lactofermenté.

Une idée de salade festive

Pensez à apporter une touche de fraîcheur à votre menu de fête souvent copieux en misant sur les salades. Pour accompagner votre plat principal, pensez à préparer une salade verte à base d'herbes fraîches. Pour ce faire, il suffit de ciseler un bouquet de menthe fraîche, un bouquet de cerfeuil et un bouquet de persil plat et de les assaisonner avec du jus de citron et de l'huile de sésame. N'hésitez pas à décorer votre salade avec des fleurs comestibles comme la fleur de bourrache ou la fleur de capucine.

La tourte sous toutes ses déclinaisons

Comme le veut la tradition, au réveillon on invite la famille et les amis autour d'une table avec de bons petits plats faits maison. Pour épater vos invités, optez pour une bonne tourte avec une farce aux marrons. Vous pouvez aussi servir à vos convives une recette encore plus légère avec une tourte aux champignons et à la sauce cacahuète. Qu'elle soit dégustée en plat principal (accompagnée de crudités) ou en entrée (en petites parts), la tourte végétarienne faite avec du chèvre frais, du parmesan râpé, des épinards et des pignons de pin ravira les papilles fins gourmets.

Le poisson à l'honneur cette année

Si vous avez choisi de boudier le chapon et le gibier durant la saison des fêtes, pensez aux poissons pour faire le plein de vitamines. Riches en zinc, en protéines, en phosphore et en fluor, les poissons sont les stars des repas de fête. Choisissez des poissons nobles comme la sole, le bar ou le turbot appréciés pour la finesse de leur chair en bouche. Savoureuse et riche en oméga 3, la sole préparée en roulé de Saint-Jacques plaira sûrement à vos convives. Vous pouvez accompagner ce plat d'une sauce béchamel pour un moment de pur délice.

Une bûche légère pour la fête de Noël

Du côté des desserts festifs, la bûche reste un dessert incontournable du réveillon de Noël. Pour savourer ce délice sucré sans culpabiliser, évitez les bûches composées de matières riches en sucre et en matière grasses. Pour garnir votre gâteau, troquez la fameuse crème au beurre ou la classique ganache au chocolat contre une simple mousse bavaroise fruitée. Cette dernière est faite à base de fruits, d'œufs et de fromage blanc (moins calorique que le beurre et la crème fraîche). Pensez aussi aux bûches glacées (avec de l'ice cream ou du sorbet), des desserts plus légers que les traditionnelles bûches pâtisseries chocolatées.

Le dîner du soir des fêtes est un repas d'exception placé sous le signe du plaisir et de la gourmandise. Certes, il ne faut pas se priver pour le réveillon, mais il vaut mieux limiter la consommation de mets trop copieux pour éviter une crise de foie ou une indigestion. Nous avons donc concocté pour vous un menu festif avec des alternatives légères de plats faits maison.



Le chocolat, un aliment qui nous veut du bien ?

Dans une ère où bien des gens se préoccupent de la qualité de leur alimentation, le chocolat serait un aliment aux multiples attraits, notamment en raison du magnésium qu'il renferme. Voici un aperçu des effets du chocolat sur la santé d'après certaines études.

Bien comprendre

la composition du chocolat

Le chocolat noir est traditionnellement composé de 3 ingrédients principaux : la pâte de cacao, le beurre de cacao et le sucre. La pâte de cacao est naturellement composée de 55% de beurre de cacao et de 45% de poudre de cacao. Elle est obtenue en broyant les fèves de cacao jusqu'à obtention d'un liquide. Ce liquide se solidifie rapidement à température ambiante et il en résulte la pâte de cacao. Le beurre de cacao, obtenu via la pression à froid de la pâte de cacao, permet de séparer le beurre de cacao de la poudre de cacao. Il est également utilisé dans la fabrication de nombreux produits parapharmaceutiques ou cosmétiques, tels que les huiles solaires ou les baumes à lèvres. Quant au sucre, il varie en fonction de la teneur en cacao du chocolat. La capacité antioxydante du cacao serait quatre à cinq fois plus élevée que celle du thé noir, deux à trois fois plus importante que celle du thé vert. Donc, plus le chocolat est riche en pâte de cacao, plus ses propriétés antioxydantes sont importantes. En comparaison, le cho-

colat noir est celui qui renferme le plus d'antioxydants, le chocolat au lait ne contient que très peu de pâte de cacao, et le blanc n'en contient pas du tout.

Idéal contre le stress et la déprime

Manger du chocolat (on parle ici de chocolat noir) favorise la sécrétion de neurotransmetteurs dans le cerveau que l'on surnomme hormones anti-stress, du bien-être et du bonheur : la phényléthylamine, la sérotonine, la tyramine, la tryptamine et le tryptophane, précurseur d'endorphines, source d'euphorie. Manger un morceau de chocolat noir peut donc vous aider à retrouver le sourire !

Un véritable protecteur du foie

Une étude, basée sur les données cliniques et comportementales de 990 patients (issus de la cohorte ANRS HEPAVIH) a permis de mettre en évidence que ceux qui avaient une consommation quotidienne de cacao (à travers le chocolat) avaient 40 % de risque en moins de présenter des valeurs anormales des enzymes hépatiques (reflet de la santé du foie), ce qui n'est pas négligeable.

Bon pour l'attention et la mémoire

Quand sa teneur en pâte de cacao excède 70%, le chocolat a des effets bénéfiques sur la mémoire et la concentration. Présents aussi dans les feuilles de thé et certains fruits et légumes, les flavanols, des substances naturellement présentes dans les fèves de cacao, augmentent l'afflux de sang dans le cerveau et accentuent quant à eux vos capacités de mémorisation.

Améliore les performances sportives

Une équipe de chercheurs Belges a réalisé une revue de littérature sur le sujet. Selon cette étude, parce que les flavanols ont une très forte capacité antioxydante et d'oxyde nitrique, la supplémentation en flavanols de cacao peut être recommandée pour les athlètes de haut-niveau confrontés à un entraînement intense, lors de périodes d'augmentation de la charge d'entraînement ou si vous éprouvez des difficultés à récupérer d'un entraînement chronique.

JOYEUSES FÊTES !



UNE COLLECTION DE CHOCOLAT BIO & ÉTHIQUE À OFFRIR

Chaque tablette offre une expérience sensorielle unique : Kaoka travaille, au plus près des producteurs depuis près de 30 ans, avec des terroirs de cacao typiques reconnus pour leurs profils aromatiques de grande qualité.

100% BIO

Un cacao bio c'est bien, mais chez KAOKA nous avons décidé d'aller plus loin: nous intégrons la **protection des écosystèmes fragiles**, la promotion de l'agroforesterie, le reboisement, la restauration des sols...

QUALITÉ

Bio, équitable... et surtout excellent car KAOKA c'est avant tout une équipe de passionnés de cacaos ! Rien n'est laissé au hasard. De la sélection variétale à la confection des recettes de chocolat, nous sommes **présents à toutes les étapes** pour garantir des chocolats de haute qualité.

ÉTHIQUE

Depuis 1993, KAOKA veille à ce que la culture du cacao soit une **véritable voie de développement économique** pour ses partenaires producteurs.

ÉQUITABLE POUR TOU.TE.S

Parce que la dimension «équitable» appartient à une démarche globale, Kaoka a pour **volonté que ses chocolats bio de qualité soient accessibles au plus grand nombre**.



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

Un hiver en pleine forme avec des produits naturels



L'hiver est de retour avec ses températures toujours à la baisse et son ciel grisâtre et nuageux. Cette météo hivernale influe sur notre santé. Certains se plaignent de maux de gorge, fatigue, toux ou de perte de tonus... Heureusement qu'il existe des remèdes naturels comme les produits de la ruche pour nous aider à lutter contre les maux de l'hiver.

Le miel, un nectar précieux

Grâce à sa composition exceptionnelle, le miel est considéré comme un superaliment incontournable de la saison hivernale. Formé d'eau, de sucres, de minéraux, de protéines, d'acides aminés et d'enzymes, cette substance possède des propriétés antibactériennes et cicatrisantes. Riche en flavonoïdes et en caroténoïdes, cet antiseptique naturel est connu pour ses vertus antioxydantes et anti-inflammatoires. Alors n'hésitez pas à adoucir vos infusions et tisanes en y ajoutant une cuillère à café de miel. Cet aliment aide aussi à soulager le mal de gorge. Vous pouvez également opter pour le miel pour calmer un épisode de toux qui risque de perturber votre sommeil la nuit. Ce produit phare de la ruche agit en premier lieu par effet mécanique en tapissant les muqueuses de la gorge. Dans un second lieu, il apaise l'irritation grâce à son effet antiseptique.

Les vertus thérapeutiques de la propolis

La propolis est une matière résineuse récoltée par les abeilles sur certains arbres. Cette substance est par la suite enrichie par les sécrétions salivaires de ces insectes pollinisateurs. Ces derniers

s'en servent notamment pour colmater les brèches de la ruche. Grâce à son effet antitussif et anti-inflammatoire, la propolis aide à stimuler les défenses immunitaires et à lutter contre les maux de l'hiver. Qu'elle soit sous forme de spray, de gommes à mâcher ou de sirop, la propolis permet de préserver toute la sphère ORL. En effet, ce remède naturel est efficace pour soulager les angines, les maux de gorge, la sinusite et l'otite.

Les bienfaits santé du pollen

Qu'il soit consommé frais ou séché, le pollen est une solution efficace contre la fatigue physique et émotionnelle. Il permet aussi de favoriser le transit intestinal et de booster le système immunitaire. Le pollen est idéal pour améliorer les performances de l'organisme. Il aide également à stimuler la mémoire, particulièrement chez les personnes âgées. Il est aussi bénéfique pour les personnes convalescentes étant donné qu'il renforce l'immunité et qu'il permet de prévenir les infections. De plus, le pollen stimule l'appétit et favorise la prise de poids.

La gelée royale, l'or blanc de la ruche

Fabriquée par les abeilles nourricières afin de nourrir les larves ainsi que la reine, la gelée royale est le produit de la ruche par excellence. Cette substance naturelle rare est un concentré d'acides aminés. Elle aide ainsi à retrouver la forme et à faire le plein d'énergie (mentale et physique). Il est recommandé d'en consommer durant la période de changement de saison afin de booster les défenses naturelles. Qu'elle soit pure, en pot ou en gélules, cette substance gélatineuse contribue à combler certaines carences alimentaires, à réguler les problèmes métaboliques et à revitaliser les différentes fonctions physiologiques de l'organisme.

Albert Landais,
jeune charpentier
tourangeau, se
passionne pour les
abeilles et l'apiculture.
Complètement
autodidacte, ses
travaux vont le mener
à une découverte
incroyable.



Albert Landais : l'histoire d'un homme qui a révolutionné la gelée royale

Une synergie royale

En 1939, Albert Landais démarre ses travaux de recherche sur la Gelée royale et les jeunes reines d'abeilles. Ces dernières grandissent baignées dans la Gelée royale dont elles se nourrissent. Lors de la récolte, les embryons de reines sont mis de côté et considérés comme un résidu inutilisable. Albert Landais, lui, est persuadé qu'ils renferment des vertus encore inexploitées.

Des chercheurs lui donnent raison, notamment en Allemagne, en mettant en évidence leurs propriétés extraordinaires, fortement énergisantes, qui renforceraient celles de la Gelée royale.

Un concept révolutionnaire

Suite à ces découvertes, Albert Landais met au point un procédé breveté, l'EXLER® (Extrait Liquide d'Embryons de Reines d'abeilles) qu'il incorpore dans **Laidabeille®**, une solution fortement revitalisante à base de Gelée royale. Il développe ensuite **Geledabeille®**, une solution assainissante à base de Gelée royale et Propolis, idéale lorsque le système immunitaire est affaibli.

Leur méthode de fabrication, d'une pureté extrême, exclut tout arôme artificiel et procédé de chauffage, ce qui permet de conserver l'intégralité des valeurs nutritives et donc le pouvoir des ingrédients, tous

certifiés BIO, et en particulier celui de la Gelée royale fraîche d'origine française. La conservation s'effectue naturellement grâce à l'ajout d'eau pasteurisée dynamisée et de miel d'acacia qui donne à **Laidabeille®** et **Geledabeille®** un goût si agréable. **Laidabeille®** et **Geledabeille®** conviennent aux personnes âgées comme aux très jeunes enfants en cas de baisse de tonus ou en période de fatigue. **Geledabeille®** est un produit idéal en période de changement de saison tandis que **Laidabeille®** est particulièrement apprécié des seniors qui voient en lui le secret de leur longévité.

La prise de **Laidabeille** et **Geledabeille** est facilitée grâce au conditionnement en Flackbouteilles.



Une tradition conservée

Depuis 60 ans, **Laidabeille®** et **Geledabeille®** continuent d'être fabriqués selon les méthodes mises au point et brevetées par Albert Landais. Leur efficacité sans comparaison a permis à des millions d'utilisateurs dans le monde d'être en bonne santé.

Le Miel cru, source de bactéries bénéfiques

Le Miel est une source unique de bactéries vivantes extrêmement bénéfiques pour la flore intestinale, mais très fragiles et sensibles à la chaleur. Pour bénéficier de toutes les propriétés du miel, il est donc primordial de le choisir cru, c'est-à-dire extrait à froid puis mis en pot sans transformation. Depuis plus de 50 ans, les Laboratoires Landais proposent des miels crus issus de ruchers où est perpétué un savoir-faire artisanal respectant les principes d'apiculture biologique. Le miel y est produit et récolté en harmonie avec la nature et les abeilles, ce qui garantit une qualité exceptionnelle.



Donnez ce coupon dans votre pharmacie
ou votre espace diététique

Laidabeille® et **Geledabeille®** boîtes de 26 ampoules
perçables avec une paille sont disponibles en phar-
macies et boutiques diététiques sous les codes
ACL 601 92 71 et 744 753 7.

Questions ?

Les Laboratoires Landais
seront ravis de
vous répondre au
01 85 42 37 38
(tarif local) ou sur
www.laidabeille.com



L'agar-agar, l'allié des desserts de Noël

Substance mucilagineuse transparente, l'agar-agar est constitué à 80 % de fibres végétales. Très apprécié de nos jours, il est utilisé dans de nombreux domaines tels que l'industrie textile, la chimie, les cosmétiques ou encore la cuisine. Focus sur ce gélifiant naturel ultra-puissant !



Qu'est-ce que l'agar-agar ?

L'agar-agar est extrait de certaines espèces d'algues rouges du genre *Gelidium*. Il est obtenu en hachant l'algue séchée et en la portant à ébullition dans de l'eau et de l'acide acétique ou acide sulfurique dilué.

Ensuite, on filtre le liquide chaud et on neutralise avec un agent alcalin. A 40°C, une gelée se forme. Le gel est ensuite partiellement déshydraté par pressage ou congélation-décongélation. Il est séché à l'air chaud ou au soleil avant d'être réduit en poudre.

Comment l'utiliser ?

Pour une fermeté moyenne, on compte 2 g d'agar-agar pour 50 cl de liquide. Pour commencer, diluez votre poudre d'agar-agar dans un liquide froid. Remuez énergiquement. Faites chauffer votre prépa-

L'agar-agar, l'allié idéal de vos recettes !

L'agar-agar existe en barre et en paillettes, mais la forme la plus facile à trouver et à utiliser est celle en poudre blanche, proposée en sachets en magasins bio ou sur Internet. Grâce à son pouvoir gélifiant de 8 à 10 fois supérieur à la gélatine, il entre dans la préparation de nombreux mets : gâteaux, gelées, confitures, crèmes, mousses, guimauve, sauces, sorbets, crème glacée, poudings, terrines et confiseries. Parmi les classiques réalisables avec de l'agar-agar : la panna cotta.

Autre point fort d'une préparation à base d'agar-agar, non négligeable : c'est encore plus facile qu'avec de la gélatine ! Chez les végétariens, ainsi que pour les personnes observant les rites halal et casher, l'agar-agar remplace la gélatine qui est d'origine animale (extraite de tissus ou cartilages bovins ou porcins).

Les effets de l'agar-agar sur la santé

Outre son pouvoir gélifiant, l'agar-agar a de nombreuses vertus. Composé à 80 % de fibres solubles, il a un effet coupe-faim car il gonfle dans l'estomac. Cet aliment contient du zinc, de l'iode et du cuivre et possède d'importantes quantités de vitamine B12. Très riche en minéraux (calcium, fer, magnésium, potassium, phosphore), et dépourvu de calories, c'est un excellent allié santé et minceur. Il a le pouvoir de capturer les métaux lourds présents dans l'organisme et de capter les graisses et les sucres, ce qui permet à l'organisme de les éliminer sans les digérer. L'agar-agar piège également les radicaux libres, responsables du vieillissement cellulaire et de l'apparition de certaines pathologies cardio-vasculaires. Il est aussi doté de propriétés laxatives qui permettent de relancer le transit intestinal, favoriser la digestion et diminuer la constipation. C'est également un bon substitut du sucre dont on peut diminuer le dosage dans plusieurs préparations.

ration jusqu'aux premiers frémissements. Versez directement votre appareil dans un récipient. Celui-ci doit être encore chaud. Réservez au réfrigérateur pendant au moins 4 heures.



l'agar-agar, le gélifiant multidélices !

Avec l'agar-agar Nat-ali laissez libre court à votre imagination.
Pâtisseries, gelées, confitures, bonbons... il y en aura pour tous les goûts.



NATURE ET ALIMENTS

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

POUR VOTRE SANTÉ, ÉVITEZ DE MANGER TROP GRAS, TROP SUCRÉ, TROP SALÉ. WWW.MANGERBOUGER.FR

Les compléments alimentaires pour chiens !

Les compléments alimentaires sont recommandés pour assurer l'équilibre et la santé de vos animaux de compagnie. Ils se composent le plus souvent de vitamines, minéraux, d'extraits de plantes et de protéines pour avoir une action ciblée. Découvrez les bienfaits des compléments alimentaires pour chiens !



Quel complément alimentaire choisir ?

Harpagophytum ou la griffe du diable

Plante mondialement connue, la griffe du diable, "Harpagophytum" ou encore "racine de Windhoek", est une plante reconnue pour soutenir et préserver le cartilage, maintenir des articulations saines et soutenir les fonctions locomotrices.

La Reine des prés

Particulièrement utilisée contre les douleurs arthrosiques chez le chien ou le chat âgé, la Reine des prés possède des propriétés anti-inflammatoires et antirhumatismales. C'est même une des plantes les plus efficaces pour les douleurs arthrosiques.

L'Acérola

L'Acérola est un fruit qui pousse dans les forêts tropicales d'Amérique du Sud. C'est une source très importante de vitamines, de minéraux mais aussi d'antioxydants. Il aide à tonifier l'organisme.

L'Aloe vera

Riche en vitamines A, B1, B2, B3 et B6, minéraux et acides aminés, l'Aloe vera a des propriétés antibactériennes, antifongiques et anti-inflammatoires. Elle aide donc à la réduction d'inflammation mais aussi à nettoyer et à adoucir le pelage sale et sec de votre chien.

L'Artichaut

L'Artichaut a des propriétés cholérétiques, hypolipémiantes et hypocholestérolémiantes ainsi que des effets hépatostimulants. Des extraits de racines et de feuilles d'artichaut ont un effet protecteur sur le foie.

Le Chardon Marie

Tout comme l'Artichaut, le Chardon Marie aide dans le cas de maladies du foie. Destiné à soutenir la fonction hépatique, il protège le foie et facilite le transit intestinal.

La Chicorée

Particulièrement indiquée chez les chiens anxieux, la Chicorée stimule le développement des bactéries utiles à une bonne digestion. Elle réduit la bactérie *Clostridium perfringens* et améliore la santé intestinale.

Préventif ou curatif ?

Le complément alimentaire peut être donné pour prévenir une situation qui risque d'être stressante pour votre compagnon à quatre pattes : déménagement, départ en vacances, l'arrivée d'un nouvel animal ou d'un bébé la maison... Il peut également être donné suite à une maladie comme une parasitose intestinale pour refaire la flore digestive, pour améliorer les défenses immunitaires ou encore pour favoriser la croissance de votre chiot.

Les bienfaits des compléments alimentaires pour chiens

Présents sous différentes formes (poudre, liquide, cachet), les compléments alimentaires peuvent avoir des bénéfices complètement différents en fonction de leurs composants. Ils peuvent avoir des effets sur le bien-être de votre chien, favoriser la beauté du pelage, de la peau et des griffes, l'accompagner dans ses vieux jours, l'aider à se remettre de troubles digestifs, à bien grandir, à garder une forme optimale, à lutter contre un épisode de stress, ou simplement à améliorer son quotidien en l'aidant à se sentir bien dans ses pattes. Il suffit parfois d'ajouter les bons compléments, naturels et de qualité, à l'alimentation saine de votre animal pour qu'il soit en pleine forme et plein de vivacité !



BiÔdene

La Santé au **Naturel** pour les chiens !

Les aliments complémentaires Biodene sont issus de l'Agriculture Biologique.

4 formules à base de **PLANTES BIO** aux propriétés bénéfiques pour répondre aux besoins de l'animal :

- Articulation et vitalité senior
- Pelage souple et brillant
- Confort digestif
- Comportement apaisé



Aliment complémentaire sous forme liquide en flacon en verre, avec gobelet doseur. Existe en 2 formats : 150 et 300 ml.

FRANCODEX.COM

Biodene s'engage pour la planète et est membre de 1% pour la planète





Des couverts à croquer !

Les couverts en plastique à usage unique, pratiques pour les anniversaires mais moins quand il s'agit de recyclage. La solution est toute trouvée pour la jeune start-up Koozee, des couverts comestibles et biodégradables pour tous les goûts et les envies ! Au goût salé, sucré ou tout simplement nature, Koozee propose des cuillères et fourchettes résistantes et écoresponsables. De quoi inciter à laisser tomber pour toujours la vaisselle en plastique et se tourner vers des alternatives plus écologiques. Zéro déchet, ces couverts sont faits à base d'ingrédients naturels et français en plus de ça ! C'est tout de même mieux que de la vaisselle jetable.



Hector, l'assistant virtuel des restaurants responsables

Créé par et pour les professionnels de la restauration, Hector est capable de réaliser des missions variées.

Il est entièrement dévoué aux restaurateurs, peu importe le labeur ou l'heure de la tâche imposée.

Initialement, Hector (avec un "c") est le valet de carreau distribué aux cartes. Mais, lassé de ne servir qu'au jeu, il prit un autre chemin. Il aimait son rôle de valet, car attaché au service...

Cependant, les carreaux lui manquaient : carreau des halles, carreau du temple...

Le bien-être des marchés et restaurants était sa réelle mission, qu'il devait accomplir au quotidien.

Hector a donc abandonné son "c" de Cartes, pour le "q" de Quotidien. Il est à présent aux Qôtés des professionnels de la restauration, à leur service.



©Merveilleœufs

Les Merveilleœufs, les tout premiers œufs végétaux !

Elaborés à partir d'ingrédients d'origine végétale et minérale, les Merveilleœufs® présentent une grande similarité avec l'œuf classique. Sur le plan physique tout d'abord, ils sont presque identiques. "Crus, nos œufs végétaux se présentent sous une forme similaire à un œuf de poule, c'est-à-dire avec un blanc liquide dans lequel se trouve un jaune sphérique qui se distingue du blanc", expliquent les deux fondatrices du concept, Sheryline Thavisouk et Philippine Soulères, deux anciennes étudiantes de l'École de biologie industrielle de Cergy-Pontoise. Visuellement, les Merveilleœufs ressemblent en effet à des œufs classiques, mais à l'intérieur, tout est différent.


CRISTEL®
FRANCE

BIOME
CUISSON SAINE

1 CONCEPT
3 MODES DE CUISSON



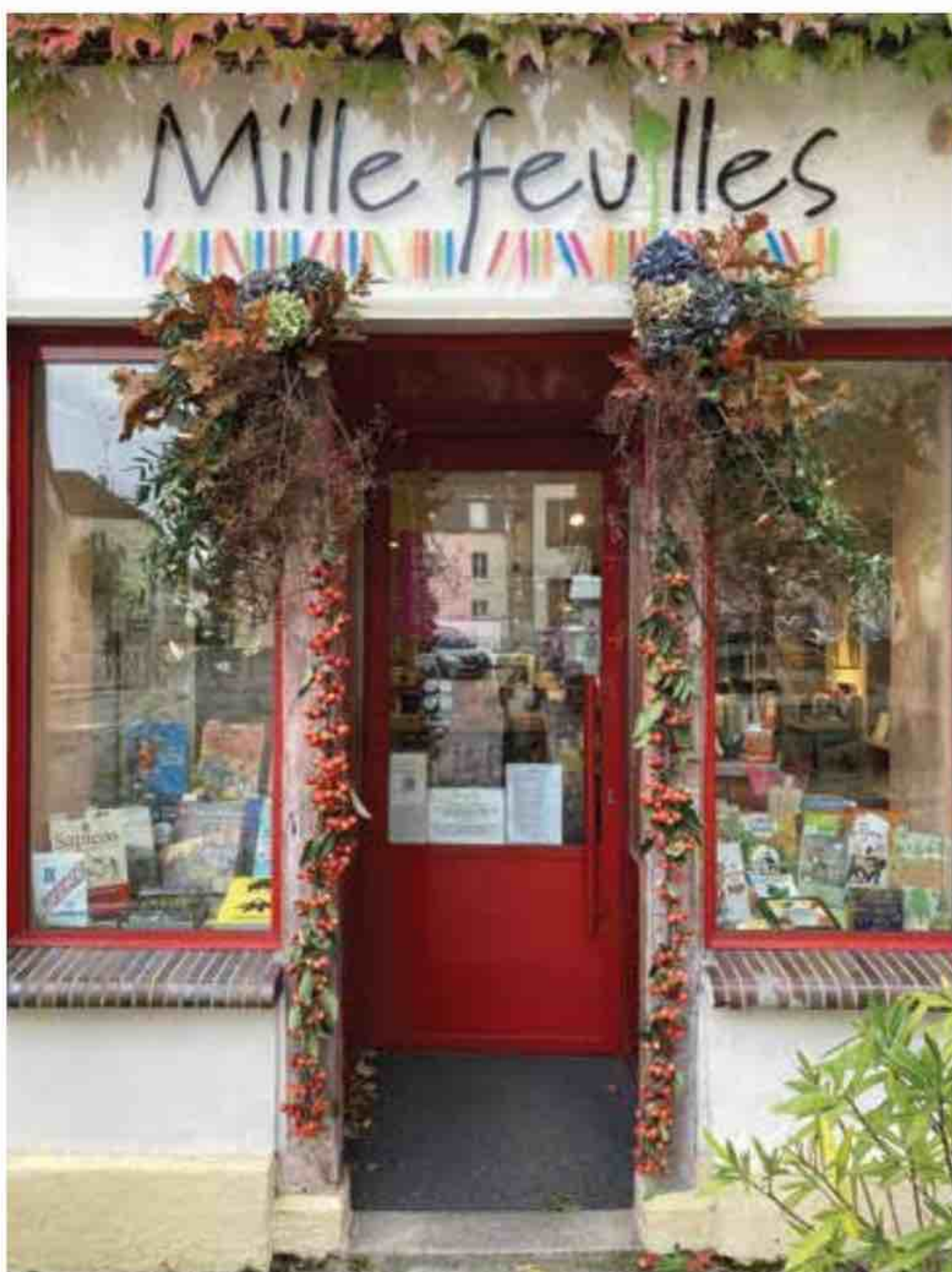

ORIGINE
FRANCE
GARANTIE


BV Cert. 6019453

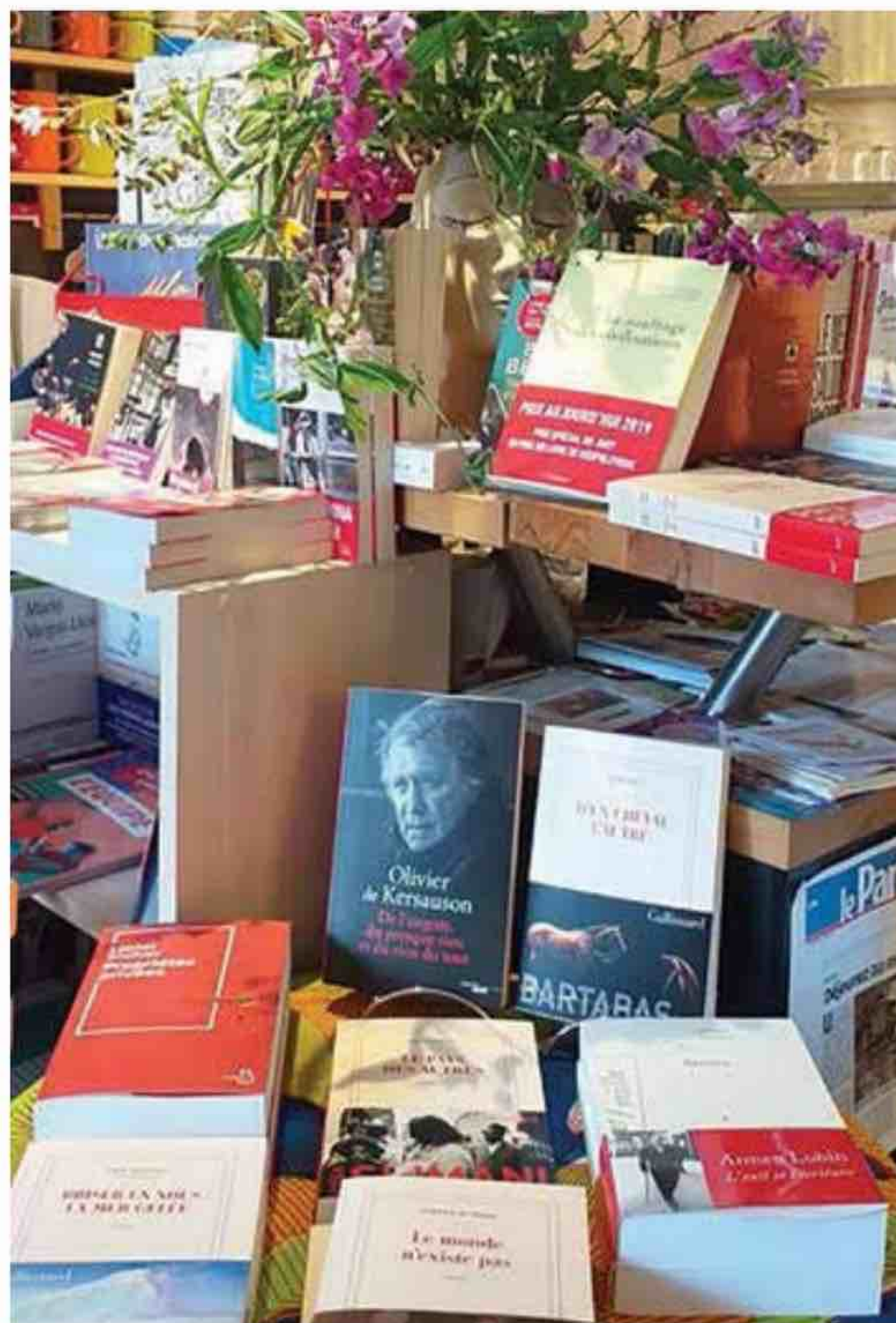
CUISSON MAÎTRISÉE • CUISSON SAINE • SIMPLE ET RAPIDE

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

www.cristel.com



Le Mille Feuilles est un lieu d'échange aux très nombreuses saveurs, les cuisiniers comme les auteurs et les libraires sont des porteurs ou passeurs d'histoires...



Le Mille Feuilles, *un lieu* **de rencontres...**



❖ **Quel est votre parcours professionnel ?**

J'ai une formation universitaire en informatique, j'ai travaillé plus de 10 ans dans un grand groupe de télécoms. Celui-ci m'a permis de partir il y a 10 ans pour créer mon entreprise. J'ai créé une librairie-restaurant-salon de thé. J'ai suivi une formation de 10 jours en librairie et 1 journée pour la licence et 1 journée pour les règles d'hygiène ! Je suis donc une autodidacte ! J'ai appris avec mes salariés et j'avais toujours cuisiné à la maison, ma mère et ma grand-mère sont italiennes et ont toujours cuisiné.

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

J'ai toujours recherché des restaurants qui proposaient une alimentation saine et goûteuse. J'aime les saveurs d'ailleurs et aussi les plats traditionnels de la cuisine française, je suis sensible aux odeurs, aux couleurs... J'ai essayé d'allier tous ces ingrédients en plus des livres, des bons thés, des bières artisanales... D'un autre côté j'ai toujours aimé les librairies, j'adorais y flâner mais on ne pouvait pas s'asseoir... Alors j'ai associé les deux. Et enfin j'avais des convictions écologiques, le local, le bio, le recyclage étaient pour moi une évidence. Cela donne le Mille Feuilles : le goût, les livres et l'écologie.



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

Respecter les produits, les clients et les salariés, travailler directement avec les producteurs les plus proches, avec les produits de saison, rester curieux pour proposer de nouvelles recettes, après ça roule tout seul !

❖ **Quelles sont les particularités de votre établissement ? (décoration, fournisseurs, cuisine, recettes...).**

Un restaurant dans une librairie ou une librairie dans un restaurant... Une cuisine tout faite maison à partir de produits bio et/ou locaux, des libraires serveuses pour continuer à discuter de livres à table, des expos en permanence, un lieu d'échange...

❖ **Pourquoi avoir choisi la cuisine bio ?**

Une évidence à la maison depuis 20 ans et comme pour mes lectures, une envie de partager ! C'est bon pour moi, c'est bon pour la planète, ce devait être bon aussi pour mes hôtes.

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

Tant mieux ! Je préfère le Green washing à rien, je préfère un mauvais bio qu'un produit traité, mais je préfère un produit local en agriculture raisonnée à un produit bio à l'autre bout du monde, hors saison... Si la demande en bio augmente alors il y aura plus de conversion en bio et plus de terres

respectées, plus d'agriculteurs en bonne santé... La grande distribution et l'industrie agro-alimentaire s'empareront toujours des tendances, autant que ce soit sur des démarches respectueuses même s'ils les déforment.

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

J'aime la variété des saveurs, il paraît d'ailleurs que pour arriver à satiété il faut avoir goûté à toutes les saveurs, notre assiette végétarienne associe différentes crudités, légumineuses, fromage frais avec des assaisonnements variés.



❖ **Un restaurant pour vous, c'est quoi ?**

Une pause dans la journée, un lieu de rencontres, rencontre entre des amis, des collègues, un amoureux... mais aussi rencontre avec un cuisinier et des saveurs qui nous racontent une histoire ! Voilà pourquoi l'association entre le restaurant et la librairie me semblait naturelle !



POULARDE BIO LE PICOREUR® FARCE AU PAIN D'ÉPICES, LARDONS DE VOLAILLE BIO ET LÉGUMES ANCIENS

Temps de préparation : 35 min
Temps de cuisson : 2 à 2h30
Recette : Plat principal
Difficulté : Facile
Pour 6 personnes



INGRÉDIENTS

- 1 poularde Bio Le Picoreur®
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 10 cl de Porto
- 3 tranches de pain d'épices
- 75 gr de lardons de volaille Bio Le Picoreur®
- 2 échalotes
- 1 petite botte de persil plat
- 1 oeuf
- 1 oignon rouge
- 500 gr de légumes colorés type panais, navet, butternut...
- Sel et poivre du moulin

PRÉPARATION

- **Préchauffer** le four à 180°C.
- **Faire revenir** les lardons de volaille dans une poêle et **réserver**.
- Dans un bol moyen, **mélanger** le pain d'épices émietté avec les échalotes et le persil ciselé, l'oeuf et le Porto. **Poivrer**, **ajouter** les lardons puis **farcir** la poularde.
- **Déposer** la dans un plat creux, badigeonner la peau avec l'huile, puis **faire cuire** pendant 2h à 2h30 et **arroser** régulièrement d'eau.
- Pendant ce temps, **couper** l'oignon rouge en quartiers, **éplucher** et **faire blanchir** les légumes d'accompagnement. **Les égoutter**.
- **Couper** l'oignon rouge en quartiers.
- A mi-cuisson, **ajouter** les légumes directement dans le plat autour de la poularde et **poursuivre** la cuisson.
- **Rectifier** l'assaisonnement.

ASTUCES

Ne pas saler la peau avant la cuisson pour éviter de trop la sécher. Vous pouvez aussi utiliser des restes de madeleines ou de brioche pour réaliser la farce.

SOUPE TRADITIONNELLE AUX LÉGUMES

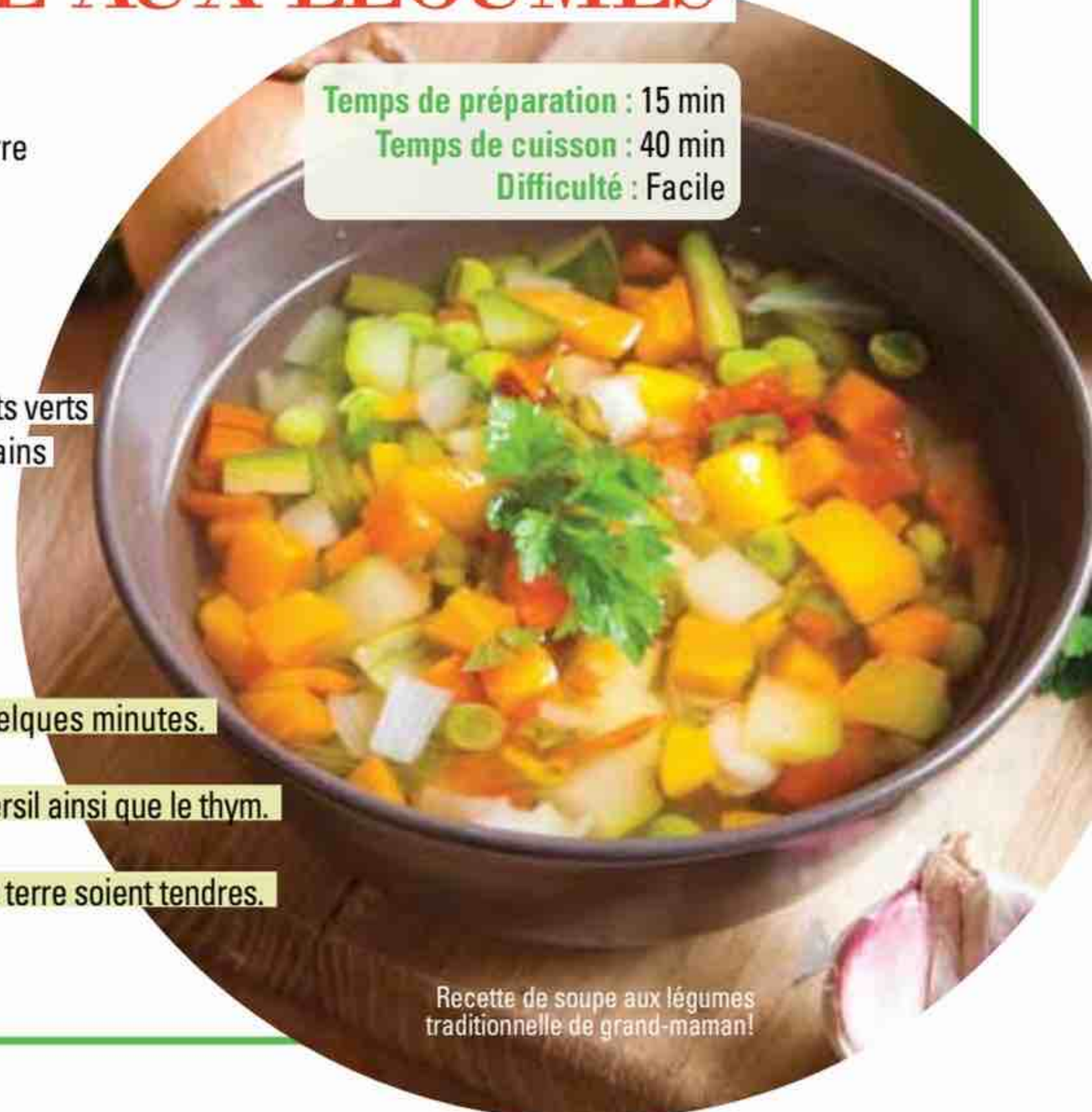
INGRÉDIENTS

- 2 cuillères à soupe et demie d'huile d'olive
- 1 tasse et demie (325 ml) d'oignon jaune coupé finement
- 1 tasse et 1/4 (315 ml) de céleri coupé en dés (environ 3 branches)
- 2 tasses (500 ml) de carottes coupées en dés (4 carottes)
- 4 gousses d'ail émincées
- 2 boîtes (7 tasses) de bouillon de légumes
- 2 cannes (796 ml) de tomates en dés
- 3 tasses (750 ml) de pommes de terre coupées en dés
- 1/3 de tasse de persil frais
- 2 feuilles de laurier
- 1/2 cuillère à thé de thym séché
- Sel et poivre du moulin
- 1 tasse et demie (375 ml) de haricots verts
- 1 tasse et un quart (315 ml) de grains de maïs
- 1 tasse (250 ml) de pois

PRÉPARATION

1. **Faites chauffer** l'huile d'olive dans un grand chaudron à feu moyen.
2. **Ajouter** les oignons, les carottes ainsi que les céleris. **Faire sauter** pendant quelques minutes.
3. **Ajouter** l'ail et **continuer à faire sauter** pendant 30 secondes.
4. **Ajouter** le bouillon de légumes, les tomates, les patates, les feuilles de laurier, le persil ainsi que le thym.
5. **Porter** à ébullition, puis **ajouter** les haricots.
6. **Faites mijoter** à couvert pendant 20 à 30 minutes ou jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres.
7. **Ajoutez** les pois et le maïs et **laissez mijoter** pendant 5 autres minutes.
8. **Retirer** les feuilles de laurier. Servir !

Temps de préparation : 15 min
Temps de cuisson : 40 min
Difficulté : Facile



Recette de soupe aux légumes traditionnelle de grand-maman!

CAKE AUX CAROTTES

Temps de préparation : 15 min
Temps de cuisson : 40 à 50 min
Difficulté : Facile



INGRÉDIENTS

- 250 g Carotte
- 175 g Poudre d'amande
- 50 g Noix de pécan
- 4 Œufs
- 75 g Farine
- 175 g Sucre roux
- ½ c à c Sel
- 1 Citron
- 1 c à c Cannelle
- ½ c à c Gingembre en poudre
- 1 pincée Quatre épices
- 20 g Beurre



PRÉPARATION

1. **Préchauffer** le four à 180°C (thermostat 6).
2. **Râper** les carottes finement.
3. **Concasser** les noix (ou réduire en poudre, selon goût)
4. **Mélanger** les 4 œufs entiers avec le sucre roux.
5. **Y incorporer** le reste des ingrédients
6. **Beurrer** un moule à cake, et **y verser** le mélange.
7. **Mettre** au four pendant 40 à 50 minutes à 180°C (thermostat 6).
8. Lorsque le gâteau est cuit, **démoulez-le** sur une grille et **laissez-le refroidir** complètement.

PIZZA AUX ÉPINARDS

Temps de préparation : 15 min
Temps de cuisson : 25 minutes
Pour : 6 personnes

INGRÉDIENTS

- 1 pâte à pizza toute prête
- 3 pavés d'épinards surgelés
- 1 pot de tomate
- 1 boule de mozzarella



PRÉPARATION

1. **Étalez** la sauce tomate sur la pâte.
2. **Faites chauffer** les épinards à la casserole, **les saler** une fois cuits.
3. **Coupez** la mozzarella en morceaux et **la répartir** sur la pâte.
4. **Ajoutez** les épinards entre les morceaux.
5. **Enfourner** à 220° (thermostat 7-8) pendant environ 15 minutes.





DÉCOUVREZ LA PAPATTE ! UN NOUVEAU BISCUIT AU RAYON VRAC POUR LES ENFANTS !

Dédiée à la fantaisie des enfants, la Papatte va les amuser par sa forme ludique et les régaler par son goût tout doux de banane et cacao. Comme toujours nos biscuitiers ont soigneusement sélectionnés des ingrédients bio et équitables : farine de banane verte (qui permet de limiter le taux de sucre), cacao et sucre pour un biscuit adapté à leurs besoins. Disponible au rayon vrac de votre magasin bio et sur la e-boutique de Belledonne !



DATTE DEGLET NOUR DE TOLGA (ALGÉRIE) SÉLECTION EXTRA : UNE SAVEUR INÉGALÉE

Fort de 40 ans d'expérience dans la sélection de produits biologiques et équitables d'exception, Biofruisec offre la meilleure qualité de datte Deglet Nour depuis plus de 20 ans. Produite à Tolga en Algérie, le meilleur terroir, en partenariat équitable avec les petits producteurs de la région, cette datte est riche d'un moelleux et d'un goût unique. Demandez-la à votre magasin bio !



FILET DE CANARD FUMÉ

Un véritable filet de canard bio tranché et délicatement fumé au bois de hêtre, Le Picoreur. Son fumage lui apporte une saveur inimitable, il sera idéal en salade ou à l'apéritif pour les fêtes de fin d'année.



CONFITURE MOINS SUCRÉE ANANAS FRUIT DE LA PASSION ÉQUITABLE

Pour allier la gourmandise des fruits exotiques et l'équilibre d'une recette saine, cette confiture à l'Ananas et au Fruit de la Passion est parfaite. Les saveurs authentiques de ces fruits Équitables se retrouvent à merveille, grâce à une teneur en fruits élevée (60%) et une faible teneur en sucre, 33% en moins qu'une confiture classique ! Une cuisson douce à basse température est utilisée afin de conserver les textures et les couleurs. A découvrir dans un format de 230g.

LE MÉLANGE DE LÉGUMES TROIS POIVRONS ÉCLAIRE LE RAYON SURGELÉ !

Après la gamme complète de mono-légume, la marque Bioregard, commercialisée par la société Avignonnaise FRDP, vous propose de déguster son mélange de trois poivrons lanières bio. Solution prête à l'emploi après remise en température, ce mélange de poivrons bio en trois couleurs assurera un gain de temps en cuisine tout en valorisant vos menus. A découvrir dans vos magasins bio spécialisés, et à déguster sans attendre.





PÂTISSEZ ÉTHIQUE POUR NOËL !

Cette tablette de chocolat noir 58% à pâtisser KAOKA est l'atout incontournable de vos préparations de Noël. Facile à travailler, il donnera un bon goût chocolaté à toutes vos recettes. Chocolat dessert bio et équitable pour rester engagé et solidaire même dans votre cuisine ! - prix indicatif : 3.60€

POUR UNE CUISSON SAIN 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

PLUS QU'UN SACHET, UNE VRAIE DIFFÉRENCE !

Sucre vanillé Nat'ali® élu Meilleur Produit Bio de l'Année 2020. Un sucre roux de canne bio gros grains, de la vanille bourbon bio de Madagascar et c'est tout ! Notre sucre vanillé se base sur une recette centenaire qui marie qualité des matières et savoir-faire. L'extrait de vanille (infusion pure des gousses) et notre poudre de vanille sont issus de gousses de vanille Bourbon biologiques, réputées pour leur fort pouvoir aromatique. Le sucre gros grains non raffiné permet à la vanille de se fixer dessus et de libérer toutes ses saveurs une fois en bouche en croustillant sous la dent. Idéal pour réussir vos desserts festifs !!



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

EMBELIUM

l'emballage cultivé !



Les vraies solutions aux enjeux environnementaux sont dans la nature. Embelium est l'une de ces solutions. Des constituants 100% d'origine végétale, sans pression sur les surfaces agricoles. Réutilisable, modifiable, transformable... Embelium peut connaître plusieurs vies !



De la terre à la terre

Après 25 années d'expérience dans la direction générale d'entreprises industrielles dans les secteurs de l'automobile, des produits grand public et de l'aéronautique, Rémi LAURANT décide en 2017 de se consacrer à l'apiculture. Il s'est rapidement confronté au dilemme de l'isolation d'une ruche. Les matériaux utilisés sont issus de la chimie. Outre leur impact

environnemental, ces solutions diffusent des plastifiants à l'intérieur de la ruche. C'est alors que Rémi découvre la culture de matériaux à base de végétaux avant d'évoluer vers Embelium et la culture d'emballage. LaBoxCultivée pour cadre de miel est le premier produit qui illustre l'alliance de la nature et des abeilles pour proposer un produit 100% naturel, végétal et local.



100% Végétal, local, naturel

- Une réelle intégration dans la chaîne de valeur agricole,
- Une nette contribution à la réduction des déchets et des gaz à effet de serre,
- Une solution locale pour contribuer à la ré-industrialisation de la France rurale.
- Une opportunité pour créer de nouveaux usages, de nouveaux produits, une nouvelle relation avec les objets.
- Un impact positif sur toutes les étapes du cycle de vie.

ON EMPRUNTE EMBELIUM À LA NATURE, ON L'UTILISE, ON LE RÉUTILISE... ET ON LE REND À LA NATURE



La madérothérapie, le massage anticellulite

Réalisée avec des instruments en bois de différentes tailles et formes, la Madérothérapie est une technique de massage ancestrale qui combine relaxation profonde et traitement stimulant la réduction de la cellulite. Zoom sur cette thérapie par le bois.



Qu'est ce que la madérothérapie ?

La madérothérapie est une technique de massage originaire d'Amérique du Sud pratiquée avec une quinzaine d'accessoires en bois naturel. Ces instruments, dont des rouleaux, des spatules, des coupes suédoises, des sphères et des brosses sont façonnés de manière à épouser parfaitement les formes de votre silhouette. Les bienfaits de la madérothérapie sont multiples. Ce massage permet entre autres de stimuler la circulation sanguine, de booster le système lymphatique, de casser l'amas graisseux, de tonifier et de raffermir la peau (en améliorant la production de l'élastine, de collagène et de vitamine E), d'enrayer les tensions musculaires et d'éliminer les toxines. Indolore et peu invasive, cette méthode esthétique 100% naturelle va vous aider à affiner votre silhouette en décollant la cellulite fibreuse, aqueuse et œdémateuse. Ce massage permet également de diminuer la sensation de jambes lourdes. En outre, cette pratique pointue aide à réactiver le système nerveux, à améliorer la respiration, à favoriser la relaxation et à réduire l'insomnie.

Comment se déroule une séance de madérothérapie ?

Pour commencer, le massothérapeute établit un bilan en vous posant des questions sur votre mode de vie. Il effectue également des palpations afin d'identifier le type de cellulite ciblée et de choisir les instruments adaptés. Le thérapeute prend généralement vos mensurations (tour de taille, tour des hanches...), pour pouvoir évaluer les résultats du massage. Au cours de la séance de madérothérapie qui dure une soixantaine de minutes, le praticien utilise plusieurs accessoires en bois (4 au minimum) après avoir appliqué une huile végétale, une huile essentielle, une crème ou un sérum (en fonction des besoins de la personne massée) sur la zone concernée. Généralement le massothérapeute commence par effectuer des mouvements circulaires à l'aide de la brosse pour activer le drainage lymphatique et la circulation sanguine. Ensuite, il utilise le rouleau à cubes pour décoller la graisse la plus résistante.

Le praticien utilise aussi la coupe suédoise qui aide à détacher l'amas graisseux et à drainer. Pour travailler sur les bras, il peut opter pour la cloche à roue afin d'éliminer la cellulite difficile à décoller. Quant à la planche de modelage, elle sert essentiellement à drainer les adipocytes vers les ganglions lymphatiques. La technique de friction utilisée en madérothérapie peut être douloureuse pour les patients ayant la cellulite fibreuse. Pour éviter l'apparition d'hématomes chez ces patients, on leur conseille de prendre de l'arnica en gélules.

La fréquence des séances de madérothérapie

Généralement les personnes massées commencent à ressentir l'effet du protocole dès la première séance. Pour avoir les résultats escomptés, on leur recommande souvent de faire une cure de cinq à dix séances, avec une fréquence de deux séances par semaine. Ainsi, leurs reins ont assez de temps pour éliminer les graisses, la lymphe et les toxines. Les patients devront ensuite faire une séance d'entretien tous les deux mois.

Hygiène de vie pour améliorer les résultats de la cure

Les praticiens rappellent que ce protocole nécessite une bonne hydratation en buvant 2 à 3 litres d'eau avant et après la séance de madérothérapie pour éviter de boucher les ganglions lymphatiques. Il convient aussi de rappeler que pour améliorer l'efficacité de ce massage, il est primordial d'avoir une alimentation saine et équilibrée. Il est aussi conseillé de pratiquer régulièrement une activité sportive.

SECRET D'OKINAWA

BAUME DE SOIN CORPS
AU GETTO RAJEUNISSANT



DISPONIBLE EN MAGASINS BIOLOGIQUES,
PHARMACIES, CONCEPT STORE ET SUR

WWW.BIJIN-SHOP.COM



L'Ashwagandha, plante adaptogène pour mieux résister au stress

L'ashwagandha est l'une des plantes les plus puissantes au monde ! C'est un excellent tonique qui favorise la santé et aide à stimuler les réserves énergétiques. Voici un petit tour d'horizon de l'ensemble de ses effets.



Qu'est-ce que l'ashwagandha ?

Originaire d'Inde où elle est utilisée depuis des millénaires dans les nombreux remèdes de la médecine traditionnelle, l'ashwagandha (*Withania somnifera*) est une plante de la famille des Solanacées. Riche en nutriments et en principes actifs dont les lactones stéroïdiques, elle est d'ailleurs la plante la plus connue et la plus étudiée à ce jour pour ses withanolides. Communément décrite comme le Ginseng indien, ce sont surtout ses racines – et dans une moindre mesure ses feuilles – qui sont utilisées de manière ancestrale. Sa teneur en flavonoïdes, en acides phénoliques (acides gallique, palmitique, oléique, vanillique, coumarique, linoléique, benzoïque, et syringique), en acides gras mais aussi en alcaloïdes et en catéchines, fait d'elle l'une des plantes les plus puissantes au monde !

Comment consommer l'ashwagandha ?

En Inde, on consomme ses racines en décoction avec du lait et des épices. Chez nous, elle est plutôt consommée sous forme de poudre ou de gélules. Il est aussi possible de consommer la poudre en infusion ou décoction, à raison d'1 cuillère à café par tasse, infusée pendant 10 min. On peut l'ajouter à son alimentation quotidienne, en mélangeant la poudre à un jus ou à un yaourt. Les personnes qui souffrent

de stress passager ou chronique peuvent avoir recours à l'ashwagandha en supplémentation pour se soulager. La posologie dépend essentiellement des produits élaborés à partir de cette plante, mais aussi des personnes. En premier lieu, il est recommandé de commencer une cure avec des doses réduites, et de les augmenter au fil des semaines en l'absence d'effets secondaires.

Les bienfaits de l'ashwagandha

Cette plante adaptogène est particulièrement réputée pour ses effets apaisants. Elle aide à réduire le taux de cortisol ainsi que les effets néfastes du stress sur l'organisme, à atténuer les troubles du sommeil comme l'insomnie, à induire un meilleur fonctionnement du système immunitaire, à augmenter les niveaux de sérotonine et d'acétylcholine. Elle aide aussi à normaliser les niveaux de sucre dans le sang et améliore la sensibilité à l'insuline. Une multitude de publications

scientifiques ont récemment montré les effets bénéfiques de la racine d'Ashwagandha en tant qu'adaptogène nerveux, lui conférant une renommée internationale. C'est-à-dire qu'elle permet au corps de s'adapter aux stress physiques et psychologiques auxquels il est confronté. Son effet relaxant et calmant agit comme stabilisateur de l'humeur. D'autres études ont également montré que la consommation d'ashwagandha permet de réduire significativement les niveaux de

tribuline (marqueur de l'anxiété) dans le cerveau, et de cortisol sanguin (marqueur de stress). Les résultats ont permis de mettre en évidence l'action d'un des composés présents dans la racine, le tryptophane, un acide aminé essentiel, neurotransmetteur de la sérotonine, une hormone essentielle aussi appelée l'hormone du bien-être. En plus de réduire le stress et l'anxiété, l'ashwagandha a pour conséquence d'améliorer l'attention et la mémoire.

Source
Claire

SOURCECLAIRE

À la source du bien-être

Distribution exclusive

Nutri Veggies

GAMME D'EXTRAITS DE PLANTES BIO ET VEGAN EN MICROGRANULES
ACTIFS DE TRÈS HAUTE QUALITÉ, CERTIFIÉS, TITRÉS ET TRACÉS



Ashwagandha BIO

Plante adaptogène qui contribue
à l'équilibre émotionnel, au bien-être
mental et physique et à la relaxation.

SOURCE CLAIRE | 3 route de Gullerville - 91910 SAINT-SULPICE-DE-FAVIÈRES | FRANCE | Tél : 01 64 58 64 82

WWW.SOURCE-CLAIRE.COM

Oligothérapie les minéraux, source de vie

L'oligothérapie est une médecine naturelle qui utilise les oligo-éléments pour optimiser le fonctionnement de l'organisme, prévenir certaines maladies et accélérer la guérison. Alors comment peut-on se soigner naturellement grâce aux oligo-éléments ?

Carences en oligo-éléments, notre alimentation en cause

Les oligo-éléments sont des nutriments indispensables au bon fonctionnement de notre organisme. Vu que le corps humain est incapable d'en produire, ces nutriments minéraux doivent être apportés par notre alimentation afin de couvrir nos besoins journaliers. Malheureusement, avec le rythme de vie que nous menons actuellement et notre régime nutritionnel souvent basé sur l'alimentation industrielle, les carences en oligo-éléments sont devenues assez fréquentes. En effet, la culture intensive, les aliments transformés, mais aussi les techniques de conservation et les modes de cuisson actuels altèrent la qualité nutritionnelle des aliments dont leur teneur en oligo-éléments. En outre, certains états physiologiques (croissance, grossesse, ménopause) ou pathologiques (maladies dégénératives, tumeurs, allergies) peuvent induire des besoins spécifiques. Il n'est donc pas rare de manquer de certains éléments et de se retrouver dans une situation de carence. Les patients peuvent alors se plaindre de fatigue (manque de fer), de crampes musculaires (manque de magnésium) ou d'autres symptômes en fonction de l'oligo-élément manquant.

Bienfaits de l'oligothérapie

L'utilisation thérapeutique des oligo-éléments remonte à l'antiquité. Les termes d'oligothérapie et oligoéléments ont été utilisés pour la première fois par le chercheur français Gabriel Bertrand vers la fin du XIX^e siècle. Cette médecine non-conventionnelle s'est ensuite développée grâce aux travaux du Dr Ménétrier. Depuis les années 50, les médecins soignent leurs patients en leur prescrivant des oligo-éléments pour les aider notamment à combler certains déficits. L'oligothérapie permet de booster le système immunitaire, renforcer les articulations, agir sur l'humeur et éviter les carences. Aujourd'hui, les personnes qui font des cures d'oligoéléments sont de plus en plus nombreuses. Certaines font une cure de magnésium ou de fer pour lutter contre l'asthénie. D'autres optent pour une cure qui associe le cuivre, l'or et l'argent pour prévenir et traiter les maladies saisonnières. Le zinc est un oligo-élément essentiel souvent prescrit pour traiter la diarrhée. Quant au fluor, il est conseillé contre les caries. L'iode est indiqué pour soigner certains troubles de la thyroïde. Une cure de Cobalt peut être une solution efficace pour traiter les migraines.

La fréquence des cures d'oligo-éléments

La fréquence des cures d'oligo-éléments est tributaire de votre état de santé et de vos besoins. Les cures ponctuelles sont généralement destinées à répondre à un besoin saisonnier. C'est le cas notamment de la cure de sélénium en hiver, une cure préventive contre les infections à répétition. C'est également le cas de la cure de manganèse au printemps pour éviter les réactions allergiques dues au pollen. Une supplémentation en oligo-éléments peut se poursuivre durant plusieurs mois pour traiter un problème de fond. Certaines personnes font une cure de chrome pour améliorer le métabolisme des glucides. D'autres prennent du lithium et du magnésium pour diminuer le stress et lutter contre les insomnies.





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

Boire ou non *l'eau du robinet ?*



Boire de l'eau est indispensable à la santé. Mais l'eau du robinet est-elle de qualité et sans danger pour la santé ? Nos conseils pour savoir si on peut la boire et comment en améliorer le goût.

L'eau du robinet est-elle bonne à boire ?

L'eau du robinet est généralement bonne à boire, disent les experts. En France, tout le monde, ou presque, a droit à l'eau du robinet. Cette eau provient à 62% des nappes souterraines (sources ou forages) et à 38% des eaux de surfaces (rivières, fleuves, lacs...). Il faut savoir aussi qu'en France, l'eau du robinet est le produit de consommation courante le plus contrôlé. En effet, elle fait l'objet de contrôles réguliers par l'ARS : plus de 15 millions d'analyses sont réalisées chaque année. Elle est soumise à un contrôle sanitaire effectué par un laboratoire indépendant et accessible au public mensuellement via les mairies des arrondissements concernés ou en ligne. Les analyses concernent les paramètres bactériologiques, chimiques, organoleptiques, ainsi que des indicateurs de radioactivité. Le taux de chlore de l'eau en circulation

est continuellement contrôlé par Eau de Paris. C'est la régie qui gère, depuis 2010, la production et la distribution de l'eau, du captage à la source jusqu'au robinet du consommateur en passant par le traitement et la surveillance de la qualité.

« L'eau de Paris est sans grande spécificité. Elle n'a pas une teneur en sodium ni en calcaire très forte. Mais elle est d'excellente qualité. Il n'y a pas de produit de consommation courante plus contrôlé. » Constate Benjamin Gestin, directeur général d'Eau de Paris.

Les eaux potables ne doivent pas contenir de bactéries, virus, résidus de pesticides ou médicaments et constituants naturels (fer, sodium...) à des concentrations qui dépassent les normes sanitaires. Elles ne doivent avoir ni goût, ni odeur, ni aspect particulier. Bien qu'elle soit de bonne qualité, il est toujours possible d'améliorer la qualité de l'eau du robinet grâce à quelques gestes simples.

Comment en améliorer le goût ?

Il existe différentes solutions pour améliorer le goût de votre eau du robinet parmi lesquelles la fontaine filtrante. Cette dernière permet de filtrer et de purifier l'eau du robinet en éliminant les impuretés, les bactéries, le chlore, les métaux lourds ou toutes autres substances indésirables. Elle vous procure une eau saine et bienfaisante pour l'équilibre alimentaire. Économique et écologique, cette solution de purification de l'eau est considérée comme étant le meilleur système de filtration par gravité naturelle. Sans branchement électrique ni sur une arrivée d'eau, elle permet de boire toute la journée une eau filtrée au goutte à goutte par des minéraux naturels et charbon actif de fibres de coco naturelles. L'eau filtrée peut être utilisée pour boire, faire la cuisine, préparer vos boissons, arroser vos plantes. Elle sera également parfaite pour vos animaux de compagnie. Utilisée dans des conditions normales, elle ne nécessite que de très peu d'entretien.

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

Maquillage :

les tendances phares de cet hiver !

Les podiums de la mode et les défilés de prêt-à-porter annoncent souvent le ton et nous dévoilent les dernières tendances en matière de maquillage. Alors teint lumineux ou plutôt mat, bouche glamour ou lèvres discrètes, smokey eyes ou paupières naturelles ... Quel make-up choisir cet hiver pour être belle et élégante et surtout en phase avec les tendances du moment?

Les tendances Make-up de la saison pour les lèvres

Pour le maquillage de votre bouche, optez pour un beau fini glossy cet hiver. Privilégiez les couleurs nude (tons rosés et beiges) pour des lèvres naturelles. Vous pouvez aussi choisir des nuances plus intenses avec de jolis tons de rouge. Pour accentuer l'effet brillant et donner une touche rétro à votre mise en beauté, tracez le contour de vos lèvres à l'aide d'un crayon un peu plus foncé que la couleur du rouge à lèvres choisi (pour éviter les démarcations prononcées). En effet, la tendance des années 90 des lèvres ourlées d'un trait de crayon revient. Vous pouvez tracer le contour de vos lèvres en premier (avant de mettre le rouge à lèvres) ou après; il n'y a pas une seule façon de faire pour réaliser ce maquillage. Pour mettre en valeur votre bouche, pensez aussi aux teintes de vieux rose qui ont l'avantage d'aller avec toutes les carnations de teint.

Un maquillage léger pour un teint naturel

Cette saison, les finis mats ultra-couvrants pour le teint sont révolus. On

mise plutôt sur les textures « glowy » et « light » qui laissent voir les légères imperfections et irrégularités de l'épiderme. Pour sublimer votre teint tout en restant naturelle, n'hésitez pas à mettre du blush et des bronzers à la texture crémeuse qui donnent de l'éclat au teint.

Comment maquiller ses yeux cet hiver ?

Toutes les déclinaisons de bleu pour les yeux

Durant les défilés de haute couture de la saison automne-hiver 2021 /2022, les Make-up Artists ont misé sur la couleur bleue pour maquiller les yeux des « Top Models ». Qu'il soit en fard à paupières, en trait d'eyeliner cyan ou en halo coloré, le bleu fait l'unanimité cette saison pour mettre en valeur le regard des mannequins. Bleu franc, intense, pigmenté, turquoise ou bleu aqua... les nuances bleutées colorent toutes les paupières. Pour un maquillage harmonieux qui met en valeur les traits du

visage, choisissez un rouge à lèvres aux tons légers à l'instar du rose pâle.

Quelques traits d'eyeliner

Rien de mieux que l'eyeliner pour donner de l'intensité au regard. Qu'il soit épais ou fin, double ou simple, noir ou bicolore, le trait d'eyeliner est idéal pour souligner les yeux et donner un côté graphique au maquillage. Inspiré par le mouvement punk, l'under eyeliner consiste à appliquer l'eyeliner au ras des cils inférieurs pour habiller les yeux en leur offrant un regard hypnotisant.

Des ongles magnifiés par des vernis brillants

Osez mettre du vernis pour avoir une manucure luxuriante cet hiver. Vous pouvez aussi ajouter une touche de brillance à vos ongles en y posant une feuille d'or ou la feuille d'argent. Après avoir appliqué le vernis à ongles, appliquez la feuille d'or à l'aide d'un pinceau. Afin de bien la fixer, pensez à mettre une couche de top coat transparent avec un effet gel.



Votre peau a soif d'éclat... Hydratez votre beauté !



www.maisonlaget.fr



Protéger mes ongles en hiver

En hiver, nos ongles, tout comme notre peau et nos cheveux ont besoin de soins particuliers. En effet, le froid, le vent et le chauffage intérieur sont des facteurs qui dessèchent les ongles et les rendent fragiles. Alors quelle routine beauté faut-il adopter cette saison pour éviter d'avoir des ongles mous, cassants et dédoublés ?

L'importance de la protection

Durant la saison hivernale, pensez à protéger vos mains des intempéries et à les garder bien au chaud en enfilaient une paire de gants à l'extérieur. L'air froid et sec ainsi que le vent dessèchent vos ongles.

Ces derniers deviennent alors fragiles et commencent à se casser, à s'écailler et à peler. N'oubliez pas aussi de porter des gants de protection lorsque vous faites le ménage, particulièrement lorsque vous utilisez des détergents chimiques. Sachez aussi qu'il existe des gants adaptés aux travaux de jardinage et de bricolage.

La routine beauté des ongles en hiver

Quand le mercure baisse, nous avons tous tendance à privilégier l'eau chaude que ce soit pour faire la vaisselle, pour se laver les mains ou encore pour prendre une douche. Cette eau peut être responsable du dessèchement de la peau et de la fragilité des ongles. Il faut donc miser sur l'hydratation quotidienne des mains en utilisant une crème hydratante et nourrissante. Pensez à bien masser vos ongles en effectuant des mouvements circulaires et insistez sur les cuticules pour que la crème puisse pénétrer profondément.

Pour nourrir et fortifier vos ongles, vous pouvez opter pour une huile végétale à l'instar de l'huile d'olive, l'huile d'amande douce ou l'huile de ricin.

Pensez à mettre une paire de gants de coton (pour une heure au minimum) afin de laisser assez de temps à vos ongles pour absorber l'huile. N'oubliez pas de chouchouter vos mains en effectuant un gommage doux (avec des grains fins) adapté à la nature fine et délicate de la peau des mains. Procédez en effectuant des mouvements circulaires sur l'ensemble des mains et en insistant sur les ongles. Ce gommage permettra d'éliminer les cellules mortes ainsi que les corps gras. Ensuite, il est nécessaire de faire un masque en appliquant une couche épaisse de crème.

Enfin, enroulez vos mains dans du film alimentaire et laissez agir la crème pendant une vingtaine de minutes.

Prendre soin de ses ongles naturellement

Il est important de ne pas négliger ses ongles, particulièrement en hiver. Pour arborer de jolies mains avec des ongles bien soignés, pensez à les tremper de manière régulière dans de l'eau citronnée. Le citron est réputé pour ses multiples bienfaits.

En plus de son effet blanchissant, le citron est un véritable durcisseur naturel. Pour ce bain d'eau qui dure une dizaine de minutes, vous n'aurez besoin que d'un bol, d'une eau tiède et du jus

de citron. Vous pouvez aussi remplacer le citron par le vinaigre blanc ou le sel. Il est également recommandé de nettoyer correctement l'intérieur des ongles. Pour ce faire, munissez-vous d'un bâton de buis enroulé de coton et imbibé d'eau. Sachez aussi que l'huile essentielle de basilic est une alliée de taille contre les ongles striés. Quant à l'huile essentielle de citron, elle donne d'excellents résultats pour les ongles cassants.

eubiona

DES SOINS CHEVEUX NATURELS

POUR TOUTE LA FAMILLE

SHAMPOINGS | SOINS | PRODUITS COIFFANTS

- 100% d'origine naturelle
- Des actifs végétaux sélectionnés spécifiquement pour leurs effets
- Des recharges de 520 ml éco-responsables: réduction des déchets plastiques/ml

HAIR

NOUVEAU
DESIGN



Découvrez aussi la gamme FACE - BODY - SENSITIVE - ACTIVE - SUN - AMBIANCE - NUTRITION
sur eubiona.fr



Argile

Les différents types d'argiles et leurs vertus

L'argile est une roche sédimentaire connue pour sa forte teneur en sels minéraux et oligoéléments, une composition qui lui confère d'innombrables propriétés. En effet, cette matière d'exception est réputée depuis l'Antiquité pour ses bienfaits thérapeutiques mais aussi pour ses vertus cosmétiques.

L'argile blanche,

un véritable atout beauté

L'argile blanche, également appelée Kaolin, est adaptée à tous les types de peau. Riche en silice, elle est recommandée pour purifier et assainir les peaux sensibles, déshydratées ou sèches.

Exfoliante, décongestionnante et adoucissante, cette argile va permettre d'illuminer le teint des peaux matures. Cette matière naturelle va aussi favoriser l'élimination des toxines. Appliquée en masque capillaire, l'argile blanche va aider à revitaliser et à nourrir les cheveux secs.

L'argile violette,

pour un teint lumineux

L'argile violette est obtenue en mélangeant l'argile blanche et le pigment violet de manganèse. Concentrée en silice, elle est idéale pour chouchouter les peaux sèches, stressées et déshydratées et redonner de l'éclat aux peaux ternes.

Appliquée en masque pour le visage, cette poudre violette n'agresse pas la peau et aide à lutter contre les inflammations cutanées.

L'argile rose,

une poudre douce et revitalisante

Ce mélange entre Kaolin blanc et d'Illite est particulièrement intéressant pour ses propriétés apaisante, cicatrisante et exfoliante. En masque ou en gommage, l'argile rose aide à purifier les peaux sensibles et fragiles. Douce et revitalisante, elle permet aussi d'illuminer les teints ternes. Vous pouvez également en mettre dans votre bain afin d'activer votre circulation sanguine et d'apporter une sensation de confort et d'apaisement à votre peau.

L'argile rouge,

pour une peau éclatante

Riche en oxydes de fer et concentrée en oligo-éléments, l'argile rouge de type illite permet de lutter

contre les irritations, de purifier la peau en douceur et de favoriser la microcirculation. Composée de minéraux essentiels tels que l'aluminium, le calcium ou le magnésium, l'argile rouge nourrit la peau et l'aide à devenir plus lumineuse naturellement.

Tonifiante et adoucissante, cette poudre aux mille vertus affine le grain de la peau et aide à raviver le teint. L'action revitalisante de l'argile rouge en font une excellente alliée pour les peaux matures et fatiguées. Cet ingrédient beauté est une solution efficace pour atténuer les lignes d'expression et pour lutter contre le vieillissement prématuré de la peau.

L'action purifiante

de l'argile verte

L'argile verte est la plus répandue de toutes les argiles. Concentrée en magnésium, en silice, en aluminium et en chaux, cette argile est très active. En effet, elle est réputée pour son action purifiante, anti-inflammatoire et pour son effet rééquilibrant. Utilisée le plus souvent sous forme de masque, l'argile verte agit efficacement contre les imperfections en absorbant l'excès de sébum. En outre, elle aide à régénérer les tissus et à resserrer les pores.

Utilisée en soin capillaire, l'argile verte est intéressante pour les cheveux gras. En effet, elle permet d'éliminer les impuretés et les toxines et de réguler l'excès de sébum. Grâce à ses propriétés cicatrisantes et adoucissantes, elle aide aussi à apaiser le cuir chevelu irrité.

L'argile jaune

pour les peaux couperosées

Douce et veloutée, l'argile jaune est idéale pour les personnes ayant une peau couperosée ou sujettes à des rougeurs. Avec sa forte teneur en ions et en oxyde de fer, elle permet de tonifier la peau et d'oxygéner ses cellules. Elle aide aussi à nettoyer délicatement l'épiderme tout en absorbant toutes les impuretés.

Elle est aussi employée en masque pour raviver le teint, donner un effet bonne mine à la peau et atténuer les tâches de pigmentation. Utilisée en masque capillaire, elle revitalise les cheveux fragilisés et fatigués.

Les propriétés oxygénantes

de l'argile bleue

L'argile bleue est un ingrédient cosmétique exceptionnel qui aide à tonifier et à détoxifier la peau des personnes vivant dans un environnement pollué. Cette poudre riche en minéraux apporte de l'éclat et de la luminosité au teint terne des fumeurs.

Elle permet notamment d'oxygéner leur peau et de raviver leur teint terne. Ce mélange de kaolinite et de montmorillonite, couleur bleu perle, est à la fois purifiant et absorbant. En outre, cette poudre naturelle est un remède efficace recommandé pour les peaux acnéiques.



LE PLEIN DE VITAMINE D3 !

La vitamine D est essentielle au bon fonctionnement du système immunitaire mais aussi pour maintenir un bon capital osseux. **NORMALITE® D3** origine végétale et naturelle apporte de la vit. D issue du lichen, de l'huile de colza bio et de la vit. E naturelle pour une absorption optimale adaptée à tous ainsi qu'aux plus jeunes dès 3 ans. Sans conservateur, sans colorant. Convient aux véganes et végétaliens. **CODIFRA-Flacon 15 ml - 15 €**

SENIORBIOTIQUES

Le **SENIORBIOTIQUES VIT'ALL+** est un complexe symbiotique composé de 8 souches microbiotiques spécifiquement adaptées aux seniors et formulé avec la souche brevetée *Bacillus subtilis* HU58TM. Ce complexe a aussi une action prébiotique optimale grâce à une association innovante de fibres solubles d'acacia et de polyphénols de myrtille. Le **SENIORBIOTIQUES** permet de restaurer l'équilibre du microbiote qui a tendance à s'altérer avec l'âge. Garanti sans lactose. Chaque gélule végétale gastro-résistante contient 8 milliards de micro-organismes à la mise en œuvre.



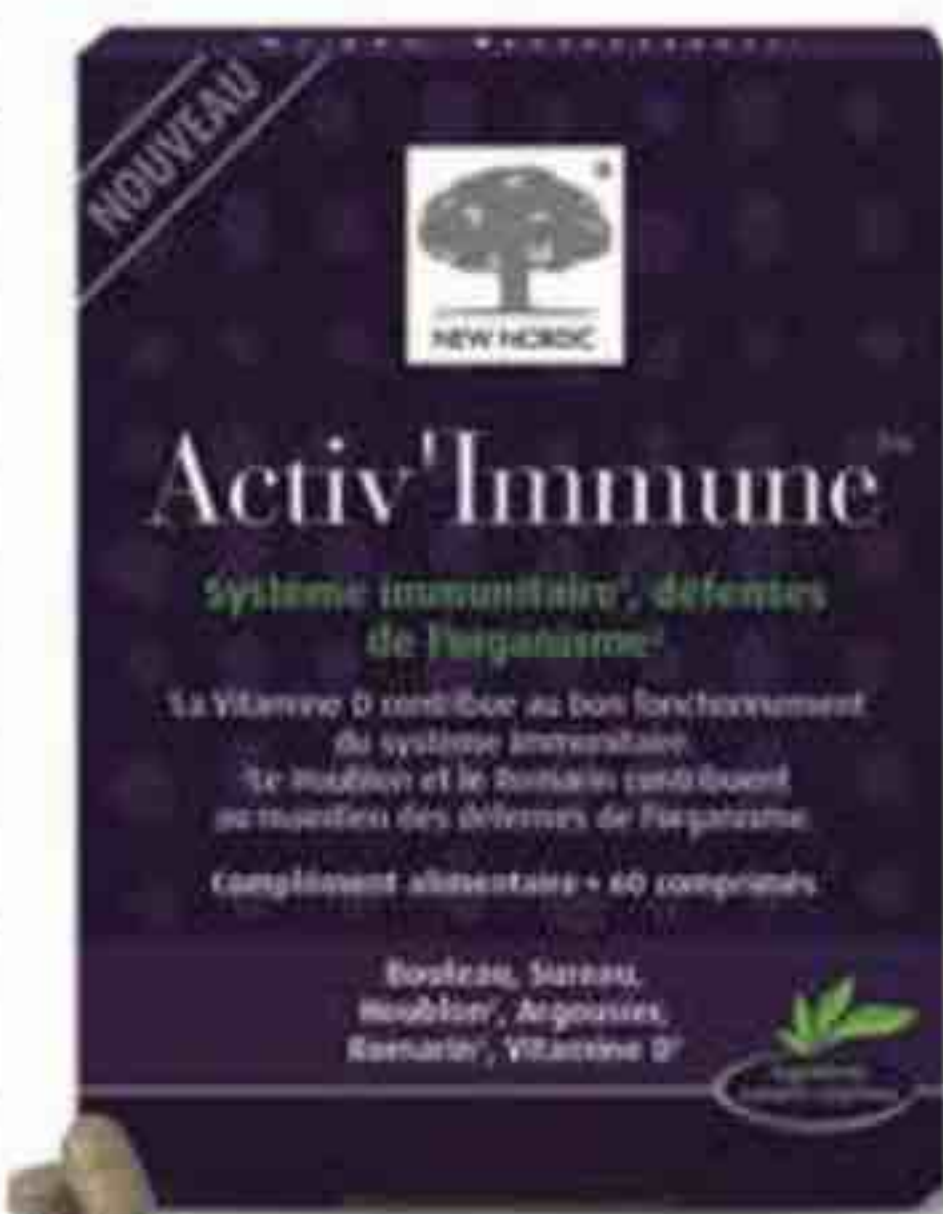
En vente en magasins de produits biologiques et naturels.
Boîte de 30 gélules : **21,45 € ttc**

DÉFENSES NATURELLES AU TOP !

ACTIV'IMMUNE™ est une nouvelle formule fortement concentrée en extraits de végétaux et nutriments sélectionnés spécifiquement pour agir et soutenir le bon fonctionnement du système immunitaire.

Sureau noir, écorce de Bouleau, Houblon, Romarin, feuilles d'Olivier, baies d'Argousier, ainsi que la Vitamine D agissent en synergie pour booster les défenses de l'organisme à l'entrée de l'hiver. Sans OGM, ni conservateurs ou colorants artificiels. **NEW NORDIC.**

Boîte 30 comprimés : **26 €**



FAITES LE PLEIN DE VITAMINE D

Les mini-comprimés D-immune et D-immune 25 µg apportent respectivement 50 µg et 25 µg (2000 et 1000 UI*) de Vitamine D, soit 1000% et 500% des apports quotidiens recommandés, pour une efficacité optimale.

Un seul mini-comprimé par jour garantit un apport suffisant en Vitamine D au quotidien, essentiel pour maintenir les défenses immunitaires, favoriser la minéralisation osseuse et préserver un bon fonctionnement musculaire.

*Unités Internationales
En pharmacie boîtes 90 mini-cp (3 mois de programme) - Sans gélatine - D-immune ACL 6276968 / D-immune 25 µg ACL 6289633.



La valériane aide à maintenir un sommeil réparateur de qualité et favorise l'endormissement. Elle contribue au bien être et à la relaxation. Elle soutient en période de stress



UNE PEAU DOUCE ET BIEN NOURRIE EN HIVER !

Les trois variantes du beurre de Karité eubiona 100% bio, vegan et désodorisé, prennent soin de tout le corps ; il confère à la peau douceur et élasticité. Ils sont sans colorants, parfums synthétiques, conservateurs, PEG, paraben, ni micro plastique. Le beurre de karité nature est idéal pour les soins intensifs des peaux exigeantes. Le beurre de karité à l'huile d'Argan et à la Vitamine E s'adresse aux peaux matures ou stressées et soigne les pointes des cheveux. Le beurre de karité à la Grenade et l'Aloe Vera est idéal pour les peaux déshydratées ou irritées. Eubiona, boîte en fer de 100ml : 8,95€ en version nature et 10,98€ les 2 autres.

ladrôme

LABORATOIRE

1%

FOR THE
PLANET

ladrôme laboratoire
reverse 1% de
son chiffre d'affaires
à des associations
pour la préservation
de l'environnement



ProPolis

Propolis + plantes + huiles essentielles

VIVEZ L'HIVER
AUTREMENT



Pour une gorge apaisée dès les premiers froids !



La solution idéale pour débuter l'hiver sereinement !

Une gamme complète de solutions **bio**
innovantes et efficaces
pour rester en forme toute l'année



Fabrication française et locale dans la Drôme

Disponible en magasins bio et (para)pharmacies

www.ladrome.bio



YouTube



Idées déco pour des fêtes de fin d'année magiques

Des fêtes de fin d'année réussies ne se limitent pas à ce qui va se trouver dans les assiettes. Voici quelques idées pratiques et économiques afin de sublimer votre table de Noël, décorer votre sapin et illuminer votre salon pour cette occasion spéciale.

Pliage des serviettes pour une belle table de fêtes

La période des fêtes de fin d'année est une bonne occasion pour dresser une belle table afin de réunir votre famille et vos amis autour d'un repas gourmand. Alors mettez votre plus jolie nappe et sortez votre plus belle vaisselle pour épater vos proches avec une table de fêtes à l'esprit féérique de Noël. Il suffit des fois de quelques astuces pour faire la différence. Pour créer une ambiance festive et réussir votre décoration, vous pouvez miser sur le pliage des serviettes. Ces dernières peuvent être simplement posées sur les assiettes pour loger les couverts ou être disposées sur la table en guise de décoration. Pour sublimer vos grandes tablées de fêtes, réalisez des pliages faciles en forme de plumes, de sapins, de kimono, de fleurs ou de chaussons de lutin. Pour une présentation originale de vos serviettes, vous pouvez opter pour des ronds de serviettes marque place (pour écrire le nom de vos convives) ou des ronds de serviettes en pâte à sel sous forme d'étoiles (pour rappeler l'étoile qui trône en haut du sapin).

Des guirlandes en papier à faire soi-même pour Noël

Si vous avez choisi de passer la période du réveillon chez vous, vous avez sûrement songé à égayer votre maison pour créer une belle atmosphère pour vos soirées de fêtes. Qu'elles soient végétales, colorées, lumineuses ou en papier, les guirlandes figurent parmi les pièces maîtresses de la décoration de Noël. Elles sont idéales pour orner la cheminée, pour décorer le traditionnel sapin ou pour servir d'encadrement à la porte d'entrée. Pensez d'abord à fouiller dans votre grenier pour récupérer les guirlandes de l'an passé. Et amusez-vous avec les enfants pour fabriquer de jolies guirlandes en papier avec des motifs de rennes, de pingouins, de flocons de neige ou de sapins qui invitent au voyage pour le grand Nord. N'oubliez pas les guirlandes en anneaux, un modèle classique et facile à réaliser. Optez pour des papiers aux notes dorées pour apporter une note de lumière à votre décoration.

Des tendances nature pour la décoration du sapin

Rien de tel que des éléments naturels, durables et authentiques pour apporter une touche sobre, délicate et poétique à votre sapin. Pour peaufiner votre décoration de Noël, vous pouvez notamment opter pour des fanions en toile de jute ou pour une décoration végétale avec un branchage de houx. Pensez à profiter de vos promenades en forêt afin de ramasser des pommes de pin pour les accrocher à votre arbre. Vous pouvez opter pour la version brute ou choisir de les peindre avec une bombe dorée ou les saupoudrer de paillettes. N'hésitez pas à suspendre des biscuits ou des chocolats en forme de bonhommes, de souliers.... Les tranches de fruits séchés (oranges) ainsi que les fleurs séchées sont idéales pour avoir un joli sapin rustique au milieu du salon.



Mes indispensables



100%
DE PLASTIQUE
RECYCLÉ ET RECYCLABLE

FABRIQUÉS
EN FRANCE

ECOCERT
95%
DES INGRÉDIENTS SONT
D'ORIGINE NATURELLE

Sauvons notre planète



Retrouvez mes produits sur ma boutique en ligne www.chezlapaulette.com ou en flashant le QR code



Comment nettoyer et assainir sa maison **naturellement** ?

Grâce à leurs propriétés bactéricides, anti-moisissures, dégraissantes, détachantes et désodorisantes... les huiles essentielles sont idéales pour nettoyer et assainir naturellement votre habitation.



Misez sur les huiles essentielles pour assainir votre intérieur

Les huiles essentielles sont fortement recommandées pour soulager certains maux du quotidien. Antibactériennes, antiseptiques et antivirales... Ces huiles sont aussi efficaces pour assainir l'air intérieur. Pour ce faire, il suffit de mettre quelques gouttes d'huile essentielle dans votre diffuseur (adapté aux dimensions de la pièce). Vous pouvez notamment opter pour l'huile essentielle de lavande officinale réputée pour son parfum subtil et pour ses actions antiseptiques et antivirales. En outre, cette huile est connue pour ses propriétés apaisantes et calmantes. Durant la saison hivernale, il est aussi conseillé de diffuser l'huile essentielle d'eucalyptus radié. Cet antiviral est efficace pour décontaminer votre habitation. Il vous aidera notamment à éliminer les microbes, à assainir l'air ambiant et à neutraliser les mauvaises odeurs.

Un ménage au naturel avec les huiles essentielles

- L'huile essentielle de citron

Grâce à ses vertus antiseptique, antifongique et antivirale, l'huile essentielle de citron nettoie efficacement toute la maison. Le citron élimine les mauvaises odeurs et aide à enlever rapidement les taches de gras sur les surfaces. Pour fabriquer un nettoyant multi-usages naturel et sans produits chimiques, il vous suffit de mélanger un demi-litre d'eau et 500 ml de vinaigre blanc et d'y ajouter une vingtaine de gouttes d'huile essentielle de citron. Mettez ensuite le mélange obtenu dans un flacon pulvérisateur. Ce spray multi-usage nettoie parfaitement toutes les surfaces (plan de travail, évier, réfrigérateur, WC, cabine de douche...).

- L'huile essentielle de menthe poivrée

Cette huile essentielle est connue pour ses actions antibactériennes et antivirales. Elle est efficace pour nettoyer naturellement votre maison. En outre, l'huile essentielle de menthe poivrée aide à augmenter la vigilance et à améliorer la concentration au travail. Vous pouvez notamment opter

pour cette huile pour préparer un nettoyant pour tapis. Pour ce faire, vous n'aurez besoin que d'une boîte de bicarbonate de soude et de 5 gouttes d'huile essentielle de menthe poivrée. Pour nettoyer votre moquette, commencez par la saupoudrer de bicarbonate de soude et laissez agir le produit pendant une demi-heure. Ensuite, ajoutez l'huile essentielle de menthe poivrée afin de parfumer et d'assainir votre tapis.

- L'huile essentielle d'orange

L'huile essentielle d'orange est un ingrédient incontournable pour nettoyer efficacement votre habitation sans avoir recours aux détergents chimiques souvent nocifs pour la santé. En plus de sa senteur rafraîchissante et agréable, cette huile essentielle est particulièrement efficace contre la prolifération des germes. Elle est aussi connue pour ses propriétés antiseptique, antifongique et antibactérienne. Pour dépoussiérer vos meubles en bois, privilégiez l'utilisation d'un spray anti-poussière naturel fabriqué à base d'eau, d'huile d'olive, de vinaigre et d'huile essentielle d'orange.

La transition écologique à la maison

ARCYVERT. est le spécialiste des
ENZYMES NATURELLES

Une gamme **complète et unique**, réservée aux magasins
spécialisés, respectueuse de l'homme et de son envi-
ronnement, pour le nettoyage de toutes les surfaces,
de toutes les pièces de la maison et en particulier des
pièces d'eau et salles de bains.



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 transformant 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.



www.arcyvert.com

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

Sudoku

QUESTIONS

- ❶ D'où vient le sable des plages ?
- ❷ D'où vient l'expression « développement durable » ?
- ❸ Que signifie alimentation durable ?
- ❹ Quelles sont les causes d'une carence en magnésium ?

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

RÉPONSES

- ❶ Constitué de petits grains, plus ou moins fins, le sable est issu principalement de l'érosion des roches continentales et de la remobilisation des stocks anciens. Il est ensuite transporté par les fleuves ou les vents.
- ❷ La notion de « développement durable », traduite de l'anglais « sustainable development », est apparue pour la première fois dans les années 1970, dans un rapport intitulé : La stratégie mondiale pour la conservation. Publié en 1987, ce rapport, aussi appelé le rapport Brundtland, a été produit par la Commission mondiale sur l'environnement et le développement.
- ❸ L'alimentation durable se définit comme l'ensemble

des pratiques alimentaires qui visent à protéger la biodiversité et les écosystèmes et respectent les droits de l'homme. C'est une alimentation qui préserve l'environnement, la santé et la diversité culturelle.

- ❹ Le magnésium est présent naturellement dans un grand nombre d'aliments, cependant plusieurs études ont révélé qu'en France, plus de 70% de la population manque de magnésium. Cette carence peut être causée par une alimentation déséquilibrée, la prise régulière de certains médicaments, un stress constant, la pratique intense d'une activité physique, la consommation excessive et chronique d'alcool et certaines maladies intestinales.

Le saviez-vous ?

- La teneur en magnésium de l'eau de mer est particulièrement élevée.
- Il faut 27 bouteilles en plastique pour faire un pull polaire.
- L'agriculture biologique permet de stocker davantage de carbone dans le sol car la terre est rarement laissée à nu.
- La vitamine A intervient dans la modulation de la santé de la peau, dans la vision et elle soutient le système immunitaire.
- Le volume annuel total des eaux renouvelables en France est de 200 milliards de m³.

CARNET D'ADRESSES

ARCY VERT

www.arcyvert.com

BELLEDONNE

www.belledonne.bio
www.belledonnebio.shop

BIOFRUISEC

www.biofrusec.com

BIJIN

www.bijin-shop.com

BIODENE

www.francoindex.com

BODIN BIO - LE PICOREUR

www.bodinbio.fr
www.lepicoreur.fr

CRISTEL

www.cristel.com

ETAMINE DU LYS

www.etaminedulys.fr

EUBIONA

www.eubiona.fr

FONTAINE EVA

www.fontaine-eva.fr

F.R.D.P - BIOREGARD

www.frdp.fr

HUILERIE VIGEAN

www.huilerievigean.com

KAOKA

www.kaoka.fr

LABORATOIRES LANDAIS

www.laidabeille.com

LADRÔME

www.ladrome.bio

MAISON LAGET

www.maisonlaget.fr

MOULIN DES MOINES

www.moulindesmoin.es.com

NATURE ET ALIMENTS

www.nature-aliments.com

NATURGIE

www.naturgie.com

PAULETTE

www.chezlapaulette.com

SOURCE CLAIRE

www.source-claire.com

SYNERGIA

www.synergiashop.com

VITALCO

www.vitalco.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 Ind

Catherine MAUDUIT

Tél : 06 09 96 32 62

catherine.adventiss@gmail.com

Dépôt légal

à parution

Commission paritaire

0923K89746

ISSN : 1969-1378

Impression

PRINTALL AS

TALA 4

Tallinn 11415 Estonia.

Mois de parution

Novembre - Décembre 2021

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

19 **V** 30
VIGEAN
MAÎTRE HUILIER

Exclusivement
en magasin bio
spécialisé



CHANVRE & Co.

pour une rentrée au top !



HUILERIE VIGEAN • 11 RUE DES VARENNES • 36700 CLION-SUR-INDRE



Huilerievigan



huilerie_vigan

"NOTRE RECETTE"

DU FRUIT
DU FRUIT
ET UN ZESTE
DE FRUIT


**Saveurs
& Fruits**
Intensément Fruit !

• AU JUS CONCENTRÉ DE RAISIN




PRÉPARATION
100% ISSUES
DE FRUITS
À L'ORANGE
DOUCE BIO



www.saveursetfruits.com

DISPONIBLE
EN MAGASIN BIO

