





BiÔdene

La Santé au **Naturel** pour la basse-cour !

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 :

- *Natur'Tonic*
- *Natur'Vers*
- *Natur'Ponte*
- *Natur'Pic*



Aliment complémentaire sous forme liquide en flacon en verre.
Disponible en format de 250 ml.

FRANCODEX.COM

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



SOMMAIRE

16

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

DOSSIER DU MOIS : Les cures de l'hiver

- 16-17 Blues hivernal : vaincre la déprime saisonnière
- 18 Un petit coup de jus !
- 20 Connaissez-vous les graines de chia ?
- 22 A chaque maux sa cure idéale

TENDANCE BIO/NUTRITION

- 24-25 9 coupe-faim naturels pour mincir
- 26 Se reprendre en main après les fêtes
- 28 Un petit déjeuner bon pour la mémoire ? On s'en souvient...
- 30 Pain blanc ou complet, quel impact sur la santé ?
- 32 Les incroyables bienfaits de l'huile d'olive sur votre santé
- 34 Tout nouveau Tout Bio
- 36-37 L'établissement bio du mois : Fleur de Loire, le « projet de vie » écoresponsable du chef Christophe Hay
- 38-39 Recettes
- 40-41 Shopping Food
- 42-43 L'initiative Green : Des alternatives simples pour un quotidien plus écologique !

TENDANCE BIEN-ETRE

- 44 Les indispensables à avoir dans sa pharmacie
- 46 Luttons contre l'anxiété !
- 48 Comment aider son chien à faire face aux mois d'hiver ?
- 50 Hélicithérapie : les secrets beauté de la bave d'escargot !

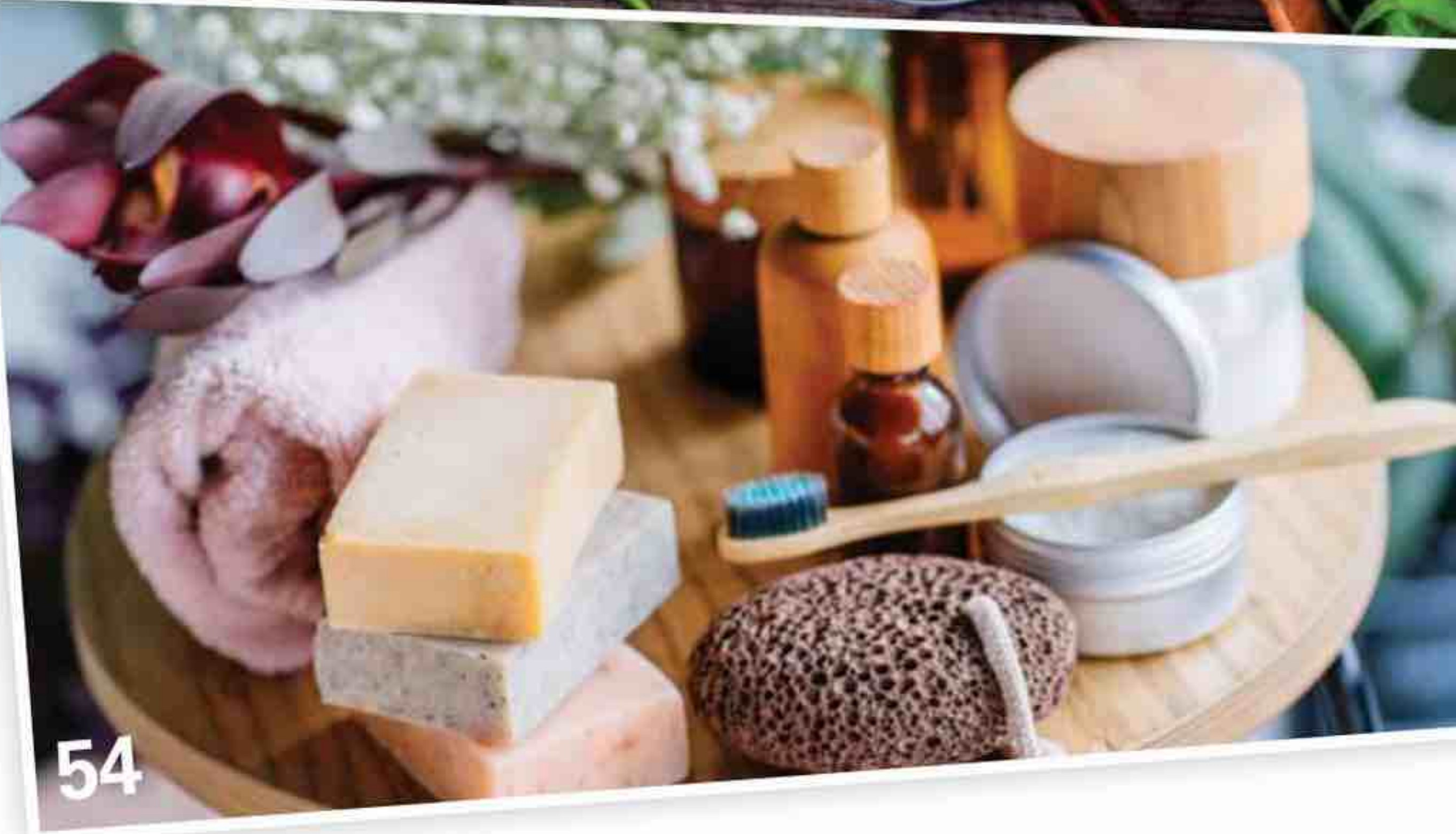
TENDANCE BEAUTÉ

- 52 Mettez-vous à la gym... pour le visage !
- 54 Les cosmétiques solides : pourquoi vous allez les adopter ?

- 56-57 Les bienfaits du miel sur la peau
- 58 Shopping Beauté et bien-être

HABITAT

- 60 Simple et bon comme du savon
- 62 Quels sont les réels atouts d'une cheminée ?
- 64 Jeux



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.



Des engagements a confirmer pour une strategie mondiale de la biodiversite ambitieuse

Dans la déclaration de Kunming, la première session de la COP15 de la Convention sur la Diversité Biologique a donné le ton des ambitions politiques qui devront être confirmées dans les négociations finales qui se tiendront du 25 avril au 8 mai 2022. Le Comité français de l'UICN salue la dynamique impulsée et appelle à soutenir les 5 propositions suivantes d'ici l'adoption de cette nouvelle stratégie mondiale de la biodiversité :

- 30% des zones terrestres et 30 % des zones marines soient protégées d'ici 2030.
- Une plus grande prise en compte de la biodiversité dans l'action climatique.
- De nouveaux engagements pour la protection de l'océan.
- Assurer une mise en œuvre efficace de la stratégie.
- Intensifier les efforts pour inverser la dégradation des écosystèmes en fixant un objectif de 30% de restauration des écosystèmes dégradés contre les 20% actuellement inscrits dans le projet de stratégie.

Bordeaux veut construire une géothermie doublée d'une chaufferie biomasse

© Art'Ur Architectes / Engie



La métropole de Bordeaux confie à Engie Solutions la construction d'une géothermie doublée d'une chaufferie biomasse. Ce projet vise à étendre de 9 km le réseau de chaleur existant et le verdir à l'horizon 2024 grâce à une combinaison inédite sur le territoire. « Ce projet témoigne de la capacité de nos experts à concevoir des solutions énergétiques d'avenir sur mesure, parfaitement adaptées aux besoins d'un territoire et à l'écoute du confort des riverains. [...] C'est aussi la confirmation que la transition énergétique se construit dès maintenant, grâce à l'engagement des élus et à l'inventivité de nos équipes », souligne Yann Rolland, directeur général délégué d'Engie Solutions.



Le premier sommet mondial de l'océan se tiendra à Brest début 2022

Annoncé par le président de la République, Emmanuel Macron, lors du congrès de l'Union internationale pour la conservation de la nature (UICN) début septembre, l'événement devrait se tenir en janvier ou en février. C'est Olivier Poivre-d'Arvor, ambassadeur des pôles et des enjeux maritimes depuis novembre, qui est en charge de sa mise en œuvre. Le communiqué de Richard Ferrand rappelle que, lors du G7 parlementaire de septembre 2019 sur l'exploitation et la préservation des océans, « les présidents des parlements avaient acquis la certitude que les océans [recelaient] des richesses inestimables et de forts potentiels de développement », notamment en termes de « ressources insoupçonnées ».



BELLEDONNE

Nourrit la Vie

NOUVEAU

DÉCOUVREZ LA PAPATTE ! UN BISCUIT PRÉPARÉ AVEC NOTRE ÂME D'ENFANT POUR FAIRE RUGIR LES GÔUTERS BIO.



Dédiée à la fantaisie des enfants, la Papatte va les amuser par sa forme rigolote et les régaler par son goût tout doux de banane et cacao. Comme toujours, les biscuitiers de Belledonne ont soigneusement sélectionné les ingrédients, bio et équitables : cacao, sucre et farine de banane verte (qui permet de limiter le taux de sucre). Et comme tous nos biscuits, la Papatte est disponible au rayon vrac pour vous laisser choisir la juste quantité, au juste prix, réduire vos emballages et éviter le gaspillage.

VENDUS EN MAGASINS BIO



BOULANGERIE, CHOCOLATERIE, BISCUITERIE ET CONFISERIE BIO

Rejoignez-nous
E-BOUTIQUE
WWW.BELLEDONNE.BIO



Lancement de la 4^{ème} édition du Bilan mondial de l'action climat par secteur

Lancement de la nouvelle édition du Bilan mondial de l'action climat par secteur de l'Observatoire Climate Chance "Retour vers le futur. 2021 : La grande accélération de l'action climat... et des émissions". 6 ans après l'adoption de l'Accord de Paris, cette publication propose une synthèse unique de l'action climat au niveau mondial dans les grands secteurs d'émissions : énergie, transports, bâtiments, industrie, déchets, usage des sols. Ce bilan sectoriel permet de constater globalement la puissance d'action des acteurs non-étatiques, et le chemin à accomplir pour stabiliser les émissions mondiales.



Spiruline Cevenn'algues : la filière française unique au Monde !

90 % de la spiruline vendue en France même dans les magasins bio provient des cultures chinoises ou indiennes. La spiruline industrielle est séchée par atomisation à haute température (200 °C). Pour obtenir une poudre extra fine. Le produit est dénaturé donc de mauvaise qualité. Cette pratique n'est pas tolérée en France et elle consomme beaucoup d'eau. Kevin et Florent, deux membres de la fédération des Spiruliniers de France, motivés

par la volonté de promouvoir la Spiruline artisanale française, ont créé et mis en place une exploitation de Spiruline sur le territoire de l'Hérault, "Cevenn'algues". Cette petite production est reconnue de grande qualité avec une agriculture durable, locale, sans pesticides, dans un environnement sain afin de garantir un produit 100 % naturel.

Les Assises Européennes de la Transition Énergétique

Janvier 2018 nous semble déjà si loin... Et pourtant, cette 1^{re} édition des Assises Européennes de la Transition Énergétique organisée par et dans le Grand Genève reste ancrée dans nos esprits : grâce à cette édition, notre territoire a franchi un cap supplémentaire vers la transition énergétique et écologique, qui influence désormais toutes nos politiques publiques. Cette nouvelle édition des Assises Européennes de la transition énergétique dans le Grand Genève mettra un point d'honneur à démontrer que la préservation des équilibres planétaires et la valorisation des énergies locales constituent des impératifs à concilier afin d'assurer le bien-être des populations.



GRAND GENEVE

1^{er} au 3 Février | 2022 |




CRISTEL®
FRANCE

BIOME
CUISSON SAINNE

1 CONCEPT
3 MODES DE CUISSON



BV Cert. 6019453

CUISSON MAÎTRISÉE • CUISSON SAINNE • SIMPLE ET RAPIDE

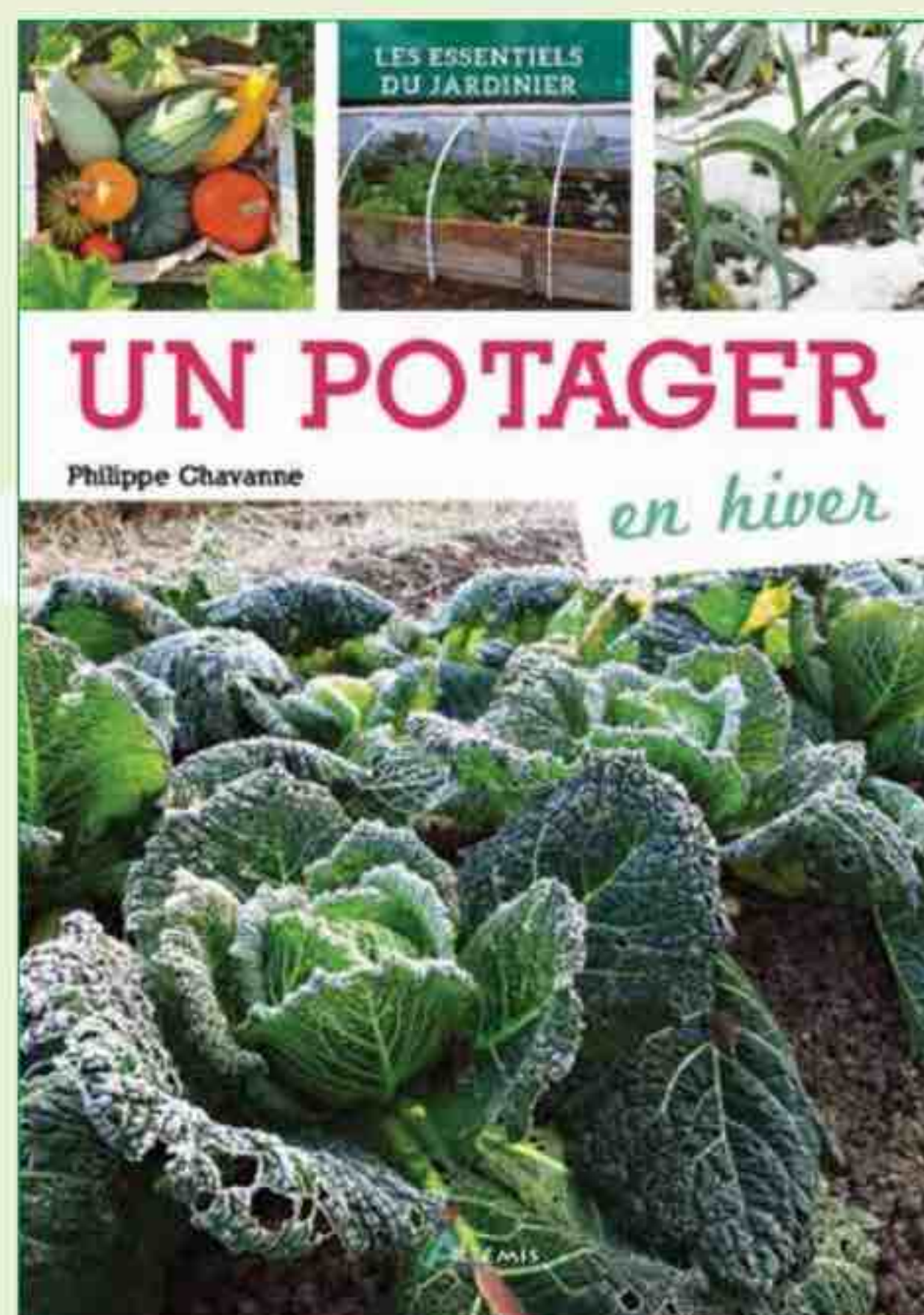
BIOME préserve jusqu'à 100% des vitamines,
des antioxydants, et des sels minéraux.

www.cristel.com

En transition douce vers la décroissance Alexandre Leroux

Que pensez-vous d'un retour aux choses simples ? Dans son livre, Alexandre Leroux nous en dit plus sur son nouveau mode de vie dans sa tiny house. Son objectif : générer le plus faible impact environnemental dans sa vie de tous les jours. De nombreux thèmes y sont abordés. En 3 mots : sincère, innovant et joyeux.

160 pages
19,90 €
Éditions ULMER



Un potager en hiver

Tout ce qu'il faut savoir sur le potager en hiver : les travaux à réaliser, et les techniques et les espèces à utiliser pour avoir une production de légumes hivernale. Toutes les techniques de jardinage pour avoir des légumes du jardin en hiver : culture sous abris, planification des plantations, etc. Plus de 30 fiches de culture détaillées et illustrées des variétés à privilégier.

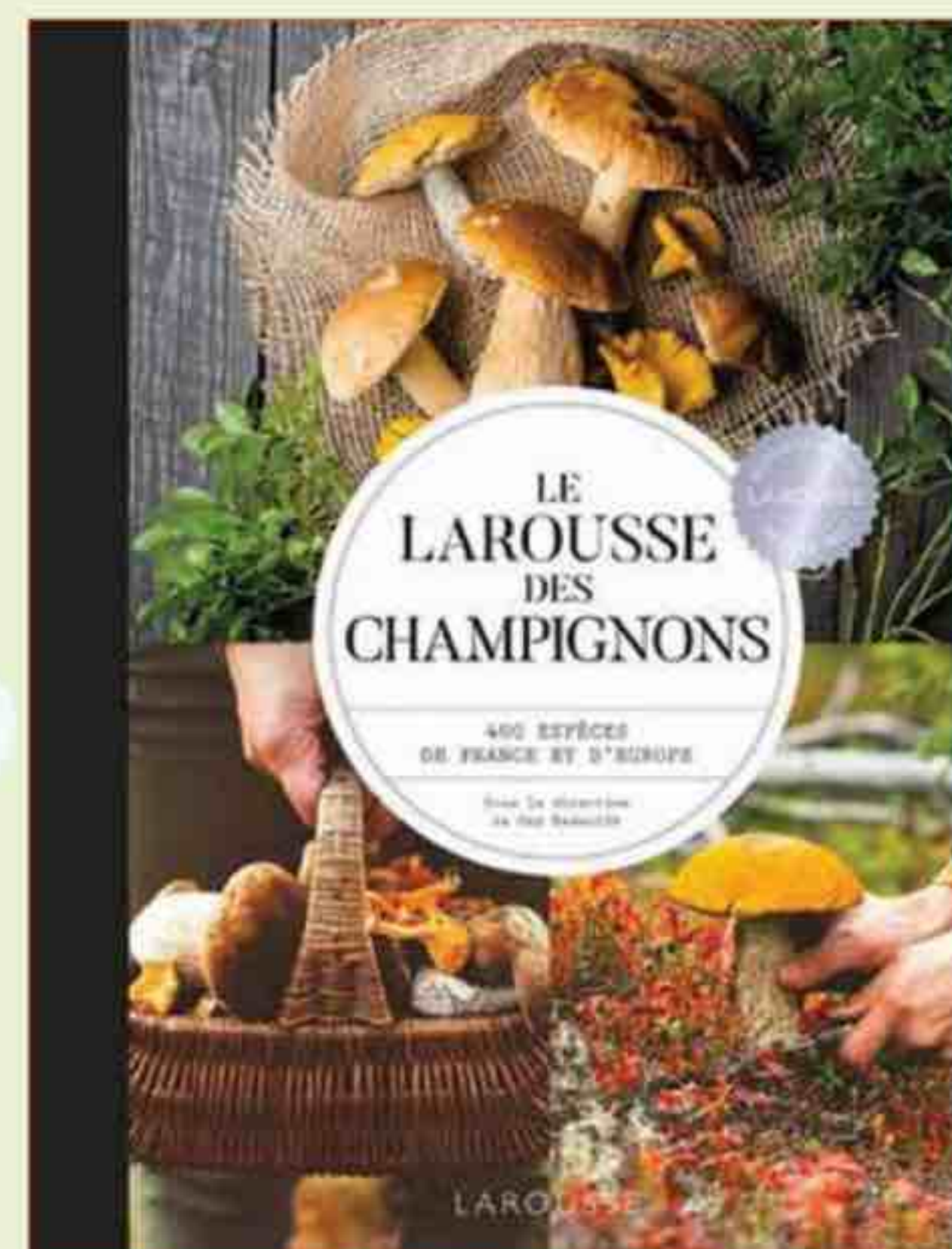
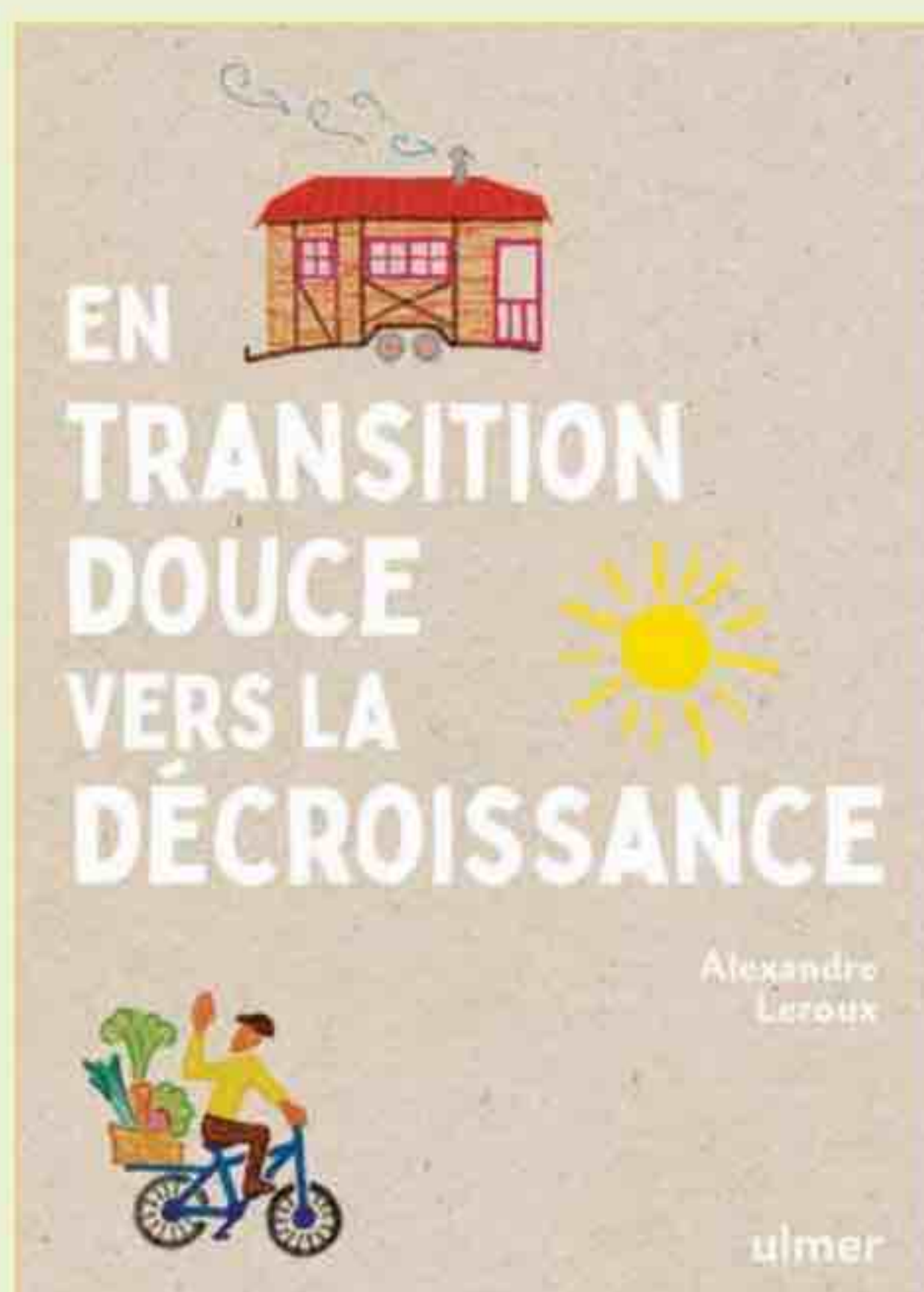
16 x 22 cm – 128 pages
12,90 €
Éditions ARTEMIS

Le Larousse des champignons

Un ouvrage complet avec quatre parties :

- Connaître les champignons : leur anatomie, leur forme, leur mode de reproduction...
- Les champignons et leurs milieux : quelles espèces on trouve en forêt, en montagne, dans un jardin...
- Un répertoire illustré des 400 espèces classées selon leur forme pour une identification rapide.
- Un guide pratique pour cueillir, conserver et cuisiner les espèces comestibles (cèpes, morilles, girolles...).

220 x 288 mm - 408 pages
29.95 €
Éditions Larousse



Pour réaliser son projet de terrasse en quelques clics !

JOUPLAST propose une nouvelle application de conception de terrasse simple et intuitive. Après avoir guidé l'utilisateur dans la définition de son projet, l'application gratuite JOUPLAST pour Smartphones iOS, tablettes ou PC, fournit une liste complète de matériaux (dalles, lames bois ou composite, lambourdes, vis...) et de produits JOUPLAST (plots, cales, fixations invisibles, support d'habillage...) nécessaires à sa réalisation. De plus, un dessin 2 D, un dessin 3 D et un dessin de pose renseignent l'utilisateur avec un maximum de réalisme.



Un humidificateur connecté

avec diffusion d'huiles essentielles

Beam Mini 2 est un élégant humidificateur d'air doté de la technologie d'ultrasons, dont le principe repose sur le traitement de l'eau par vibrations ultrasoniques inaudibles. Il est équipé d'un réservoir d'eau de 3 litres qui permet d'augmenter l'humidité de l'air dans la pièce où il est installé. L'eau est dirigée vers une membrane et la fréquence favorise l'élimination des microbes. Tandis qu'une plaque ultrasonique permet de vaporiser l'eau. Enfin, un ventilateur se charge d'envoyer une légère brume (3 niveaux) dans la pièce à humidifier. Les humidificateurs sont adaptés pour une utilisation dans toutes les pièces à vivre, et en particulier dans les chambres pour favoriser un sommeil réparateur et limiter le développement des maladies.

Un thermostat intelligent alliant efficacité et économie

De nombreuses études démontrent que l'utilisation d'un thermostat intelligent permet d'économiser jusqu'à 10 % d'énergie pour le chauffage et jusqu'à 15 % pour la climatisation et qu'en hiver, chaque degré de température en plus correspond à une augmentation de 7 % sur la facture d'énergie, sans compter les émissions supplémentaires de CO₂ dans l'environnement. Simple et essentiel, le Nouveau thermostat à molette associe la simplicité de la commande à molette à la précision d'un écran à matrice leds, parfaitement visible même de loin.



Fonctionnalités santé et lifestyle

Les trois nouvelles montres connectées d'Amazfit proposent une variété de fonctionnalités innovantes en matière de santé, fitness et lifestyle, présentées dans l'OS Zepp. Grâce à une interface intuitive et puissante, ce système d'exploitation permet aux utilisateurs d'exprimer tout leur potentiel, d'explorer leurs passions et de vivre leur vie de manière positive.

Ce nouveau système d'exploitation est conçu pour optimiser les performances des wearables intelligents d'Amazfit - au lieu de transférer un système d'exploitation de smartphone souvent trop lourd dans une montre connectée. Construit autour des concepts de légèreté, fluidité et praticité, ce système d'exploitation permet une meilleure interaction et aide les utilisateurs à éliminer les opérations fastidieuses tout en consommant moins d'énergie que le précédent système d'exploitation pour montre connectée.



Salon Les Thermalies Paris

20 janvier 2022 - 23 janvier 2022

Venez échanger avec 285 exposants et obtenez des conseils personnalisés pour choisir et organiser vos prochaines cures et soins.

- 39^{ème} édition du salon de l'eau et du bien-être.
- 4 jours de rencontres et échanges avec nos experts en thalassothérapie, thermalisme, spa, santé et beauté.

LES THERMALIES
LE SALON DE L'EAU & DU BIEN-ÊTRE

20-23 janvier 2022 • PARIS
CARROUSEL DU LOUVRE



THALASSO - THERMALISME - SANTÉ - SPA - BALNÉOTHÉRAPIE DESIGN - WELLNESS



www.thermalies.com



RESPIRE LA VIE

Votre salon Bio, Bien-être et Habitat sain

21 > 23 JANV. 2022 10h - 19h

VANNES | Parc-Expo



www.respirelavie.fr

Le salon Respire la Vie Vannes

21 janvier 2022 - 23 janvier 2022

Votre rendez-vous bio, bien-être et habitat sain avec 180 exposants.

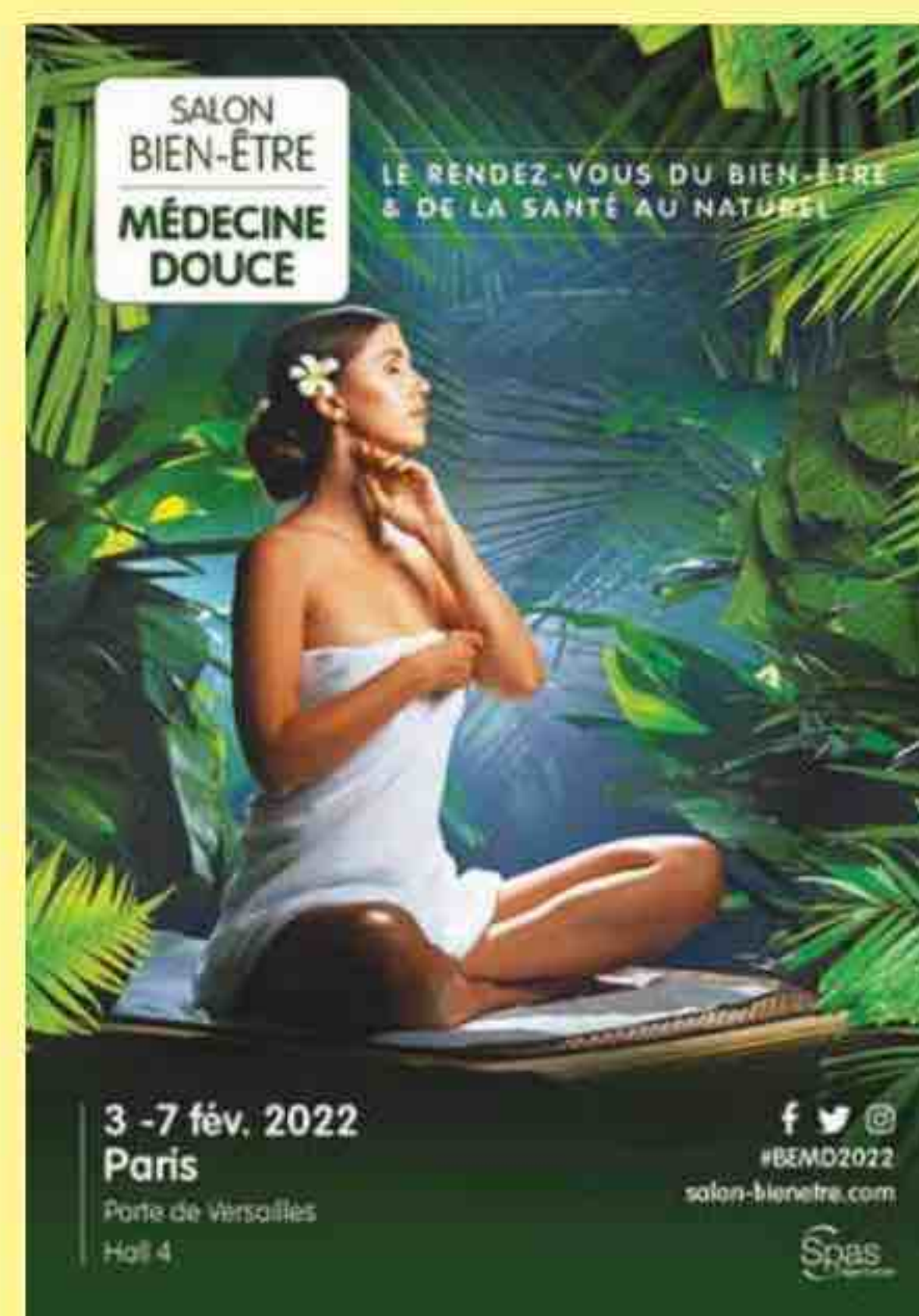
- 20^{ème} édition
- Un salon interactif avec des conférences, des ateliers bien-être et des animations créatives.
- 3 jours de rencontres, d'échanges et de découvertes.

Salon Bien-être Médecine douce Paris

3 février 2022 - 7 février 2022

• 38^{ème} édition

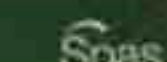
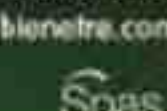
- Le rendez-vous du bien-être & de la santé au naturel.
- 360 exposants – 31 000 visiteurs attendus.
- Un salon interactif avec des conférences, des ateliers bien-être et des animations créatives.
- 5 jours de rencontres, d'échanges et de découvertes.



3 - 7 fév. 2022
Paris

Porte de Versailles
Hall 4

#BEMD2022
salon-bienetre.com



LES THERMALIES
LE SALON DE L'EAU & DU BIEN-ÊTRE

28-30 janvier 2022 • LYON
EUREXPO



THALASSO - THERMALISME - SANTÉ - SPA - BALNÉOTHÉRAPIE DESIGN - WELLNESS



www.thermalies.com



Salon Les Thermalies Lyon

28 janvier 2022 - 30 janvier 2022

100 exposants des secteurs de la Thalassothérapie, du Thermalisme, de la Balnéothérapie et du Spa, vous recevront au sein des 6 Pavillons thématiques pour vous faire découvrir les nombreuses vertus de l'eau de mer et de source sur le corps.

Profitez de 3 jours pour :

- Rencontrer et échanger avec les professionnels de la thalassothérapie, thermalisme, spa, santé et beauté et pour organiser au mieux votre séjour,
- Choisir vos prochaines cures et soins
- Bénéficier d'offres et de tarifs préférentiels durant le salon

1,9
MILLION

DE PERSONNES ONT
BÉNÉFICIÉ DE NOS
PROJETS EN 2019

1 ENFANT SUR 5

ne va pas à l'école
dans le monde

OFFRIR L'ÉCOLE EN HÉRITAGE

LEGS, DONATION, ASSURANCE-VIE ET DON SUR SUCCESSION

“ J'ai grand plaisir à léguer ma maison à l'association car je souhaite donner l'opportunité et la chance à un enfant de faire le métier de son rêve.

Jacques R. testateur

Aide et Action assure, depuis 40 ans, l'accès à une éducation de qualité pour les populations les plus vulnérables et marginalisées, en particulier les enfants, les filles et les femmes, afin que toutes et tous puissent maîtriser leur propre développement et contribuer à un monde plus pacifique et durable.



Votre contact:

01 55 25 40 92

audrey.grosjean@aide-et-action.org

DEMANDE D'INFORMATION GRATUITE ET CONFIDENTIELLE

Coupon à détacher et à renvoyer directement par la Poste sans l'affranchir à Aide et Action LIBRE REPONSE 40773 75545 Paris CEDEX 11

☐ **OUI**, je souhaite recevoir gratuitement, en toute confidentialité et sans engagement, votre brochure d'information sur les legs, donation, assurance-vie et don sur succession.

☐ Je souhaite être contacté-e au téléphone par Audrey Grosjean, Responsable des libéralités.
Date souhaité : / /
Horaire souhaité : h

☐ Madame ☐ Monsieur

Nom :

Prénom :

Adresse :

Code Postal :

Ville :

Email :

Téléphone :

Mobile :

Dans le cadre du Règlement général pour la protection des données (RGPD) vous disposez, en vous adressant par écrit à notre siège, d'un droit d'accès, de rectification, de portabilité, d'effacement des données vous concernant ou une limitation du traitement. Ces données pourront être utilisées par Aide et Action à des fins de prospection. Si vous souhaitez vous opposer à cette utilisation, cochez la case ci-contre : ☐

INFUSION APRÈS-SKI

Depuis plus de 40 ans déjà, la marque française Les 2 Marmottes nous accompagne tout au long de notre journée... et même au ski désormais ! Les maîtres infuseurs savoyards proposent en effet une nouvelle infusion made in France parfaite pour réchauffer nos corps. Puissance boisée du thym, note citronnée et fraîcheur de l'eucalyptus, tous les ingrédients sont réunis pour remonter la pente !

Le plus ? Pour chaque boîte Après-Ski achetée, 0,50€ sont versés à la fondation Enfance & Montagne.

Infusion Après-Ski Les 2 Marmottes

Boîte de 30 sachets, 4€95 en GMS



TISANE DE BEAUTÉ

Enrichi en Reine des Prés, Ortie Piquante et Pensée Sauvage aux actions dépuratives et détoxifiantes reconnues, la tisane Eclat du teint d'estime&sens favorise la fonction d'élimination des toxines.

Un coup de pouce bienvenu pour retrouver un grain de peau resserré et un teint éclatant aux saveurs fleuries et épicées de Lavande, Rose, Anis vert et Clou de girofle.

Tisane bio éclat du teint estime&sens Sachet 40g,

12€ sur www.estimate-et-sens.fr



ANTI-FUITES

Avec son voile supérieur et son cœur absorbant en pur coton Bio certifié OCS (Organyc Coton Standard), la nouvelle gamme d'Organyc assure une protection triple action contre les fuites urinaires, les odeurs et risques d'irritation. Testées sous contrôle dermatologique, les protections Organyc spéciales fuites urinaires sont sans chlore, sans colorant et intègrent un neutralisant d'odeurs certifié bio afin de respecter les peaux les plus sensibles. Protège-slip Light Organyc Fuites urinaires

Boîte de 24 pièces, 4€50 en magasins bio

DOUDOUNE COSMÉTIQUE

Véritable soin intensif associant l'Aloe Vera bio et le beurre de Karité bio, ce lait crème assure 24h d'hydratation durant lesquelles il apporte à la peau confort et souplesse, une vraie doudoune cosmétique dont on aura bien besoin pour affronter le froid et les frottements avec les vêtements durant tout l'hiver. Lait Crème Riche basis sensitiv lavera. Flacon 250ml, 8€30 en magasins bio



PISTOLET À COLLE R-BAT'20 À BATTERIE 20 V

Grâce à son système à batterie, ce pistolet à colle Ribimex offre une liberté de mouvement appréciable. Il dispose d'un préchauffage rapide de 60 secondes. Une lampe LED intégrée procure un éclairage pratique de la zone de travail, même dans l'obscurité. Son revêtement soft-grip permet une excellente prise en main. Lorsque le produit n'est plus utilisé, l'arrêt se fait automatiquement au bout de 5 minutes. Livré sans chargeur ni batterie. Volume de débit : 5 g / min Accessoires inclus : 3 batons de colle (diamètre : 12 mm, longueur 150 mm). Fonctionne avec une batterie R-BAT'20 compatible avec tous les autres outils de la gamme (brico & jardin). Réf. PRBAT20/PCOLSB. Prix : 26,90€ TTC



ÉLIXIR PRÉCIEUX

Il ne faut pas moins d'une tonne de figes de Barbarie pour élaborer un seul litre d'huile mais c'est aussi pour sa très haute teneur en Oméga-6, en vitamines E et K ainsi qu'en stérols végétaux que ce soin se révèle être si précieux pour dorloter les peaux matures, le contour des yeux ou encore les cheveux secs et fragilisés.

Huile Végétale bio Figue de Barbarie ladrôme laboratoire.

Flacon 30ml avec bouchon pipette, 38€ en (para)pharmacies





ALIMENT COMPLÉMENTAIRE BIO POUR AMÉLIORER LA PONTE DES POULES ET VOLAILLES !

L'aliment complémentaire BIODENE Natur'Ponte pour animaux de basse-cour combine l'action du vinaigre de cidre BIO qui apporte minéraux et oligo-éléments, des extraits de carotte BIO, et du bêta carotène pour favoriser un beau jaune d'œuf et des extraits d'ortie BIO, qui stimule la reproduction et la ponte. Fabriqué en France et certifié Agriculture Biologique, l'aliment complémentaire Natur'Ponte répond aux besoins particuliers des volailles. Existe en format 250ml. Une durée d'utilisation de 15 jours minimum est recommandée.

- Prix de vente conseillé : **20,90€** le flacon de 250ml.

- Une gamme d'aliments complémentaires pour répondre à chaque besoin : Natur'Vers, Natur'Pic, Natur'Tonic.

Disponibles en réseau spécialisé exclusivement.



MALLETE 76 PIÈCES

Avec cette mallette d'outillage 76 pièces Ribimex, les outils indispensables vous accompagnent sur tous vos chantiers.

Pinces, tournevis, marteau, mètre, embouts et douilles, tout est à portée de main ! Réf. PRKOUT76/M.

Prix : **79,90€ TTC**

SAVON NOIR EN FORMAT ÉCONOMIQUE

Allons à l'essentiel. S'il ne devait y avoir qu'un seul produit d'entretien dans votre placard ce serait lui, le Savon noir. Nettoyant multi-usage, détachant pour le linge, dégraissant, respectueux des surfaces naturelles non vernies (tomette, marbre) le Savon noir Etamine du lys respecte la recette authentique avec du savon végétal mêlant huiles d'olive et de lin bio. Sans parfum bien sûr, il est disponible en 1 litre et 5 litres et même en vrac !



Pommeau de douche EVA
effet apaisant et exfoliant
sur la peau

Prix **85.90 € TTC**



DETOX

Dans cette nouvelle formule mono-ingrédient, l'Artichaut est définitivement la star et fait son show. Et c'est à son art de l'effeuillage que nous nous intéressons ici puisque ce sont ses feuilles (et non la fleur), gorgées de principes actifs précieux qui composent la formule Artichaut Détoxine. Une formule certifiée bio, végane et parfaitement dosée qui favorise le bien-être du foie en participant à l'élimination de la bile qui aide à détoxifier son organisme

et participe également à la perte de poids.

Artichaut Détoxine Biosens Laboratoire

Boîte de 48 gélules végétales, **6€95** en GMS

SHAMPOING SOLIDE



Huile d'Argan, de Brocoli et Argile verte, on adopte sans hésiter ce shampooing solide à la recette 100% naturelle, vegan et cruelty free, qui nettoie le cuir chevelu sans l'agresser aussi efficacement qu'un shampooing en bouteille. Ultra-moussante, sa formule au Ph neutre laisse les cheveux légers et brillants mais ce qu'on aime pardessus tout c'est sa biodégradabilité et son pack sans plastique pour un moindre impact sur l'environnement.

Shampooing Solide Tout Nu Tous Types de Cheveux Unbottled
Pain 75g, **12€90** sur www.unbottled.co

Les cures de l'hiver

« Un corps libre de tensions et de fatigue permet d'affronter toutes les complexités de la vie », disait Joseph Pilates, l'inventeur de la méthode d'exercices physiques aujourd'hui connue comme Méthode Pilates. Peu importe la façon dont s'est déroulé 2021, la nouvelle année est le bon moment pour renouer avec votre corps, adopter une routine beauté bio et responsable, modifier vos habitudes alimentaires et établir vos priorités... pour une vie plus équilibrée.

16-17

Blues hivernal : vaincre la déprime saisonnière

Baisse de luminosité, chute des températures ou encore perte de tonus, l'hiver n'est pas forcément la saison la plus motivante ! Pour de nombreuses personnes, l'hiver est synonyme de tristesse profonde, d'absence de plaisir et d'intérêt. Chez 3% de la population, ces troubles de l'humeur se transforment en véritable dépression saisonnière. Pour éviter le blues hivernal, prenez quelques bonnes habitudes.

18

Un petit coup de jus !

Pour affronter la saison hivernale et commencer l'année en pleine forme, rien de mieux qu'une cure de légumes & fruits fraîchement pressés. Ces boissons sont de véritables élixirs qui stimulent vos défenses naturelles et vous aident à mieux lutter contre le froid.

20

Connaissez-vous les graines de chia ?

Source importante de fibres, d'oméga-3, de polyphénols parmi lesquels l'acide chlorogénique, l'acide caféique et de flavonols, la graine de chia est bénéfique pour notre système cardiovasculaire, notre peau, nos cheveux mais aussi notre mémoire. Originaires du Mexique, elles sont désormais très prisées pour leurs nombreuses vertus nutritionnelles.

22

A chaque mal sa cure idéale

Fatigue, stress, irritabilité, manque de force et de vitalité, douleurs musculaires, crampes, vertiges, vomissements... Les carences en vitamines et minéraux peuvent être à l'origine de certains troubles. Pour essayer de contrer ce phénomène, une supplémentation peut parfois s'avérer nécessaire.



Le saviez-vous ?

C'est Cherrapunji et ses environs, une petite ville des montagnes du nord-est de l'Inde, qui détiennent le record de précipitations sur 1 an : 2 646 cm entre 1860 et 1861, contre 70 cm en moyenne en Europe. Dans de nombreux endroits, il tombe plus de 1 000 cm de pluie par an, comme sur l'île Kauai de l'archipel d'Hawaï : 1 168 cm par an. Au contraire, à Arica, au Chili, il n'a pas plu pendant 14 années de suite. Le désert d'Atacama, également au Chili, reçoit moins de 1 millimètre de précipitation par an ; il n'y pleut jamais ! Seules des brumes apportent un peu de rosée sur le sol. En France, le record de précipitations est de 84 cm en 24 heures. C'était dans les Pyrénées-Orientales, le 18 octobre 1940. Au contraire, Marseille a connu 97 jours sans pluie en été 1906. En Afrique, tout dépend si l'on se trouve à Freetown – où il pleut plus en deux mois d'été qu'en une année à Paris – ou à Assouan (Egypte) où aucune goutte de pluie ne tombe pendant des années.

Le saviez-vous ?

Lorsque les rayons lumineux arrivent du soleil, ils sont de courte longueur d'onde. Ils traversent aisément le gaz carbonique de la troposphère. Certains de ces rayons sont transformés en infrarouges. Ils se mettent à chauffer tandis que leur longueur d'onde augmente. Ils ne peuvent plus s'échapper car le gaz carbonique empêche les grandes longueurs d'onde de passer. Ils retournent donc vers la terre et la réchauffent. Tout cela fonctionnerait à merveille, comme une serre à tomates, si la pollution ne venait s'en mêler. En effet, dans les villes, il y a moins de végétation et davantage de voitures et d'industries. Les plantes absorbent le gaz carbonique ; les pots d'échappement et les fumées d'usines en produisent. Il se crée, peu à peu, une surcharge en gaz carbonique au-dessus des villes. La chaleur tend donc à s'accumuler dans l'atmosphère sans pouvoir se réguler naturellement. Dans quelques années, le réchauffement de la terre pourrait avoir des effets dramatiques !

Blues hivernal

vaincre la déprime saisonnière

Baisse de luminosité, chute des températures ou encore perte de tonus, l'hiver n'est pas forcément la saison la plus motivante ! Pour de nombreuses personnes, l'hiver est synonyme de tristesse profonde, d'absence de plaisir et d'intérêt. Chez 3% de la population, ces troubles de l'humeur se transforment en véritable dépression saisonnière. Pour éviter le blues hivernal, prenez quelques bonnes habitudes.

Sortez en plein air

Ne laissez pas le froid d'hiver vous décourager ! Prendre l'air même pendant une courte durée régulièrement peut avoir plusieurs effets bénéfiques sur votre santé physique et mentale.

En plus d'être un anti-stress naturel, passer du temps à l'extérieur va stimuler votre créativité, améliorer votre concentration mais aussi renforcer votre système immunitaire. Différentes études ont prouvé que plus nous passons du temps dehors, plus nous sommes heureux et en bonne santé.

Hydratez-vous tout au long de la journée

On ne cesse jamais de rappeler l'importance de l'hydratation pour la santé. 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). Il est donc primordial de boire assez d'eau tout au long de la journée. Créez des combinaisons d'arômes et variez les plaisirs avec des thés, tisanes et infusions.

Nourrissez votre peau

Le froid dessèche et irrite la peau. Cette dernière a donc besoin de soins plus riches et plus hydratants. Il est conseillé de masser la peau régulièrement avec de l'huile d'olive, de l'huile de coco ou encore de l'huile de karité, pour une meilleure pénétration. Une fois par semaine, vous pouvez appliquer un masque à base de miel et d'aloès Vera pour une hydratation en profondeur.

Chouchoutez vos pieds

Exposés au froid d'hiver, nos pieds sont plus fragiles et nécessitent plus d'attention. Il est conseillé de les tremper dans un bain d'eau tiède avec quelques lamelles de citron, une à deux fois par semaine. Ensuite, massez-les avec des huiles hydratantes, sans oublier de prendre soin de vos ongles en les coupant et en les limant régulièrement pour éviter les ongles incarnés. Il est aussi recommandé d'utiliser l'huile d'amande douce ou l'huile de ricin pour fortifier vos ongles et les préparer au froid hivernal.

Pratiquez les bains de forêt

Le contact des arbres nous fait tant de bien ! Il stimule nos sens, contribue à diminuer le stress, apporte une énergie apaisante, et nous pousse au lâcher-prise. La sylvothérapie, très en vogue aux Etats-Unis, et pratiquée depuis plusieurs décennies au Japon, aide à rééquilibrer l'organisme au niveau mental, au niveau émotionnel et au niveau physique.

Faites du sport régulièrement

Le sport est un antidépresseur naturel ! L'activité physique augmente la production naturelle de dopamine (neurotransmetteur clé du cerveau qui joue sur la motivation, la productivité et la concentration) et de sérotonine (hormone ayant un rôle spécifique sur le développement de sentiments de stabilité, de bien-être et de plaisir). Marcher 30 à 40 minutes par jour permet de décompresser et de chasser les ondes négatives. Le sport est un antistress et un antidépresseur éprouvé.

5 Fruits et légumes par jour, même en hiver !

S'il est vrai que le printemps et l'été sont plus propices à la consommation de fruits, l'hiver est quant à lui propice aux soupes, bouillons et veloutés, excellentes sources de vitamines, minéraux (potassium, calcium, sodium, magnésium, phosphore...), et d'oligo-éléments (fer, cuivre, zinc, sélénium). Profitez-en pour associer plusieurs légumes dans la même préparation apportant ainsi les qualités nutritionnelles de chacun (choux, poireaux, poivrons, carottes, courge, navet, pomme de terre...). Côté fruits, privilégiez

ceux de saison et à forte teneur en vitamine C (clémentine, kiwi, orange, pamplemousse, citron...), pour garder la forme et ne pas sombrer dans la déprime. D'autres aliments sont également à privilégier en hiver tels que les légumes secs, les céréales complètes, les œufs (vitamine A, vitamines du groupe B, vitamine D, vitamine, phosphore, potassium, calcium, fer...), les fruits à coque comme les amandes (source de magnésium et de fibres), poissons gras (saumon, maquereau, truite, hareng, sardine...).

**Ne négligez surtout pas
votre sommeil !**

Le sommeil et le stress sont étroitement liés. Un sommeil insuffisant augmente le niveau de stress et favorise l'anxiété. Il est directement responsable d'une instabilité émotionnelle, d'une irritabilité. Pour s'assurer de bien dormir durant la période la plus sombre de l'année, misez sur une alimentation variée, saine et équilibrée avec des vitamines et minéraux, évitez les stimulants, aérez votre chambre à coucher et pratiquez des exercices d'assouplissement en soirée. Il faut aussi bannir les écrans des ordinateurs, tablettes et smartphones avant de se coucher.



Un petit coup *de jus !*

Pour affronter la saison hivernale et commencer l'année en pleine forme, rien de mieux qu'une cure de légumes & fruits fraîchement pressés. Ces boissons sont de véritables élixirs qui stimulent vos défenses naturelles et vous aident à mieux lutter contre le froid.

Des jus santé pour faire face à l'hiver

Les jus frais et naturels apportent de nombreux bienfaits. Riches en oligo-éléments, nutriments, vitamines, sels minéraux et antioxydants, ces boissons sont bénéfiques pour notre santé physique et mentale. Entre les carottes, les choux, les poireaux, les betteraves, les grenades, les pommes, les agrumes, les ananas et les kiwis, les associations de saveurs sont infinies. Idéalement pour faire un jus riche en vitamines et fibres, il vous faut une boisson composée de 1/3 de fruits et 2/3 de légumes.

Il est conseillé de choisir des produits issus de l'agriculture biologique, plus savoureux et plus sains. Ainsi, vous pourrez garder la peau des fruits et légumes (à l'exception de la pelure des agrumes qui est très amère).

Un concentré de vitamine C

Pour booster votre système immunitaire et lutter naturellement contre les maux de l'hiver, pensez à boire des jus riches

en vitamine C de bon matin. Vous pouvez notamment tester plusieurs combinaisons de fruits et légumes de saison à l'instar des oranges (source de vitamine C), des carottes (riches en bêta-carotènes), des betteraves (riches en potassium) et du citron (source d'acide citrique). Pour optimiser les effets de votre boisson, n'hésitez pas à y ajouter un petit morceau de gingembre (anti-inflammatoire, anti-allergique et antipyrétique) ou du curcuma (antioxydant).

Une boisson détox par excellence

Rien de tel qu'un jus détox pour éliminer les toxines et se remettre des excès de la période des fêtes de fin d'année. Passez 4 feuilles de chou vert ou de chou kale, une poire, deux branches de céleri et un demi-citron dans votre extracteur de jus. Cette boisson verte à siroter à toute heure de la journée permet de protéger l'organisme en stimulant ses défenses immunitaires.

Le smoothie,

la star des boissons « healthy »

Colorés, savoureux et riches en vitamines, les smoothies sont d'excellents alliés pour lutter contre la morosité de l'hiver. Que ce soit pour le petit-déjeuner ou pour le goûter, ces boissons onctueuses raviront tous les gourmands.

Un smoothie riche en fibres

Pour un petit-déjeuner sain, pensez à concocter un smoothie à base de pommes et de poires (riches en antioxydants). Il vous faudra 2 pommes, 2 poires, 40 cl de lait de soja nature ainsi que 5 cuillères à soupe de flocons d'avoine. Grâce à sa forte teneur en fibres, ce succulent smoothie vous aide à perdre du poids. Composé de lait de soja et de flocons d'avoine, il favorise également la digestion.

Un smoothie léger à la cannelle

L'association de pommes (riches en pectine), d'ananas (excellents brûleurs de graisses) et de cannelle (un puissant antioxydant) est idéale pour avoir un smoothie sain et peu calorique. Afin de bénéficier de toutes les vertus santé de cette boisson naturelle et light, il vous suffit d'éplucher les fruits, de les couper en morceaux, d'y ajouter un pot de yaourt nature, sans oublier de la parfumer avec de la cannelle (en poudre), une épice aux vertus insoupçonnées.



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



Connaissez-vous *les graines de chia ?*

Source importante de fibres, d'oméga-3, de polyphénols parmi lesquels l'acide chlorogénique, l'acide caféique et de flavonols, la graine de chia est bénéfique pour notre système cardiovasculaire, notre peau, nos cheveux mais aussi notre mémoire. Originaires du Mexique, elles sont désormais très prisées pour leurs nombreuses vertus nutritionnelles.

Les graines de chia, quelles valeurs nutritives ?

Les graines de chia ressemblent de près aux graines de sésame mais avec une couleur un peu plus foncée. Concentrées en oméga 3, elles aident à lutter contre le mauvais cholestérol. Grâce à leur forte teneur en antioxydants, elles sont efficaces contre le stress. Ces graines sont également riches en calcium, en zinc, en manganèse, en phosphore et en fer. Importante source de fibres (38 gr/100 gr), le chia régule la digestion en hydratant le colon et en facilitant le transit des aliments. Il booste notre énergie et augmente la résistance à la fatigue. Ces graines sont conseillées aux personnes qui suivent une Diet pour perdre du poids. Elles aident à réguler le taux de glucose en équilibrant le niveau de sucre dans le sang. Elles aident aussi à lutter contre les signes de l'âge. Elles permettent de préserver notre état général de santé, ce qui diminue le risque de vieillissement prématuré. De plus, le chia favorise la régénération cellulaire durant les périodes de grossesse et d'allaitement. Il peut être consommé sans danger par ceux qui souffrent de maladie cœliaque. Toutefois, les personnes qui sont allergiques à d'autres graines telles que le lin ou le sésame, peuvent s'avérer allergiques au chia. Cette graine peut être à l'origine de troubles gastro-intestinaux et avoir un effet sur la tension artérielle.

Comment peut-on consommer les graines de chia ?

Vous pouvez les saupoudrer sur une salade de fruits ou les intégrer à vos recettes de biscuits ou de gâteaux sucrés. Vous pouvez les incorporer à vos préparations salées ou les rajouter à vos omelettes, vos gratins, votre muesli. Vous pouvez également les saupoudrer sur vos pâtes accompagnées de fromage ou simplement sur une salade fraîche. Les graines de chia sont d'excellentes alternatives pour remplacer les bananes ou l'avocat dans les smoothies de fruits et légumes pour avoir une texture encore plus onctueuse et plus légère. Pensez aussi à les faire sécher pour les moudre et obtenir une

farine fine qu'on appelle pinole. Cette farine au goût intense peut être utilisée pour préparer des cakes. Au même titre que les pois chiches, les haricots et les lentilles, ces petites graines rondes nécessitent d'être trempées avant leur consommation. Elles seront ainsi mieux digérées. Il est utile de savoir que les graines de chia absorbent jusqu'à 27 fois leur poids en eau. Il vaut mieux donc les laisser gonfler au maximum avant de les consommer. Sachez aussi que les spécialistes déconseillent d'en consommer plus de 30 g par jour (l'équivalent de deux cuillères à soupe).



Objectif 4 de notre mission : Partager nos ressources afin de soutenir des actions sociales, culturelles et environnementales, participant au mieux-vivre ensemble

Nos petits sachets, ce ne sont pas que du **flan** !

Depuis plus de **19 ans**, Nature et Aliments s'engage à reverser **1%** des ventes d'**entremets BIO** à l'association nantaise **INTI Energies Solaires**.

Le but : **promouvoir la cuisson solaire et écologique** dans les Andes, en Afrique ainsi qu'en France afin de favoriser l'accès à l'énergie domestique des populations locales les plus pauvres.



NATURE ET ALIMENTS Entreprise familiale à Mission

« Cultiver curiosité et créativité pour toujours défendre une consommation biologique porteuse d'engagements humanistes et écologiques, source d'épanouissement. »

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



A chaque mal *sa cure idéale*

Fatigue, stress, manque
de force et de vitalité,
douleurs musculaires,
crampes, vertiges,
vomissements...
Les carences en
vitamines et minéraux
peuvent être à l'origine
de certains troubles.
Pour essayer de
contrer ce problème,
une supplémentation
peut parfois s'avérer
nécessaire.



Le magnésium pour lutter contre le stress

Souvent considéré comme "l'anti-stress" naturel, le magnésium est impliqué dans l'activité de plus de 300 enzymes et dans un grand nombre de fonctions cellulaires fondamentales. C'est l'un des nutriments les plus importants pour la production de l'énergie dans le corps. Pourtant, entre 10 et 20 % de la population mondiale souffre d'une carence en magnésium ! Les symptômes d'une carence en magnésium comprennent : hyperexcitabilité, fatigue, crampes, fourmillements, tremblements, ballonnements, vertiges, nausées, étourdissements, stress, irritabilité... Pour traiter une carence en magnésium, vous devrez inclure des aliments riches en magnésium dans votre alimentation : amandes, cacahuètes, escargots, riz complet, banane, haricots blancs, petits pois, noisettes, pistaches, noix, chocolat noir, pain complet, lentilles, gambas, farine de blé, dattes, épinards, sardines... Vous pouvez également prendre des compléments avec des composés tels que le citrate de magnésium. Comprimés, solution buvable ou ampoules, peu importe la présentation, c'est le type de sel lié au magnésium qui est déterminant pour son absorption par les cellules, et donc son action et sa tolérance.

La vitamine D essentielle pour la santé des os et l'immunité

La vitamine D, ou calciférol, joue un rôle majeur dans la croissance et la minéralisation osseuse. Elle serait également un moyen de se prémunir contre le coronavirus car elle aiderait notre système immunitaire à combattre les infections respiratoires. Une carence en vitamine D peut favoriser la survenue de nombreuses maladies comme le rachitisme, l'ostéomalacie, l'asthme ou encore les maladies car-

diovasculaires. L'organisme peut synthétiser directement la vitamine D par la peau s'il est suffisamment exposé au soleil (15 minutes par jour). Elle peut également être apportée par l'alimentation. Les huiles végétales (huile de foie de morue, huile de colza, huile de noix, huile de soja, etc.), les matières grasses (beurre, lard, foie gras) et les poissons gras (maquereau, saumon, sardine, hareng, etc.) sont riches en vitamine D. Une supplémentation, notamment en hiver, peut être prescrite par le médecin. Elle peut se faire en une fois (ampoule) ou de façon quotidienne (gouttes, gélules...).

Stimulez vos défenses immunitaires avec le zinc

Le Zinc, oligo-élément présent en faible proportion dans notre organisme, est nécessaire à la croissance et au développement de l'enfant et du fœtus durant la grossesse, à la maturation sexuelle, à la stimulation des défenses immunitaires ainsi qu'au renouvellement de la peau, des ongles et des cheveux. Les carences majeures en Zinc sont rares et concernent essentiellement les pays en développement. Elles peuvent être à l'origine de retards de croissance chez l'enfant, fatigue, chute de cheveux et ongles cassants, pathologies cutanées telles que l'acné ou encore les retards de cicatrisation. Les principales sources animales de zinc sont : foie, fromages, viandes, œufs, poissons, lait de vache. Les principales sources végétales de zinc sont : céréales entières, légumes secs, graines oléagineuses, légumes frais et pommes de terre. Se supplémenter en zinc peut s'avérer nécessaire. Un simple dosage sanguin permet de le savoir. Attention, prendre des compléments de zinc sur une longue période expose à une baisse de l'immunité et à une carence en cuivre.



Au cœur du Parc Naturel des Vosges du Nord, **classé Réserve Mondiale de Biosphère par l'UNESCO.**



Bouteilles rPET100
composées de
100% de PET recyclé
et 100% recyclables.

L'eau minérale idéale !



Résidu à sec
50mg/L

SODIUM
0,001g/L

Convient pour un régime
pauvre en sodium

Source
indépendante
et familiale

pH 7,5



Bouteille
en verre perdu

Celtic

L'eau minérale idéale

Demandez-la dans votre magasin bio !

Distribué par : MOULIN DES MOINES - Tél : 03 90 29 11 80 - commande@moulindesmoines.com

9 coupe-faim naturels pour mincir

Le grignotage n'est pas sans incidence sur la santé. Mais lorsqu'on a un petit creux, difficile de ne pas craquer. Pour faire face à une envie de grignotage, optez pour les aliments coupe-faim naturels qui trompent la faim en apportant un minimum de calories !



Une pomme contre les petits creux

Pour éviter ou limiter la prise de poids, il faut adopter de bonnes habitudes alimentaires. Évitez les aliments trop sucrés ou trop salés, pensez plutôt à croquer une pomme, le fruit idéal contre les petites faims.

L'action coupe-faim de la pomme est due à sa forte teneur en fibres et en pectine. Cette dernière est une substance glucidique mucilagineuse qui gonfle en présence d'eau dans l'estomac, entraînant une diminution de l'appétit tout en apportant une sensation rapide de satiété.

Le pamplemousse, l'agrumes brûle-graisse

À l'instar de l'orange et du citron, le pamplemousse est une source intéressante de vitamine C. Cette dernière est réputée pour son effet régulateur d'appétit. De plus, ce fruit juteux renferme de la naringine, un flavonoïde qui aide à réguler le taux de glucose. Ces deux propriétés en font un allié de choix dans le cadre d'un régime équilibré. N'hésitez pas à consommer ce fruit au goût acidulé en salade, en jus ou en sauce.



Le chocolat, un coupe-faim gourmand

En dépit de sa forte concentration en glucides et en lipides, le chocolat est un coupe-faim efficace. En effet, il contribue à diminuer la sécrétion de la ghréline.

La friandise fétiche de tous les gourmands apporte tellement de plaisir gustatif qu'elle limite le grignotage intempestif. De plus, manger deux carrés de chocolat noir diminue la montée de cortisol, ce qui aide à lutter contre le stress.



Le site est formé de dépôts de latérites à la base des collines arborescentes et d'un terrain le concernant le nord-est. Les "organismes" les plus nombreux sont à l'ouest des collines arborescentes et au sud-est. En conséquence, il y a une diminution des densités dans un sens vers l'autre des collines. Il y a une diminution des densités dans un sens vers l'autre des collines. Il y a une diminution des densités dans un sens vers l'autre des collines.



Se l'agapaga
po j' require "appeti-

[illegible]

La kashmiri, jir allé
 mardéw ir sol pichn'é

4. **Other** – for all other categories

[illegible]

Se reprendre en main après les fêtes

La période des fêtes de fin d'année est celle de tous les excès. Lourdeurs, digestion difficile, manque d'appétit, ballonnements... Comment se reprendre en main après les fêtes ? Que faut-il mettre dans son assiette pour se remettre de ces excès alimentaires ?

Résolution de l'an : Adopter une alimentation saine

Pour retrouver sa vitalité après les festivités de Noël et du nouvel an, il faut revoir son alimentation. En effet, durant les fêtes, nous avons souvent tendance à manger et à boire sans grand contrôle, ce qui fait exploser le compteur de calories. Pour booster votre énergie et commencer la nouvelle année du bon pied, privilégiez un régime nutritionnel basé sur des aliments sains et équilibrés. Comme vous le savez votre santé et votre bien-être passent forcément par votre assiette. Alors soyez raisonnable !

Faites le tri dans vos provisions

Commencez par vous débarrasser des aliments trop gras, trop caloriques et trop salés qui sont dans votre frigo. Évitez les boissons trop sucrées à l'instar des sodas et limitez votre consommation d'aliments sucrés tels que les confiseries, les viennoiseries, les gâteaux. Bannissez également la charcuterie, les fromages ainsi que les matières grasses ajoutées.

Un régime alimentaire plus léger

Troquez les aliments bannis contre des fruits et légumes de saison pour faire le plein de vitamines. Consommez également des céréales complètes. Ces aliments riches en minéraux, en antioxydants mais aussi en fibres sont des alliés de choix pour le bon fonctionnement de notre organisme. En plus de favoriser une bonne digestion, ces aliments aident à se remettre des excès des repas festifs.

Des apports modérés en viande

Diminuez vos portions de viande rouge, et mangez plutôt de la volaille, toujours en quan-

tité raisonnable. Pensez aussi aux poissons, plus digestes que la viande rouge. Choisissez les poissons les moins gras à l'instar du cabillaud et de la sole.

Adoptez le petit-déjeuner du sportif

Rien de tel que le petit-déjeuner des sportifs pour être en forme. Leur premier repas de la journée est basé sur des apports en protéines (des œufs durs). Pour avoir assez d'énergie, les personnes qui pratiquent une activité physique régulière mangent également des céréales complexes de bon matin (avoine). Elles consomment aussi une quantité suffisante de bonnes graisses en mettant des oléagineux (amandes, noix ou noisettes) dans leur menu matinal sans oublier de manger un fruit de saison.

Une cure de vitamines s'impose

Avec la baisse du mercure, la saison hivernale met notre organisme à rude épreuve.

Pour stimuler nos défenses immunitaires et lutter contre la baisse de tonus, faites le plein de vitamines ! Pensez notamment à une supplémentation en vitamines (compléments alimentaires). Par ailleurs, certains super-aliments naturels réputés pour leurs multiples vertus (spiruline, Acai) sont recommandés pour retrouver rapidement la forme.

Limitez la consommation d'alcool !

Même si boire moins d'alcool ne figure pas dans la liste de vos résolutions annuelles, cette décision vous permettra sûrement de soulager votre foie, très sollicité durant la période des fêtes. Privilégiez l'eau, idéale pour s'hydrater et pour se remettre des soirées festives arrosées. Pensez à ajouter du jus de citron à votre verre d'eau. Riche en vitamine C, c'est le fruit détox par excellence. C'est aussi un allié de choix pour réguler le système digestif.

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



Un petit déjeuner bon pour la mémoire ? On s'en souvient...

Les difficultés d'apprentissage, les trous de mémoire et la baisse de concentration sont tributaires de plusieurs facteurs dont notre alimentation. Alors si vous souhaitez que votre cerveau soit au sommet de sa forme, un solide petit-déjeuner est indispensable !

Ne sautez plus le petit-déjeuner !

Le petit-déjeuner est un repas essentiel pour le fonctionnement de notre organisme. Quand il est pris correctement, il permet de récupérer après la période de "jeûne" de la nuit. Ce premier repas de la journée doit être assez copieux pour couvrir nos besoins énergétiques et nous donner assez de force pour tenir jusqu'au déjeuner. Ainsi, les personnes qui sautent le petit-déjeuner peuvent se sentir fatiguées, elles peuvent également se plaindre de troubles de la mémoire et avoir du mal à se concentrer. D'où l'importance du petit-déjeuner pour prendre des forces et attaquer sereinement la journée. D'ailleurs, des études ont montré que les enfants qui « petit-déjeunent » sont en meilleure forme mentale (mémoire, créativité, concentration) que ceux qui ne mangent pas le matin. C'est également le cas pour les adultes qui prennent le petit-déjeuner. Ils sont nettement plus productifs que ceux qui sautent ce repas.

Quelle alimentation privilégier pour stimuler la mémoire ?

Des baies pour protéger notre cerveau

D'après les résultats d'une étude publiée dans le Journal of Agricultural and Food Chemistry, consommer quelques baies quotidiennement pourrait aider à préserver notre mémoire et permettrait de prévenir le déclin des capacités cognitives lié au vieillissement.

Les chercheurs qui ont étudié de près l'impact des baies sur les fonctions cognitives chez l'Homme et les animaux, ont découvert que ces fruits protègent le cerveau en agissant sur la communication entre les neurones. Vous pouvez mettre quelques baies dans votre bol de céréales ou votre yaourt. Frais ou séchés, ces fruits sont également utilisés pour parfumer et décorer les gâteaux.

Les noix, des fruits à écale hors du commun

Les noix sont bénéfiques pour notre organisme. Elles sont source de magnésium, de vitamines E et B, de fer, de calcium, de minéraux et d'oligo-éléments. Par ailleurs, manger régulièrement des noix aiderait à booster et à protéger notre cerveau. En effet, une recherche publiée dans le Journal of Nutrition portant sur le rôle des noix dans le maintien de la santé cérébrale, a montré que les antioxydants que renferment ces fruits réduisent à la fois la charge oxydante et la charge inflammatoire sur les cellules du cerveau. En outre, ces antioxydants favorisent la neurogenèse, le processus de création de nouveaux neurones. Il faut également savoir que les oméga-3 contenus dans la noix aident à mieux se concentrer tout en augmentant la vitesse de compréhension.

Les œufs, les stars du petit-déjeuner

En omelette, durs, sur le plat..., les œufs sont des aliments incontournables du petit déjeuner des français. Grâce à leur apport important en acides aminés, en lécithine et en phospholipides, les œufs interviennent dans le processus de construction des membranes des cellules neurologiques. Ils renferment aussi de la phosphatidylcholine, un élément essentiel dans la synthèse d'acétylcholine. Ce dernier est neurotransmetteur qui joue un rôle primordial dans le transport de l'influx nerveux. Il intervient aussi dans le processus de mémorisation et d'apprentissage. En résumé, les œufs sont bons pour la mémoire mais il ne faut pas en abuser en raison de leur forte teneur en cholestérol. Pensez à en manger au petit-déjeuner tout en limitant leur consommation à deux fois par semaine.

DU CHAMP
AU BOCAL

100%
LOCAL !


**Saveurs
& Fruits**

Intensément Fruit !

100% FRUITS **FRANÇAIS**
FABRIQUÉE EN FRANCE



PRÉPARATION
100% ISSUES DE FRUIT
À LA MYRTILLE
DE FRANCE



www.saveursetfruits.com

DISPONIBLE
EN MAGASINS BIO



PAIN BLANC OU COMPLET, QUEL IMPACT SUR LA SANTÉ ?

Nature, en accompagnement d'un bon repas, en tartine ou en sandwich, le pain est l'un des symboles du patrimoine culinaire français. Longtemps décrié, il est aujourd'hui recommandé pour son apport nutritionnel. Mais comment faut-il choisir son pain pour profiter de toute sa valeur nutritive ?

Le pain, un « incontournable » de la gastronomie française

L'histoire du pain, considéré comme aliment de base dans de nombreuses contrées du monde, a commencé il y a plusieurs milliers d'années. Sa fabrication a évolué au cours des siècles. Aujourd'hui, on en décompte plus de 70 variétés avec des formes, des ingrédients, des compositions et des modes de cuisson différents.

Chaque pays a développé ses propres recettes pour confectionner ses

propres spécialités de pain. Idéal pour accompagner un plat ou pour déguster un morceau de fromage, la quasi-totalité des Français garde toujours du pain à la maison.

D'ailleurs, ils en mangent 58 kilos par an, ce qui vaut à la France la neuvième place au classement mondial des plus grands consommateurs de pain. L'Hexagone est aussi le pays le plus riche en termes de variété de pain.

Pourquoi remplacer le pain blanc par du pain complet ?

Préparé à partir de farine, d'eau et de sel, le pain est un élément incontournable de notre alimentation quotidienne. Riche en fibres, en glucides complexes, en minéraux et en vitamines, il est bénéfique pour notre organisme. Mais tous les pains vendus sur le marché ne se valent pas. Il convient donc de bien choisir son pain. La principale différence entre le pain blanc et le pain complet réside dans la recette de fabrication. Le pain blanc est confectionné à partir de farine de blé, la farine blanche.

Pour la préparation du pain complet, on utilise plutôt de la farine complète, une farine moulue à partir d'un grain de blé entier non transformé.

Un morceau de 100 g de pain blanc renferme 260 calories, ce qui est relativement élevé puisqu'on mange rarement le pain

seul. En outre, il contient 3 g de lipides, 50 g de glucides (dont 5 g de sucre) et 10 g de protéines. Quant à l'apport en minéraux, il est plutôt faible, vu que l'essentiel des minéraux se trouve dans l'enveloppe du grain. Cette dernière, également appelée son, est non conservée pour la fabrication du pain blanc. Le son renferme l'essentiel des apports utiles à notre organisme.

Avec le processus de raffinage mis en œuvre pour donner au pain blanc sa coloration, son apparence et sa texture « commerciale », il perd en fibres, minéraux et graisses naturelles utiles. Contrairement au pain complet qui renferme une importante quantité de fibres. Ces dernières aident à faciliter le transit intestinal, à réguler le taux de cholestérol ainsi que le taux de glycémie. Leur consommation aide

aussi à prévenir et à retarder des maladies comme le diabète. Elles réduisent également le risque de problèmes cardiaques. De plus, elles aident à éviter le grignotage en favorisant le sentiment de satiété.

Le Haut Conseil de la Santé publique recommande de privilégier les produits céréaliers complets et semi-complets vu que leur consommation contribue à la prévention du cancer du colon.

Par ailleurs, l'indice glycémique du pain complet est bien meilleur que celui du pain blanc (60 contre 75). Une étude menée par l'organisation World Action on Salt & Health et l'Université de Toronto a montré que le pain blanc renferme généralement beaucoup trop de sel. Il contient aussi du gluten, un composant à l'origine de nombreuses maladies.

DE LA DÉGUSTATION À LA PÂTISSERIE, VOTRE CHOCOLAT KAOKA® RESTE ENGAGÉ.

Entreprise familiale française, Kaoka défend avec conviction un chocolat de qualité, bio, équitable et accessible à toutes et tous depuis 1993.



Bientôt
nouveau
visuel !



FABRIQUÉ EN
FRANCE



DISPONIBLE
AUSSI AU
RAYON VRAC*

CŒURS CHOCOLAT PRALINÉ

Des cœurs fondants au chocolat, parfumés au praliné. Facile et rapide à préparer, cette recette fera fondre votre douce moitié !

- préparation
15 min
- repos
60 min
- quantité
2 personnes

INGRÉDIENTS

150g de **chocolat Dessert Noir 72% KAOKA®**
100g de praliné
Une poignée de pétales de fraises lyophilisées

ÉTAPES

1. Dans un bol, faire fondre le chocolat coupé en morceau.
2. Une fois le chocolat fondu, ajouter le praliné. Bien mélanger pour que le chocolat praliné soit homogène. Laisser refroidir quelques minutes.
3. Verser le chocolat praliné dans des moules en cœur. Décorer avec quelques pétales de fraises lyophilisées.
4. Réserver 1h à température ambiante. Démouler les cœurs chocolat et ... croquer l'amour à pleines dents !



***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

Les incroyables bienfaits de l'huile d'olive **sur votre santé**

Riche et savoureuse, l'huile d'olive est idéale pour l'assaisonnement à froid comme à chaud, mais saviez-vous qu'elle présente de nombreuses vertus et qu'elle est excellente pour la santé ?



Quels sont les bienfaits de l'huile d'olive ?

L'huile d'olive vierge extra est obtenue à partir d'olives fraîches, en utilisant uniquement des procédés mécaniques : pressage, décantation, filtration... Sa composition et son goût varient en fonction de plusieurs facteurs : variété des oliviers, nature du sol, année de production, mode de culture, maturité à la récolte, conditions de stockage, etc.

Anti-cancer, antidouleur, anti-âge... L'huile d'olive regorge de bienfaits !

Riche en oméga 3

L'huile d'olive contient des acides gras : saturés, poly-insaturés (oméga 6 et 3) et mono-insaturés (oméga 9). Les oméga-3 sont essentiels au développement de notre organisme et au bon fonctionnement du cerveau. Ils ont des effets favorables sur la composition des membranes cellulaires ainsi que sur de nombreux processus biochimiques de l'organisme : la régulation de la tension artérielle, l'élasticité des vaisseaux, les réactions immunitaires et anti-inflammatoires, l'agrégation des plaquettes sanguines. L'huile d'olive n'est cependant pas la meilleure huile pour un apport significatif en oméga-3. C'est l'huile de périmilla qui occupe cette position avec entre 60 et 65 % d'oméga 3 pour seulement 12 à 21 % d'oméga 6.

Un bon allié pour le bien-être des os

L'huile d'olive participe au bien-être des os. En effet, ses polyphénols sont des antioxydants puissants qui contribuent à la santé osseuse, en absorbant pendant la digestion le calcium et la vitamine D, lesquels seront réorientés vers notre squelette. Elle apporte des minéraux, indispensables à la solidification des os. L'huile d'olive possède aussi des effets anti-inflammatoires non négligeables. Les médecins recommandent aux personnes souffrant d'arthrite ou de rhumatisme d'adopter un régime méditerranéen riche en huile d'olive. Des recherches menées par une équipe de l'hôpital univer-

sitaire Josep Trueta (Gérone) sur 130 volontaires, âgés de 55 à 80 ans, ont révélé que la consommation d'huile d'olive est associée à une augmentation significative des concentrations d'ostéocalcine, une hormone protéique (protéine non-collagène) qui entre dans la composition de l'os, et qui est considérée comme un marqueur majeur de la formation osseuse.

Un rempart contre le diabète de type 2

L'huile d'olive extra vierge apporte des résultats concrets concernant le taux de glycémie et la production d'insuline dans l'organisme. Des chercheurs de Virginia Tech (Institut polytechnique et universitaire de l'Etat de Virginie, USA) ont étudié les avantages de l'oléuropeine, tannin complexe et puissamment antioxydant présent dans les feuilles d'olivier, dans l'olive crue et dans l'huile d'olive. Ils ont découvert que non seulement ce composé phytochimique booste la production d'insuline mais aussi qu'il bloque une molécule nommée amyline, qui a tendance à s'agréger en cas de diabète de ce type, formant des plaques qui conduisent à la mort des cellules bêta.

Les autres bienfaits de l'huile d'olive

Les bienfaits de l'huile d'olive extra vierge ne se limitent pas à ces trois points. C'est une arme formidable contre la douleur. Un chercheur américain, le Dr Beauchamp, et son équipe ont en effet découvert que grâce à ses puissants antioxydants, les fameux oléocanths, l'huile d'olive extra-vierge avait des effets anti-inflammatoires aussi efficaces que l'ibuprofène. Il est intéressant de noter que l'huile d'olive est la seule huile végétale qui contient de l'oléocanthal. On lui découvre aussi d'autres bienfaits qui ont un impact sur le système immunitaire, la constipation, la pression artérielle, le cholestérol. Elle aurait aussi le pouvoir de ralentir le vieillissement des cellules, de la peau comme du cerveau. Réputée pour éloigner les infarctus, AVC ou encore le diabète, elle aurait également des propriétés anti-cancer !

Cauvin

Source de goût

Découvrez notre nouveau packaging.
Ergonomie et élégance ...

Les bouteilles évoluent,
les étiquettes s'enrichissent
d'informations pratiques ...

mais le goût reste !



Huile d'olive, de colza, de lin, de noix,
de chanvre, huiles aromatisées
ou mélanges riches en oméga 3 ...
Plus de 80 références pour répondre
à vos envies avec l'une des gammes
les plus larges du marché.

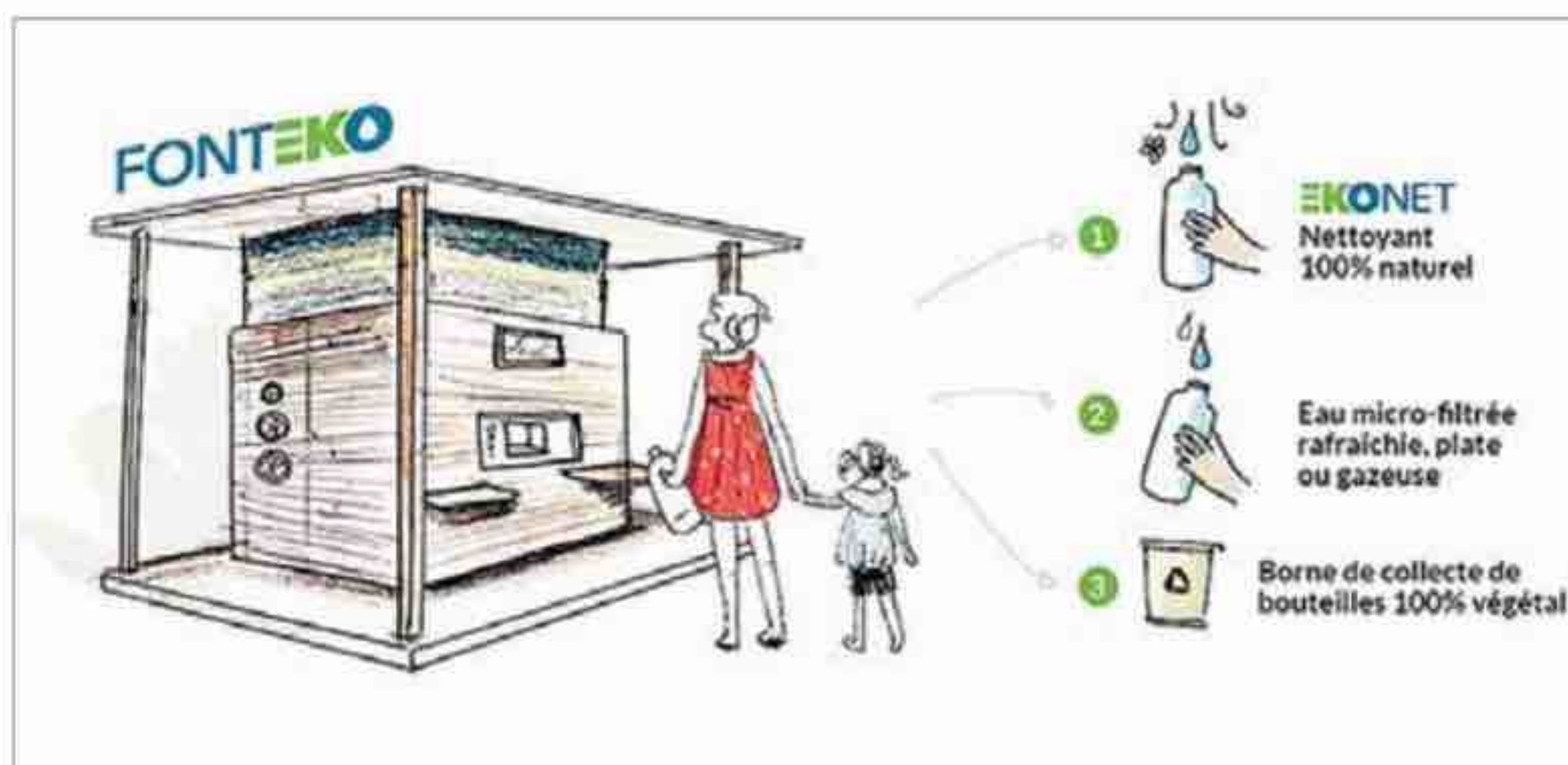


Cauvin, Source de Goût, avant tout !



Un geste pour la planète !

Ekoverde est une start-up spécialisée dans la gestion des déchets via le recyclage. Installé à Sainte-Foy (Vendée), Ekoverde commercialise des flacons 100% naturels. Ces derniers sont fabriqués à partir d'éléments naturels afin de contenir de l'eau ou des produits d'entretien pour une utilisation à l'infini. Supprimer les emballages en créant du bioplastique et sensibiliser les consommateurs au recyclage est leur objectif. Ce concept a permis à la région du Piémont (Turin, Italie), quasi équivalente aux Pays de la Loire, d'économiser 280 000 bouteilles plastiques en un an.



Pour une pause thé à votre image

Mon Thé Bio propose des thés, tisanes et rooibos 100 % bio, créés pour partager vos moments, vos habitudes et vos envies. Du thé bio nature pour les amateurs de Sencha, Gunpowder, matcha ou Darjeeling à l'état brut. Du thé bio aromatisé pour les plus gourmands. Des infusions sans théine pour les plus sensibles et pour les enfants. Il y en a pour tous les âges, et pour tous les goûts !



Des plats pour bébés réinventés

Installée en région Centre (Contres, Loir-et-Cher), Comme des papas est une start-up spécialisée dans l'agroalimentaire infantile qui réinvente les plats pour bébés (dès 6 mois) avec des produits frais (situés à moins de 40km de leur atelier) conservables jusqu'à 6 semaines au réfrigérateur. Près de 50 saveurs différentes sont proposées. Initier les enfants, dès leur plus jeune âge, aux produits sains : c'est leur objectif ! Leur projet pour cette année serait d'étendre la gamme en proposant des plats cuisinés, des soupes et des biscuits pour des bébés plus âgés.



Des salades sans aucun pesticide

Babylone Growers a pour objectif de produire des récoltes de la plus haute qualité tout au long de l'année de façon efficace et écologique, en n'utilisant que la quantité nécessaire d'eau et zéro pesticide. Spécialisée dans la production hydroponique de fruits et légumes, elle développe un support de culture, de 12 mètres de long et 3 mètres de haut, baptisé X-Frame, sur lequel peuvent pousser plus de 1 900 salades en même temps, fournit à chaque plante la quantité exacte d'eau et de nutriments dont elle a besoin.

le Picoreur

PIONNIER DU BIO DEPUIS 1984

Jérôme

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

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

*<0.9% conformément à la réglementation relative à la production biologique



WWW.LEPICOREUR.FR





Fleur de Loire, le « projet de vie » écoresponsable du chef Christophe Hay



Fleur de Loire, écrin d'un patrimoine régional, de savoir-faire et projet de vie de Christophe Hay, le chef doublement étoilé du restaurant La Maison d'à Côté situé à Montlivault ouvrira ses portes au second semestre 2022 au cœur de la ville de Blois.



Depuis les prémises de la construction de son projet, Christophe Hay a imaginé ce lieu de façon écoresponsable et durable, en cohérence avec ses engagements de toujours pour la mise en valeur de son terroir. Les 5 000 m² du bâtiment qui accueilleront ce projet ont été pensés dans le respect de l'environnement. Un défi de taille auquel le chef, ses équipes et ses partenaires sont confrontés depuis un an et le début des travaux de rénovation et mise aux normes du lieu. Utilisation de produits et de matières naturelles, prévention et gestion des déchets, limitation de l'utilisation d'énergie, récupération des eaux de pluie : Fleur de Loire révèle ses engagements pour un monde plus durable et une expérience client unique.

Imaginer des extérieurs au plus proche de la nature

Le paysagisme des jardins de Fleur de Loire a été pensé comme un prolongement du dernier fleuve sauvage de France situé en contrebas de l'établissement. Chaque espèce végétale a été sélectionnée parce qu'elle s'inscrit dans son environnement naturel, est endémique à la région et adaptée au climat du Val de Loire. Pour être le plus autosuffisant possible en approvisionnement de fruits et de légumes, le chef a investi dans 1,5ha de terres aux alentours du bâtiment. Si historiquement la rive de Blois-Vienne était constituée de terres maraîchères, elles ont aujourd'hui disparu. En partenariat avec le Conservatoire des graines anciennes, Christophe Hay et ses équipes développent un conservatoire de l'asperge ainsi qu'un conservatoire de la pomme avec la réimplantation d'une variété historique, la pomme de rose. L'objectif du chef est de faire revivre, en plein centre-ville de Blois, ces produits phares du terroir.

Penser la cuisine écologique de demain

Christophe Hay a acquis des machines (four, lave-vaisselle) à la pointe de l'innovation, alimentées grâce à des énergies renouvelables issues de l'éolien et très peu gourmandes en consommation d'eau et d'électricité. Concernant les déchets, ils sont triés et transformés grâce au compost et à la collecte sélective. Afin de limiter son utilisation de plastiques, le chef utilise des poches sous-vide biodégradables. A propos des produits d'entretien, Fleur de Loire a choisi de renouveler sa confiance à Green Care Professionnel (Werner & Mertz) qui s'attache à développer des produits respectueux de l'environnement et formulés sur une base naturelle. Les cuisines des deux restaurants de Fleur de Loire sont intégralement pensées de façon écologique.



Concevoir un projet écologique dans un bâtiment 17^{ème} siècle

Fleur de Loire prendra place dans un bâtiment de 5 000 m² situé en bords de Loire dans la ville de Blois. Pour répondre à son objectif d'impact environnemental limité, Christophe Hay a fait le choix de penser l'intégralité du bâtiment de façon écoresponsable. Chaque détail a été étudié avec attention pour être en harmonie avec notre environnement. Ainsi, un système de climatisation à circuit à eau fermé a été mis en place afin d'éviter les déperditions électriques et l'utilisation de pompes à chaleur très énergivores. Les chauffages et les climatisations extérieures sont quant à eux, bannis du projet. En vue de récupérer les eaux de pluie, deux poches à eau se situent dans des réserves en cave et permettront d'arroser les jardins de Fleur de Loire. Toutes les ampoules sont des LED et l'énergie du bâtiment est intégralement issue de l'éolien.



MOUSSE DE YAOURT VANILLE ET NOISETTES

**Temps
de préparation**
20 minutes

Recette : Dessert
Difficulté : Moyenne
Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

- 400 gr de yaourt nature brassé entier Gaborit
- 10 cl de crème fraîche Gaborit
- 5 cl de lait demi-écrémé Gaborit
- 1 gousse de vanille
- Noisettes
- 25 gr de sucre glace

PRÉPARATION

• Pour bien réussir la chantilly, votre crème fraîche et le lait doivent être très froids. • Nous vous invitons par ailleurs à mettre le saladier au congélateur, 30 minutes avant de commencer la recette. • Bien mélanger la crème fraîche et le lait (bien froids) pour obtenir une texture liquide puis fouetter au batteur et incorporer le sucre quand la crème commence à mousser. • Verser le yaourt dans un autre saladier. • Couper la gousse de vanille en deux dans la longueur à l'aide d'un couteau puis gratter l'intérieur avec la pointe du couteau pour récupérer les grains. • Mélanger les grains de vanille avec le yaourt puis incorporer délicatement la chantilly. • Répartir la préparation dans des pots ou verrines. • Parsemer de noisette émiettées (idéalement des noisettes torréfiées). • Réserver au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

Source : recette de La ferme et laiterie bio Maison Gaborit.



©Maison Gaborit

CRUMBLE DE LEGUMES A LA TOMME D'ANJOU

Temps de préparation : 20 minutes

Recette : Dessert

Difficulté : Moyenne

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

- ¼ de potimarron
- 2 courgettes
- 1 belle betterave crue
- 100g de Tomme d'Anjou
- 60g de farine complète de blé, de riz ou d'épeautre
- 40 g de poudre de noisette
- 40g de beurre doux
- 12 noisettes

PRÉPARATION

• Peler et râper séparément les courgettes, la betterave et le potimarron. Les faire revenir individuellement dans un faitout légèrement huilé, pendant 5 à 8 minutes. Egoutter et presser légèrement pour enlever du jus. Préchauffer le four à 180 °C. • Disposer les légumes étage par étage dans un plat à gratin ou quatre petits plats individuels. • Râper 80g de Tomme d'Anjou (garder 20g de fromage pour la décoration). Placer dans un saladier et ajouter la farine, la poudre de noisette et le beurre coupé en morceaux. Sabler le mélange du bout des doigts. Répartir sur les légumes. • Enfourner pour 25 à 30 minutes, jusqu'à ce que le crumble soit doré. Rajouter les noisettes entières et les cubes de fromages pour décorer la surface du crumble. Servir chaud, tiède ou froid.

Source : recette de La ferme et laiterie bio Maison Gaborit.



©Maison Gaborit

CHAMPIGNONS FAÇON SAINT-JACQUES, SAUCE ECHALOTE ET CITRON

Temps de préparation : 20 minutes / **Temps de cuisson :** 25 minutes / **Recette :** Plat
Difficulté : Moyenne / Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

• 4 eryngii (pleurotes du panicaud) • 1 c. à soupe de tamari • huile neutre. Pour la sauce : • 4 échalotes • 2 c. à soupe de vin blanc • le jus d'un citron • 150 ml de crème soja • 1 pincée de curcuma • 1 c. à café de mélange d'algues (type mélange du pêcheur) • d'huile d'olive. Pour les tuiles : • 10 gr de farine • 30 gr d'huile neutre • 0.5 c. à café de charbon végétal.
Pour servir : • baies roses • Aneth

PRÉPARATION

• Hachez très finement les échalotes puis faites-les revenir dans une petite casserole avec un filet d'huile d'olive, à feu doux, jusqu'à ce qu'elles soient bien translucides et fondantes. Ajoutez le vin blanc et laissez cuire 5 minutes. • Ajoutez le jus de citron et la crème, puis le curcuma et les algues. Laissez cuire 10 minutes à feu très doux, puis mixez le mélange dans un blender. • Préparez ensuite les tuiles au charbon en mélangeant tous les ingrédients au fouet avec 70 g d'eau. Faites chauffer une poêle antiadhésive à feu moyen-fort et déposez 1 cuillerée de pâte dedans. Des petites bulles devraient se former dès l'évaporation de l'eau. Répétez l'opération avec le reste de la pâte. • Coupez légèrement la base de chaque champignon ainsi que les chapeaux, puis coupez chaque champignon en 3 ou 4 morceaux assez épais (ils réduiront à la cuisson). • Faites chauffer un fond d'huile neutre dans une poêle, ajoutez-y les morceaux de champignons et faites-les cuire 10 minutes en les retournant à mi-cuisson. Déglacez-les avec le tamari. • Dans chaque assiette creuse, déposez 1 belle cuillerée de sauce, 3 ou 4 morceaux de champignon, 1 tuile au charbon, un peu d'aneth et des baies roses. • La cuisson des eryngii se fait au dernier moment : n'hésitez pas à snacker les champignons une fois que tous les invités sont là pour que leur fraîcheur soit à son maximum ! **Source :** recette extraite du livre Dîners vegan de Maylis Parisot-Garnier avec Marie Laforêt, paru aux éditions Solar.



©Colas garnier-frison

VELOUTÉ AUX FLOCONS D'AVOINE FAÇON PORRIDGE SALÉ

Temps de préparation : 20 minutes
Temps de cuisson : 25 minutes
Recette : Plat
Difficulté : Moyenne
Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

• 2 carottes • 1 branche de céleri • 1 gousse ail • 1 c. à soupe d'huile d'olive • 150 gr petits flocons d'avoine • 1 c. à café de bouillon en poudre • 1 c. à café cumin en poudre • 1 pointe de couteau de piment d'Espelette • 300 gr feuilles d'épinards • 1 verre de lait d'amande • 1 c. à soupe miso brun • 4 œufs • 4 c. à soupe de persil plat haché • parmesan végétal ou granola salé

PRÉPARATION

• Peler les carottes et les couper en petits dés. Couper le céleri en brunoise. Peler l'ail, le couper en deux, ôter le germe et l'émincer finement. Chauffer l'huile d'olive dans un faitout, faire revenir l'ail, les carottes et le céleri pendant 1 minute et ajouter les

flocons d'avoine. • Faire revenir pendant 30 secondes supplémentaires, puis verser 600 ml d'eau. Ajouter le bouillon en poudre, le cumin et le piment puis mélanger. Couvrir et laisser mijoter pendant 15 minutes.

• Nettoyer et hacher les feuilles d'épinard (si vous optez pour des tomates : les peler et les couper en cubes en laissant de côté la peau et les pépins). Lorsque les flocons d'avoine ont bien épaissi, ajouter les épinards (ou les tomates), le lait d'amande et le miso. Couvrir et laisser cuire pendant 5 minutes sur feu doux. • Faire cuire les œufs pendant 5 minutes dans une casserole d'eau frémissante. Les passer sous l'eau froide puis les écaler soigneusement. • Rectifier l'assaisonnement du porridge en sel et en épices si besoin, puis répartir dans les assiettes creuses. Ajouter un œuf mollet et parsemer de persil plat haché et de granola ou de parmesan salé. Déguster sans attendre.

Source : recette extraite du livre Des soupes qui nous font du bien, de Clémence Catz et Clea, paru aux éditions La plage.



©Emilie Gaillet



DATTE DEGLET NOUR DE TOLGA (ALGERIE) 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 !



SAUCISSES DE VOLAILLE NATURE, ÉLUES MEILLEUR PRODUIT BIO 2022 DANS LA CATÉGORIE VIANDES, SALAISONS ET CHARCUTERIE

Des saucisses de volaille bio gourmandes et moelleuses, issues de volailles élevées en plein air, sans traitement antibiotiques et nourries sans OGM. Faciles à cuisiner, cette recette est une bonne alternative au porc avec moins de 10% de matières grasses. Elles sont parfaites toute l'année pour accompagner de bons plats.

Vous pouvez varier les plaisirs avec nos saucisses de volaille aux herbes et nos merguez de volaille, disponible dès le 1^{er} avril en magasins Bio.



L'HUILE DE CHANVRE PLAISIRS INÉDITS ET BIENFAITS NUTRITIONNELS

Testez huile vierge de chanvre bio, obtenue à partir de graines françaises pressées dans l'atelier des huiles Cauvin à Nîmes.

Laissez-vous surprendre par son goût subtilement noiseté et profitez de sa richesse naturelle en oméga 3.

A découvrir en avant-première dans son nouveau packaging !

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.



Une nouvelle gamme de confitures allégées en sucre Saveurs&Fruits, à découvrir !

Elle est composée de savoureuses recettes aux fruits et au sucre de canne bio et équitable !





DES DESSERTS VEGAN ET SANS GLUTEN !

NATALI vous propose dans sa gamme de BIO DESSERT des préparations pour crèmes desserts au sucre de coco et aux graines de chia noir. Spécialement formulées pour une utilisation avec du jus végétal, ces préparations pour crèmes desserts ont un intérêt diététique puisqu'elles sont sans gluten, au sucre de coco et contiennent plus de 38% de graines de chia noir riches en fibres, oméga 3 et vitamine E.

NATURE ET ALIMENTS : nature-aliments.com

TABLETTE GIANDUJA, UNE RECETTE GOURMANDE ET INCONTOURNABLE !

En dégustant un carreau, vous ne pourrez que fondre pour l'onctuosité de ce chocolat et pour ses notes pralinées de noisettes torréfiées. Nos maîtres-chocolatiers ont préparé dans notre atelier, une fine purée de noisettes, mélangée au chocolat au lait 39% équitable de St-Domingue. Une recette incontournable de chocolatier qui plaira à tous les gourmands !



GOURMANDS

Et si un biscuit pouvait nous rappeler les moments les plus doux de notre jeunesse ! La nouvelle marque Kesbon, créée par 4 amis originaire du Cantal, revisite avec gourmandises les souvenirs gustatifs de notre enfance. En résulte notamment des biscuits sucrés dont les recettes très exigeantes s'appuient sur des ingrédients bio de grande qualité (farine de petit épeautre, lait de montagne, beurre

issu de la laiterie Mulin, œufs de poules élevées en plein air...) Biscuits Les P'tits Costauds Kesbon. Sachet de 90g, 3€60 en épicerie fines et boutiques bio

FARINE D'AZUKI, UNE FARINE RARE !

Une farine de Moulin des Moines comme il en existe peu sur le marché. La farine d'azuki, riche en fibres et en protéines, elle est très digeste et nutritive et s'intègre parfaitement à toutes sortes de pains ou pâtisseries.



NOUVEAUX PACKAGINGS

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

www.frdp.bio

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

Des alternatives simples pour un quotidien plus écologique !

L'embeillage a pour mission de développer des solutions alternatives à l'utilisation du plastique en cuisine. Emballages alimentaires naturels et réutilisables, poudre lave-vaisselle écoresponsable, cube vaisselle solide ou encore accessoires zéro-déchet en matières naturelles, l'entreprise crée et développe des produits du quotidien ayant un réel impact positif sur notre planète.



De la naissance d'une idée à la création d'un projet...

Aujourd'hui âgé de 27 ans, Quentin a toujours été sensibilisé à la préservation des abeilles par son père apiculteur. L'idée des emballages écologiques lui est venue à la suite d'un voyage chez une famille australienne où les « beewraps » ont une véritable place pour éviter l'utilisation du plastique en cuisine et assurer une meilleure conservation des aliments !

De retour en France, il décide de se lancer dans l'aventure en développant sa propre recette composée exclusivement d'ingrédients français et avec une texture idéale (ni trop collant ni pas assez). D'un jeu de mot entre abeille et emballage est né L'embeillage !

« Nous sommes tous conscients du changement climatique et de la pollution plastique engendrée par notre mode de consommation. Je suis convaincu qu'un petit changement dans nos habitudes en cuisine en est un grand pour la planète si l'on est des millions à le faire ! » Quentin



Les engagements de L'embeillage

• Environnementaux : Préservation des abeilles

Plus de 35% de ce que nous mangeons provient directement du butinage des abeilles ! L'embeillage s'engage en faveur de la biodiversité en finançant l'implantation de nouveaux ruchers et garantissant de nouveaux débouchés à nos apiculteurs partenaires !

1 Pack acheté = 10 abeilles sauvées

• Zéro-déchet

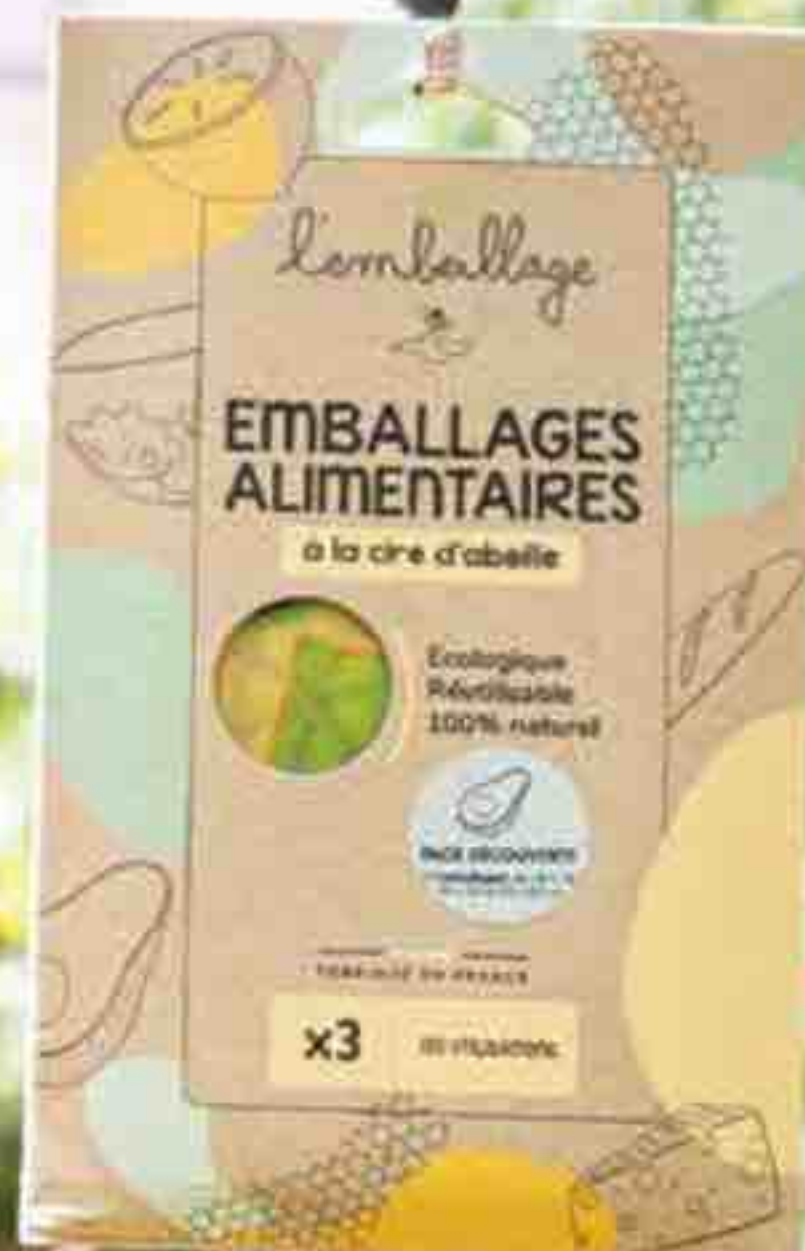
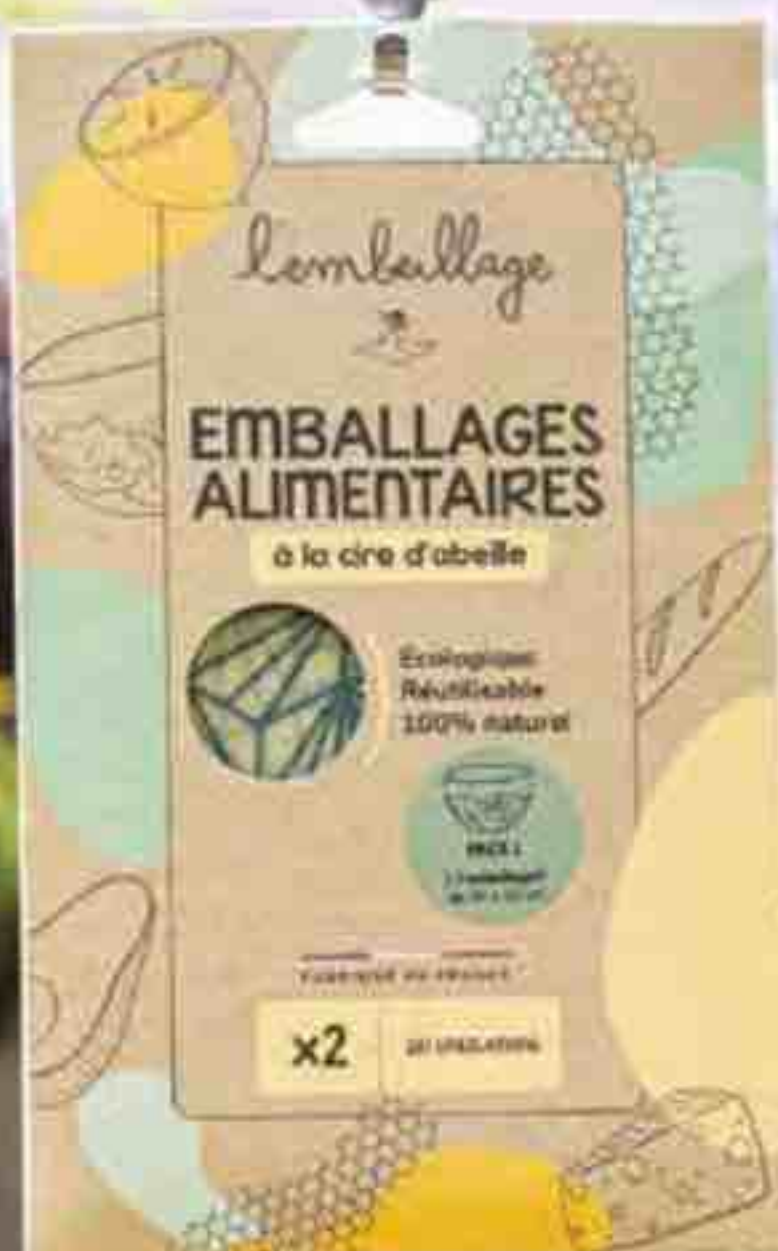
Réutilisable pendant 1 an puis biodégradable.

• Zéro émission

Electricité verte à notre atelier (éolien et hydraulique), envoi par courrier assurant une neutralité carbone des commandes.

• Sociaux

Travailleurs handicapés impliqués et formés pour la production de L'embeillage : contrôle qualité, découpe, pliage et mise en pack réalisée aux Ateliers du Perreux, un ESAT solidaire.
www.lembeillage.fr / Instagram / FB



Les indispensables à avoir dans sa pharmacie

Votre trousse à pharmacie est-elle bien équipée ? Contient-elle les indispensables à avoir pour soigner les bobos ou les petits désagréments du quotidien ?

Les médicaments de la trousse à pharmacie maison

- Un médicament contre la douleur et la fièvre type aspirine, paracétamol ou ibuprofène (avec des dosages adaptés à chacun des membres de la famille).
- Un antidiarrhéique, un ralentisseur de transit type Lopéramide et une solution réhydratante (surtout si la famille comprend des enfants en bas âge ou des personnes âgées).
- Un antiémétique type Vogalib[®], Mercalm[®], Nausicalm[®] ou encore des formes homéopathiques comme Cocculine[®].
- Un anti-spasmodique de type Spasfon[®] pour traiter les spasmes musculaires, principalement digestifs et génito-urinaires.
- Un sérum physiologique en dosettes individuelles pour le nez bouché, l'hygiène nasale et le nettoyage des yeux.
- Un collyre antiseptique.
- Un antiallergique pour soulager les symptômes d'allergie dont principalement les rhinites allergiques et saisonnières et l'urticaire.
- Des pastilles à sucer en cas de maux de gorge, de rhume ou de grippe.
- Une solution de désinfection sans alcool en petit format ou dosettes individuelles.
- Une crème apaisante contre les piqûres d'insectes, de moustiques.
- Une crème anti-brûlure comme Biafine, Cicatryl ou Osmosoft.
- Une crème pour les bosses type Arnica

Petits matériels de trousse à pharmacie maison

- Une pince à écharde ou à épiler
- Une paire de ciseaux à bouts ronds
- Des bandes de tailles différentes
- Du sparadrap hypoallergénique
- Thermomètre frontal ou électronique
- Coton hydrophile
- Compresses stériles
- Pansements prêts à l'emploi de tailles variées
- Alcool modifié
- Antiseptique de préférence en spray pour plus de praticité.
- Eau oxygénée, utile pour arrêter les petits saignements.
- Bandes en textile pour le maintien des pansements ou pour la confection de pansements compressifs.
- Bandes autocollantes de maintien plus ou moins rigides (entorses)

Quelques règles à respecter

Triez vos médicaments

Les médicaments périmés représentent un risque potentiel de confusion médicamenteuse, particulièrement pour les seniors. Deux fois par an, rangez et triez vos médicaments. Vérifiez les dates de péremption et éliminez les produits périmés ainsi que les antibiotiques en suspension buvable et les collyres déjà entamés.

Conservez les emballages et les notices d'utilisation

Veillez à conserver les médicaments dans leurs emballages d'origine, sans jeter les notices d'utilisation. Vous pourriez avoir besoin de les relire. Ces dernières apportent des recommandations importantes pour un bon usage du médicament. Certaines informations importantes figurent aussi sur la boîte extérieure qui, de plus, assure l'identification et la protection du médicament.

Que faire des médicaments non utilisés ?

Ne vous en débarrassez surtout pas à la poubelle, vous pourriez causer des intoxications chez les enfants ou les animaux qui les trouveraient. Évitez aussi de les jeter dans l'évier ou dans les toilettes, car ils risquent de contaminer les sols et les eaux. En France, toutes les pharmacies ont l'obligation de collecter les Médicaments Non Utilisés (M.N.U.) des particuliers, à usage humain, périmés ou non.

Affichez les numéros d'urgence

Pensez à afficher, dans votre armoire à pharmacie, les numéros utiles en cas d'urgence : le 15 (urgence médicale), le 17 (police secours), ou le 18 (pompiers). En cas d'urgence vitale, composez le numéro unique d'urgence européen 112.



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

Luttons contre l'anxiété !

Palpitations, tremblements, boule dans la gorge, souffle coupé, estomac noué, bouffées de chaleur, vertiges, oppression de la poitrine, si vous souffrez d'anxiété, vous connaissez sûrement ces symptômes.

On vous livre dans cet article des solutions efficaces pour lutter contre ces troubles anxieux qui peuvent gâcher votre quotidien

Une bonne hygiène de vie

L'anxiété peut avoir un lien avec nos besoins physiques (fatigue, faim). En effet, une bonne hygiène de vie avec une alimentation saine et variée, une activité physique régulière et un sommeil de qualité peuvent limiter les pics de stress et vous aider à lutter efficacement et naturellement contre l'anxiété. Pensez aussi à réduire votre consommation de boissons contenant de la caféine (amplifie les palpitations et les tremblements) et de la théine à l'instar du café, du thé, des sodas et des boissons énergisantes qui peuvent aggraver les troubles anxieux. Si vous êtes une personne anxieuse, il vaut mieux éviter de consommer de l'alcool, une boisson en cause dans le déclenchement des crises de panique. Bannissez aussi les aliments contenant des sucres rapides à l'instar des gâteaux industriels, des sucreries, des sirops et remplacez-les par du pain complet, des céréales, du riz ou des pommes de terre (importantes sources de sucres lents). Ainsi, vous aurez fait le plein d'énergie. Privilégiez la consommation de fruits et légumes qui apportent des nutriments essentiels. Optez également pour des aliments riches en vitamine B9 comme les légumes verts et les légumineuses. Pensez aussi aux compléments alimentaires à base de magnésium et de vitamines du groupe B, des composants qui contribuent au métabolisme énergétique et qui aident à réduire l'état de fatigue.

Canalisez votre anxiété avec des exercices de respiration

En contrôlant votre respiration (un mécanisme physiologique involontaire), vous pourrez calmer aisément une crise d'angoisse et atténuer naturellement les symptômes anxieux. En effet, en focalisant toute votre attention sur la respiration vous arriverez à vous relaxer en quelques minutes. Sachez que l'hyperventilation est souvent à l'origine du déclenchement des crises d'angoisse avec des symptômes comme les étourdissements, l'engourdissement ou la bouche sèche. De nombreuses techniques de respiration existent comme la respiration abdominale, la respiration comptée, la respiration alternée ou la respiration carrée. Il est recommandé de faire les exercices de respiration quotidiennement, même si vous ne vous sentez pas angoissé. Ainsi, vous maîtriserez la technique

respiratoire et vous saurez calmer une crise de panique en cas de besoin.

• La respiration abdominale pour un apaisement profond

Pour la pratiquer, il vous suffit de poser une main sur la poitrine et une autre main sur le ventre tout en essayant de gonfler votre abdomen au moment de l'inspiration et de le dégonfler quand vous expirez, et ce sans bouger votre thorax.

• La respiration alternée, un rituel anti-stress

Cette technique issue du yoga consiste à boucher une narine lors de l'inspiration pour expirer d'un seul côté. Ensuite, il convient d'inverser pour faire la même chose avec l'autre narine. La respiration alternée est conseillée pour chasser l'anxiété en un laps de temps assez court.



synergia®

Laboratoire de médecine nutritionnelle

D-Stress®, votre allié contre le stress.

N°1
SUR LE MARCHÉ
DU STRESS*



1 Français stressé
sur 3 choisit
D-Stress®.

NOUVEAU

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



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

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

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

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

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

DISPONIBLES EN PHARMACIE, DEMANDEZ CONSEIL À VOTRE PHARMACIEN.

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

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

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

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

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

Comment aider son chien à faire face aux mois d'hiver ?

Les animaux domestiques ne sont pas adaptés à la vie extérieure par temps froid. Ils peuvent souffrir de conditions de température extrêmes. Voici quelques conseils pour aider votre compagnon à quatre pattes à bien passer l'hiver.

La résistance au froid varie d'un animal à un autre en fonction de plusieurs critères tels que la race, la taille, l'âge, l'état de santé ou encore le mode de vie. Il est donc impossible de répondre de façon catégorique pour savoir si tous les chiens sont faits pour l'hiver. Cela dit, si le froid est trop intense, il faut faire attention, et surveiller votre chien, qu'il ne reste pas dehors trop longtemps. Il convient également de prendre certaines précautions afin de le protéger des agressions hivernales.

Une alimentation adéquate et adaptée

Pour préserver le bien-être et la santé de votre chien pendant la saison hivernale, il est important de lui apporter plus d'énergie. Si votre chien passe quasiment tout son temps dehors, qu'il est exposé au froid régulièrement, ou s'il fait beaucoup d'exercice, vous devez augmenter sa ration de 10 à 20 % en fonction des conditions climatiques. Mais ce n'est pas uniquement une question de quantité. En effet, il est également conseillé d'améliorer la qualité de son alimentation en privilégiant les aliments « performance ». Pour les chiens vivant à l'intérieur de nos maisons, il est inutile, voire même déconseillé, d'augmenter leur ration alimentaire.

Parmi les principaux groupes de nutriments essentiels au chien, il y a les protéines, les graisses et les glucides. Une alimentation équilibrée doit également contenir un mélange optimisé de minéraux et de vitamines dont la vitamine B12 ou Cobalamine. Le changement d'alimentation ne doit pas se faire brusquement mais sur plusieurs jours.

Attention aux irritations !

Un contact prolongé avec la neige peut provoquer des irritations et des gerçures au niveau des pattes de votre chien, surtout au niveau des coussinets. Outre la neige, le sel de déneigement peut également être irritant pour la peau et les muqueuses. Nous vous conseillons de rincer ses pattes à l'eau claire quand il rentre de promenade. Ôtez les petits paquets de glace qui se fixent sur les poils, sous le ventre notamment et entre les coussinets. Veillez à sécher soigneusement et vigoureusement votre compagnon en insistant sur les zones à peau fine, plus sensibles au froid et aux irritations (entre les doigts et les coussinets, les oreilles, la peau des testicules des mâles...).

Faut-il promener son chien quand il fait froid ?

Cela dépend de la race du chien. Mais à moins qu'il fasse extrêmement froid, les chiens peuvent sortir dehors l'hiver. Il est important pour l'équilibre et le bien-être de votre toutou de maintenir votre rythme de promenade. S'il fait trop froid, vous pouvez le promener moins longtemps. Attention, ne le laissez pas manger de la neige car cela peut engendrer des troubles gastro-intestinaux.

Faut-il habiller son chien en hiver ?

Si votre chien n'est pas habitué à vivre à l'extérieur, s'il est âgé ou s'il souffre de douleurs articulaires, il sera alors beaucoup plus sensible au froid. Il existe aujourd'hui un très grand choix de vêtements pour chiens et chiots. Vous y trouverez facilement le vêtement idéal pour protéger votre animal de la neige et de la pluie : manteau, imperméable, t-shirt, sweat, habit de neige, bottes et bas, tricot, chandail, tuque...





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



Hélicithérapie

les secrets beauté de la bave d'escargot !



© Mlle Agathe

L'hélicithérapie, c'est quoi ?

L'hélicithérapie est un terme relativement méconnu. L'hélicithérapie vient du terme « helix », nom scientifique de l'escargot et du grec « therapeia » pour soin. Autrement-dit, l'hélicithérapie désigne les soins à base d'extrait de bave d'escargot. Concentré en collagène, vitamines et acides aminés, le mucus gluant, produit par des glandes situées au centre du pied, est un mélange complexe de protéines, peptides, et autres métabolites qui possèdent des propriétés thixotropiques. Sa composition exceptionnelle lui confère une remarquable efficacité pour prendre soin de toutes les peaux même les plus fragiles.

Historiquement, la bave de ce petit animal aurait été utilisée par Hippocrate mais aussi par Mona Lisa del Giocondo représentée sur le chef d'œuvre du grand maître Léonard de Vinci, pour effacer ses premiers signes de l'âge. Cet ingrédient beauté insolite serait un trésor de la nature

grâce à sa composition. Très riche en protéines et peptides telles que les collagènes et l'hémocyanin, vitamines, acides aminés, il a une action hydratante, nourrissante, purifiante, cicatrisante, antioxydante et exfoliante.

Les bienfaits de la bave d'escargot

Composé d'allantoïne, le mucus d'escargot a des propriétés régénérantes et oxygénantes, ce qui le rend efficace pour unifier et illuminer le teint. Grâce à l'acide glycolique, la bave d'escargot donne de l'éclat au teint en éliminant les peaux mortes. Elle favorise également la réduction des tâches cutanées. Son utilisation permet d'estomper les rides et de rendre les cicatrices, les vergetures ainsi que les autres tâches moins visibles. Grâce à sa forte teneur en collagène naturel et en élastine, la bave d'escargot hydrate la peau et la rend plus souple et plus élastique. Composée de

Pure et naturelle, la bave d'escargot présente de multiples bienfaits pour la peau. En effet, cette substance étonnante a révolutionné l'univers des cosmétiques grâce à sa composition exceptionnelle. Zoom sur les propriétés beauté de cet ingrédient insolite.

vitamines A, C et E et de magnésium, elle contribue au maintien d'une peau saine et en bonne santé. De plus, les antibiotiques naturels qu'elle renferme aident à apaiser les peaux réactives et à calmer les infections cutanées. En outre, l'hémocyanine et l'ARN hélicase qu'elle contient jouent un rôle important dans le processus de renouvellement des tissus. Sachez aussi que la bave d'escargot a une action purifiante grâce à ses peptides antimicrobiens et ses cytokératines qui limitent la prolifération bactérienne due à l'acné aussi bien juvénile que hormonale. Riche en allantoïne et en actine, cet ingrédient naturel favorise le processus de cicatrisation et de réparation des tissus cellulaires. Il est donc recommandé pour soigner les brûlures, les coups de soleil, les cicatrices d'acné ainsi que les cicatrices post-opératoires. Son action anti-oxydante est due à sa forte concentration en vitamine D, une vitamine qui aide à diminuer l'inflammation et à neutraliser la présence de radicaux libres.

PROFITEZ DES BIENFAITS DE L'HÉLICITHÉRAPIE



JUSQU'À **93%**
D'EXTRAIT DE BAVE
D'ESCARGOT BIO
RÉCOLTÉE À LA MAIN
EN FRANCE

POUR VOUS
-15% AVEC LE CODE
VIVREBIO22*




COSMOS
ORGANIC

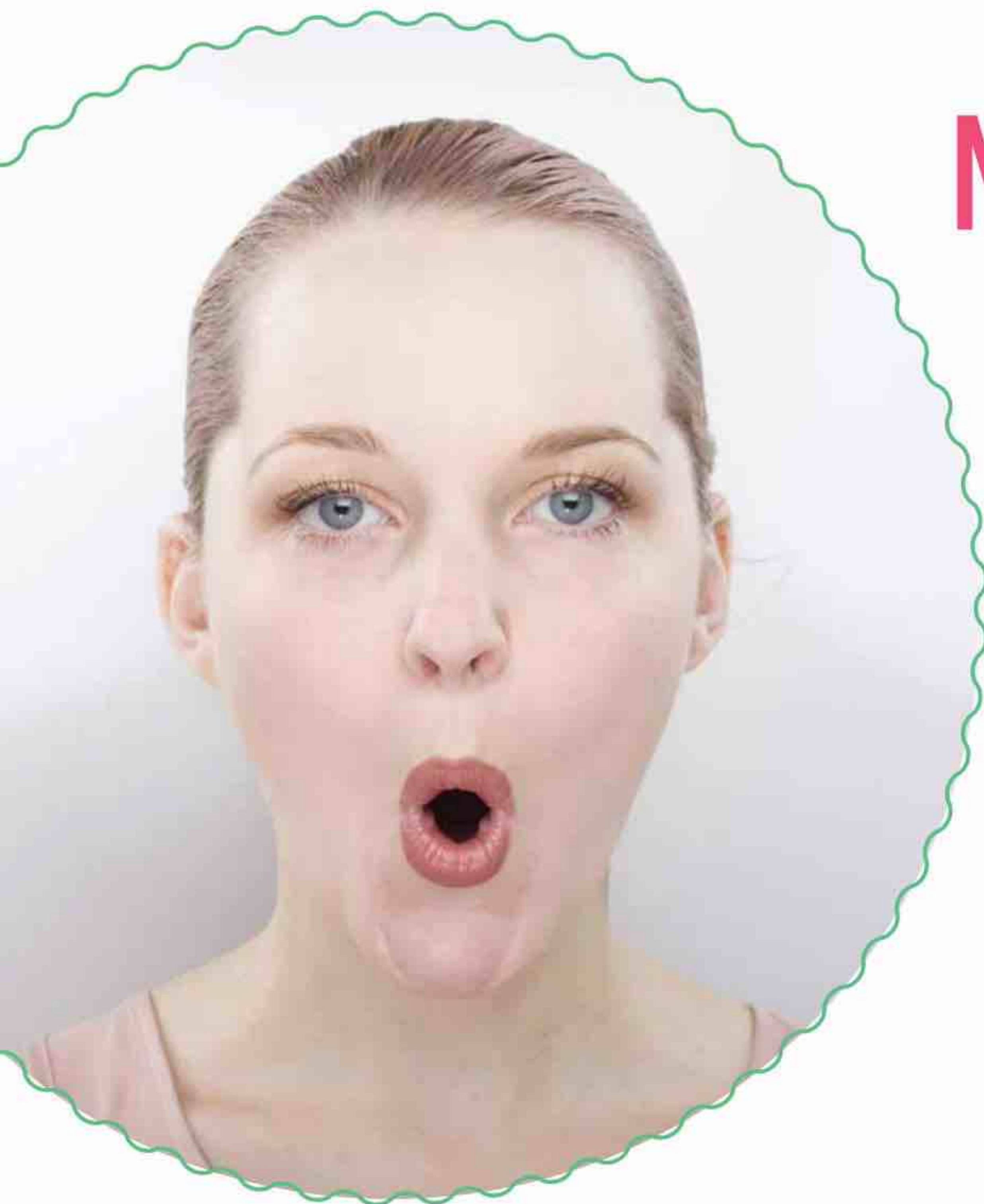
MADE IN FRANCE


**Mademoiselle
AGATHE**
HELICITHÉRAPIE

* Dès 30€ d'achat, du 01/01/22 au 30/04/22,
valable sur notre site internet

L'hélicithérapie propose des soins à base d'extrait de bave d'escargot récoltée exclusivement à la main, escargot par escargot, dans le plus grand respect de l'animal. Le mucus ainsi récolté est naturellement riche en allantoin, collagène, élastine, acide glycolique, vitamines et en antibiotiques naturels pour le bien-être de votre peau. Ce n'est pas de la magie, c'est de l'hélicithérapie !

www.mademoiselle-agathe.fr / Service client : 02 43 38 21 21



Mettez-vous à la gym... pour le visage !

Vous rêvez d'une peau plus jeune et plus tonique ? La gymnastique faciale permet de raffermir le visage et ralentir l'apparition des rides. Ajoutez ces exercices à votre routine matinale quotidienne et dites adieu aux rides et au relâchement cutané !

Les bienfaits

de la gymnastique faciale

La gymnastique faciale est excellente pour booster la circulation sanguine. Elle permet donc d'éliminer les cernes, de raffermir le visage mais surtout de booster la production naturelle de collagène. L'apparition des rides est ainsi freinée et la peau est plus élastique.

Ces quelques exercices à adopter quotidiennement, vous permettront d'avoir un visage tonique, avec un menton relevé, des pommettes rehaussées et des traits bien dessinés.

Éliminer les rides du front

- Pour se débarrasser des rides horizontales qui se situent sur le front, il suffit de poser sa main à plat en largeur et de masser en bougeant légèrement la main de haut en bas. Cet exercice est à répéter 5 fois pendant 10 secondes.

- Posez les deux doigts de votre main droite entre les sourcils, et avec votre autre main utilisez vos deux doigts pour appliquer un glissement qui va du début du sourcil jusqu'à la fin du front en haut.

Cet exercice est à répéter 10 fois pour les deux sourcils.

Tonifier le contour des yeux

- Pour éliminer les cernes, posez un doigt de chaque main au coin de l'œil et effectuez un glissement qui suit la forme du creux de l'œil. Répétez l'exercice 5 fois.

Rehausser les pommettes

- Pour cet exercice, faites glisser deux doigts entrouverts en ciseaux du nez jusqu'à la fin des joues en suivant la direction des pommettes. Cet exercice est à répéter 5 fois des deux côtés.

- Placez les deux mains sur les deux joues et les étirer vers les oreilles. L'exercice consiste à faire un « O »

avec la bouche puis un « I ».

Cet exercice est à répéter 5 fois.

Se débarrasser du double menton

- Pour éliminer les graisses sous le menton, il suffit de sortir la langue de la bouche en contractant les muscles du menton et du cou.

Cet exercice est à répéter 10 fois.

- Levez la tête vers le plafond et contractez les lèvres vers le haut lentement. Maintenez cette position 3 secondes à chaque répétition, et répétez-la 10 fois.

Un bel ovale du visage

- Pour une belle forme bien dessinée, souriez en maintenant la bouche grande ouverte.

Ensuite, effectuez un mouvement de mâchoire qui va de haut en bas.

Répétez l'exercice 15 fois.

- En gardant la bouche ouverte, sortez votre langue et faites-la bouger de droite à gauche. Répétez l'exercice 15 fois.



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



www.maisonlaget.fr



Les cosmétiques solides **pourquoi vous allez les adopter ?**

Les cosmétiques solides présentent de nombreux avantages. Ils ont une formulation plus naturelle, ils sont économiques, écologiques et pratiques à transporter. Voici quelques bonnes raisons d'adopter les cosmétiques solides au quotidien !



Ils sont pratiques...

N'étant pas emballés, les cosmétiques solides permettent de gagner de la place et d'en finir avec la multitude de flacons qui encombrer les placards de votre salle de bain. De plus, voyager avec un gel douche ou un shampoing solide est nettement plus pratique. Vous n'aurez pas à chercher des flacons format voyage. Il vous suffit de glisser votre après-shampoing ou votre démaquillant solide dans une petite boîte ou dans un sac zippé (sans risque d'écoulement). Les cosmétiques solides sont aussi moins encombrants et moins lourds que leurs équivalents liquides. De plus, ils ne posent pas de problème pour passer les contrôles de sécurité à l'aéroport.

Ils sont plus économiques...

Certes les cosmétiques solides sont un peu plus onéreux que les produits de

soins classiques mais ils durent plus longtemps. En effet, utiliser du savon, du dentifrice ou du déodorant solide permet de limiter la consommation de produits d'hygiène et de soins quotidiens. On utilise une quantité moins importante de produit pour la même efficacité. Ainsi, en optant pour ces produits qui ont généralement une formulation plus naturelle, on diminue considérablement le budget beauté.

Ils sont plus sains...

Opter pour des cosmétiques solides naturels, artisanaux et bio est bénéfique pour notre peau, nos cheveux et nos dents. Les gels douche liquides renferment des agents nettoyants agressifs qui peuvent être responsables du dessèchement et de la fragilisation de la peau. Se mettre aux cosmétiques solides permet de nettoyer, hydrater ou démaquiller la peau sans

l'agresser. De plus, ces produits qui conviennent parfaitement à tous les membres de la famille, sont dépourvus de conservateurs. En effet, contrairement aux cosmétiques traditionnels, les cosmétiques solides ne contiennent pas d'eau et n'ont donc pas besoin de conservateurs chimiques. En misant sur les formes solides de cosmétiques, vous préservez donc votre santé en évitant les produits ayant des composants toxiques. C'est le cas notamment des déodorants en spray ou à bille contenant de l'aluminium, des parabènes ou des phtalates ou encore des pâtes de dentifrices contenant du lauryl sulfate de sodium ou du triclosan.

Ils sont écologiques...

Adopter des produits cosmétiques solides permet d'éliminer les emballages en plastique. Ce mode de consommation écoresponsable aide à réduire notre impact environnemental. Plus concentré que son équivalent liquide, le shampoing solide équivaut trois bouteilles de 250g de shampoing traditionnel (près d'une centaine de lavages).

Cosmétiques solides comment les utiliser ?

Les cosmétiques solides se présentent sous la forme d'un pain de savon. Pour les utiliser, il faut mouiller la peau ou les cheveux. Ensuite, frottez le pain sur les zones mouillées pour faire mousser. Sachez que les versions solides des shampoings conviennent mieux aux cheveux courts vu qu'ils ne contiennent pas d'actifs démêlants. Pour utiliser le dentifrice solide, il suffit de mouiller sa brosse à dents et de la frotter sur le cube de dentifrice avant de commencer le brossage. Quant aux soins pour le visage et pour le corps, ils sont composés essentiellement d'huile végétale qui se solidifie à température ambiante. Ces produits fondent au contact de la chaleur, il suffit donc de les frotter directement sur la peau ou de les chauffer entre les doigts.



” OPTEZ POUR NOTRE
Poudre de Shampoing
éco-responsable ”



Innovante & Minimaliste

Nomade & Ludique

100% Recyclable

Convient à
toute la famille

Respecte l'environnement



” Scannez moi !

Pour en savoir
plus sur mon
utilisation ”

Disponible en magasins biologiques,
pharmacies et sur www.perlucine.fr

RETROUVEZ-NOUS SUR



Les bienfaits du miel sur la peau

Depuis l'antiquité, le miel était utilisé dans des soins de beauté pour purifier et adoucir la peau. Célèbre pour ses multiples vertus, le miel était même utilisé par Cléopâtre pour hydrater et protéger son visage.



Quel miel choisir ?

Il existe plusieurs types de miel qui se différencient par leur couleur, leur texture et même leur composition. Le miel liquide s'adapte mieux aux recettes « maison », pour les peaux sèches et les peaux sensibles car sa manipulation est plus facile. Le miel d'acacia par exemple reste liquide peu importe la température. Plus la couleur du miel est foncée plus celui-ci est riche en antioxydants comme le miel de sarrasin par exemple dont la teneur en antioxydants est trois fois plus importante que celle du miel d'acacia. Pour les peaux grasses et à tendance acnéique, optez pour le miel de thym qui présente des propriétés antiseptiques et antibactériennes remarquables.

Lutte contre l'acné

Grâce à ses propriétés antibactériennes, le miel est très efficace contre les boutons et les traces d'acné. Il purifie la peau et la débarrasse des différentes impuretés qui se forment au cours du temps. En plus d'absorber l'excès de sébum qui obstrue les pores, le miel présente aussi des bienfaits antioxydants et anti-inflammatoires c'est-à-dire que son application soulage les irritations et les eczémas et apaise lors d'une inflammation. Pour un soin anti-acné, il suffit de mélanger une cuillère à café de cannelle avec 3 cuillères à soupe de miel de thym. Pour de meilleurs résultats, vous pouvez appliquer ce soin après un bain de vapeur qui permettra l'ouverture des pores et donc une meilleure pénétration du soin. Laissez agir pendant une vingtaine de minutes, puis rincez à l'eau tiède.

Un formidable allié pour mieux cicatriser

Selon une étude réalisée en 1988 par Anaëlle le Bihan, sur trois types de plaies, la vitesse de cicatrisation est deux fois plus rapide avec le miel qu'avec deux autres dispositifs médicaux reconnus. En effet, le miel possède plusieurs propriétés qui permettent d'accélérer le processus de cicatrisation en diminuant le PH de la plaie. Il est donc très efficace contre les taches brunes, les coups de soleil ou même les cicatrices d'acné. Pour profiter des propriétés cicatrisantes du miel, il vous suffit de mélanger 2 cuillères à soupe d'huile de noix de coco avec deux cuillères à soupe de miel et 4 cuillères à soupe de gel d'Aloe Vera frais dans un bol. Appliquez délicatement le mélange sur les cicatrices et laissez reposer pendant 20 à 30 minutes. Rincez ensuite à l'eau froide. Répétez le processus deux à trois fois par semaine.



Un soin anti-âge

Le miel protège la peau des rides. Il limite la production des radicaux libres qui sous l'effet de différents facteurs tels que le stress ou encore la pollution, contribuent à l'apparition de rides. Le miel favorise le renouvellement de la peau en éliminant les cellules mortes et en régénérant de nouvelles cellules. Grâce à sa haute teneur en acides gras et en vitamine B, il repulpe la peau, la raffermie et lui offre un aspect resplendissant de jeunesse et de fraîcheur avec des traits bien dessinés et une peau plus douce. Pour préparer ce soin anti-âge, mélangez une cuillère à soupe de miel, une cuillère à café de sucre, et le jus d'un citron. Appliquez le masque sur votre visage en massant légèrement votre peau pour permettre une meilleure pénétration. Laissez agir pendant 15 à 20 minutes puis rincez avec de l'eau tiède. Ce soin est à faire une à deux fois par semaine.

Hydratation de la peau

Allié redoutable contre les peaux sèches et déshydratées, le miel nourrit la peau en profondeur et booste le renouvellement cellulaire pour offrir plus de souplesse et d'élasticité à l'épiderme. Le miel est considéré comme étant un excellent humectant. En effet, il maintient le taux d'hydratation naturelle en renforçant le film hydrolipidique de votre peau qui maintient un PH acide et protège contre la pénétration de micro-organismes nocifs. Pour une hydratation en profondeur, vous pouvez mélanger quatre cuillères à soupe de miel avec deux cuillères à soupe d'huile d'olive ou d'huile de karité. Laissez le mélange reposer 20 minutes sur votre visage et rincez ensuite à l'eau tiède.



Un shampoing poudre, tout aussi efficace qu'un shampoing classique mais plus respectueux de l'écologie.
Un soin doux sans conservateur, sans eau, sans ingrédient controversé.
Une formule courte et simple.
Notre poudre de shampoing redonne souplesse et volume à vos cheveux, elle nettoie votre cuir chevelu de manière très douce tout en apportant un effet reminéralisant.
Convient à toute la famille.
Lauréat du Trophée d'Argent Innovation Bio Natexpo 2021.



NETTOYANT DOUX VISAGE SOLIDE À L'HUILE D'OLIVE

Ce nouveau produit éco-conçu Le Petit Olivier, fabriqué en France, intègre moins d'eau dans sa formule et propose un emballage Zéro Déchet Plastique. L'étui est 100% carton issu de forêts gérées durablement. Enrichie en Huile d'Olive et formulée sans savon, sa texture solide se transforme en un fluide lacté au contact de l'eau pour nettoyer la peau tout en douceur au quotidien et éliminer les impuretés et le maquillage du visage.

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**



DÉTOX OPTIMALE APRES FÊTES !

Les excès alimentaires fatiguent notre organisme qui peine à retrouver son équilibre.
EXPURYL® est une synergie phyto-drainante optimale à base d'extraits d'artichaut, pissenlit, cannelle, cassis, melon d'eau et chrome reconnus pour faciliter les fonctions d'élimination hépatique, biliaire et rénale et libérer ainsi notre organisme, des toxines accumulées pendant les fêtes.
Gélules végétales sans colorant.
CODIFRA - prix conseillé : 14,90 €



SÉRUM VISAGE ANTI-ÂGE – CONCENTRATION ABSOLUE

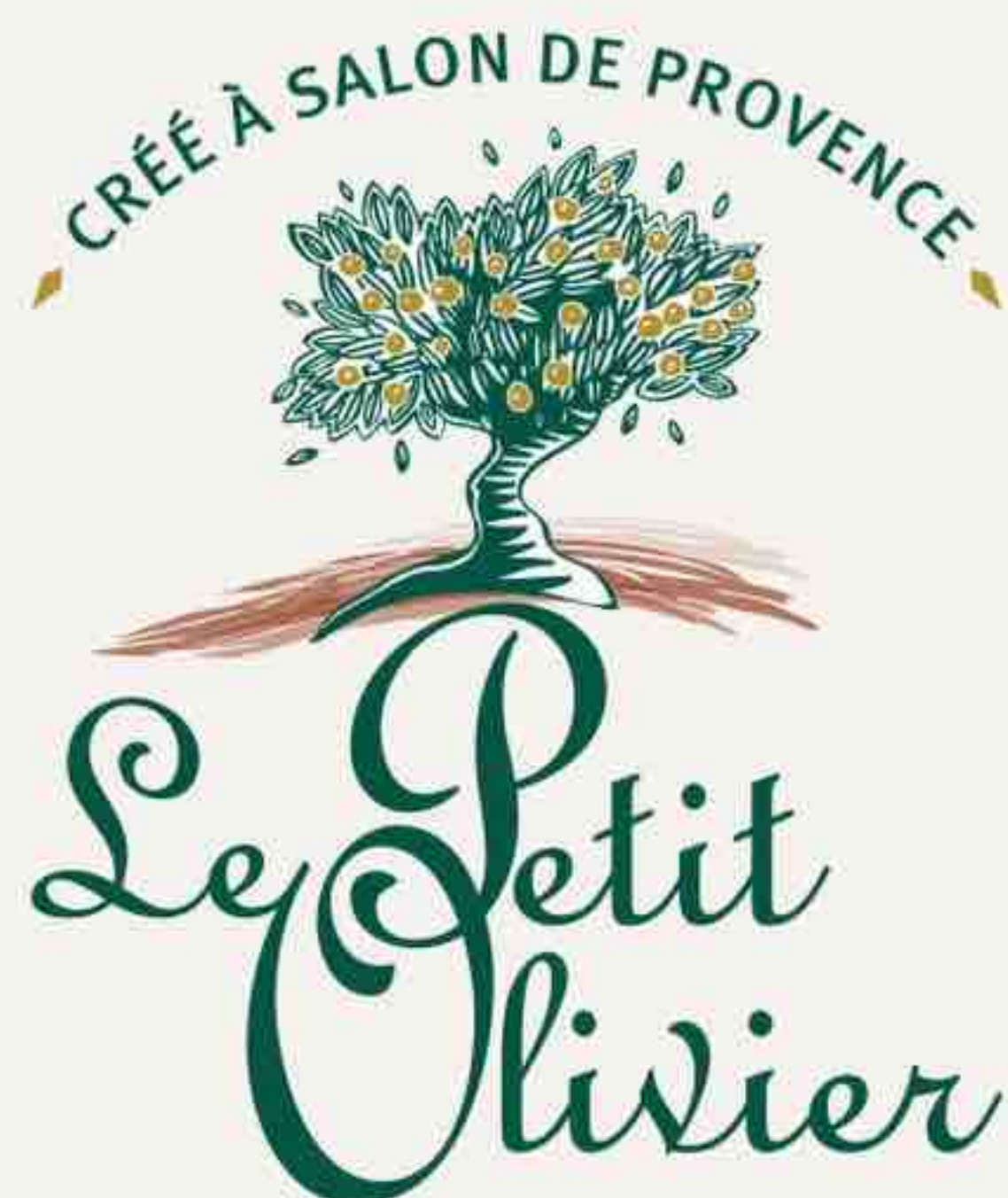


Offrez à votre peau un extrait pur d'hydratation et de régénération cellulaire avec l'extraordinaire action anti-âge de l'hélicithérapie.
L'hélicithérapie, offre à ce sérum toutes les vertus de la bave d'escargot concentrées dans un soin cosmétique certifié bio et 100 % français. Un grand nombre de protéines et de peptides ont été identifiés dans son extrait de mucus récolté uniquement à la main dans le plus grand respect de l'animal et concentré à 93% dans ce soin. Avec notamment l'hémocyanine*, le collagène* et l'élastine*, qui agissent sur le processus de vieillissement et de renouvellement cellulaire. Ces protéines naturellement présentes dans la bave d'escargot, associé à un cocktail d'actifs végétaux procurent souplesse et élasticité à

la peau. Il permet également de booster le renouvellement cellulaire en améliorant l'élasticité et la fermeté de la peau. Les rides et ridules sont ainsi diminuées pour atténuer les signes de l'âge. Votre visage renoue avec son galbe naturel pour un aspect inné de fraîcheur.



Extrait concentré d'Echinacée pourpre qui grâce à ses propriétés immunostimulantes scientifiquement prouvées, contribuent à renforcer les défenses naturelles de l'organisme, ainsi que de la Vitamine C pour réduire la fatigue et stimuler le système immunitaire. Indispensable en période hivernale ou dès l'arrivée de rhume ! **NEW NORDIC**
- Boîte 30 cps -
Prix conseillé : **11 €**



Simplement nature



La nature, notre laboratoire de recherche

Née sous le soleil d'une Provence vraie et authentique, la marque Le Petit Olivier reste fidèle à ses racines et à ses engagements : proposer des produits naturels, éthiques et éco-responsables.

Marque emblématique du groupe La Phocéenne de Cosmétique, elle a toujours prôné depuis son origine des valeurs de naturalité et d'innocuité et cherche sans cesse à "faire toujours mieux pour la beauté et le bien-être".

Nous cherchons chaque jour, à créer le parfait équilibre entre naturalité, plaisir et efficacité, pour que tous nos produits soient les plus simples, les plus sains et les plus sensoriels possible.

Au quotidien, nos Savons, nos Douches, nos Soins Capillaires, nos Soins Corps et Visage en font bien plus pour le bien-être et pour le respect de la peau.

L'enjeu est là : imaginer les cosmétiques de demain, toujours plus naturels, avec une palette d'actifs phares, tels que l'Olive, l'Argan, le Karité ou l'Aloe Vera, qui appellent à la sérénité et aux plaisirs des bonheurs les plus simples.

Par ailleurs, parce que nous sommes convaincus que **"la beauté est encore plus belle quand elle est bien faite et plus responsable"**, l'optimisation de nos emballages et l'utilisation de matières recyclables pour réduire notre empreinte sur l'environnement sont une priorité et dirigent nos choix au quotidien.



LA PHOCEENNE
DE COSMÉTIQUE
SALON DE PROVENCE depuis 1990

UNE MARQUE DU GROUPE
La Phocéenne de Cosmétique

Simple et bon comme du savon

Les adeptes du ménage « vert » ventent les mérites des savons naturels pour l'entretien de toute la maison. Zoom sur ces produits écologiques et économiques qu'on peut utiliser au quotidien !



Le savon de Marseille, le produit star du ménage au naturel

Fabriqué traditionnellement à partir d'huiles végétales dans le sud de la France, le savon de Marseille est un incontournable du ménage écologique. Pour le produire, il faut mélanger de l'huile d'olive, de l'huile de coco, du sel ainsi qu'une base pour la saponification des huiles (la soude pour le rendre solide). Hypoallergénique, économique et biodégradable, ce savon naturel est à la fois nettoyant, dégraissant et détachant. Vendu sous-forme de pain ou de coupeaux, ce produit multi-usages est idéal pour le nettoyage de toute la maison.

Un produit multi-surfaces

Le savon de Marseille est un nettoyant efficace pour laver les sols, les plans de travail ainsi que toutes les autres surfaces de la maison. Il peut être utilisé en cuisine, dans la salle de bain mais aussi dans le jardin. Ce produit sain et écologique est employé notamment pour ra-

viver les revêtements en cuir. Nettoyant polyvalent, il peut être également utilisé pour nettoyer un meuble en teck. Il suffit alors de diluer des copeaux de savon dans de l'eau chaude et de plonger une éponge dans le mélange obtenu avant de la passer sur le meuble.

Pour un linge éclatant

Le savon de Marseille est très efficace pour nettoyer les textiles. Les ménagères l'utilisent pour redonner tout leur éclat aux vêtements et pour blanchir le linge jauni. C'est aussi un excellent détachant. Il permet de se débarrasser des tâches tenaces incrustées sur les vêtements. Pour enlever une tâche de café ou de chocolat, commencez par tremper le vêtement dans de l'eau chaude, puis frottez la salissure avec du savon de Marseille. Ensuite, laissez ce dernier agir 2 heures avant de rincer votre vêtement à l'eau froide.

Du savon noir pour une maison saine

Concentré en huiles végétales (olive, lin, coco), le savon noir est le roi du ménage « vert ». Commercialisé sous forme de liquide ou de pâte (savon mou), ce produit naturel est un allié de taille pour nettoyer et assainir toute la maison à l'intérieur comme à l'extérieur. Extrêmement concentré, il possède de puissantes propriétés dégraissantes.

Un produit écologique aux multiples usages

Pour polir et faire briller les revêtements de sol, le carrelage et les sanitaires rien de mieux que le savon noir. Pratique et 100% naturel, ce dernier permet de nettoyer en profondeur et de désinfecter toutes les surfaces et ce, sans l'émission d'odeurs ni de composants toxiques. Vous pouvez l'adopter pour assainir la cuisine, l'évier, le lavabo mais aussi les toilettes.

Privilégiez également l'utilisation de ce produit pour faire briller votre vaisselle.

Un produit intéressant pour l'entretien du jardin

Le savon noir est un produit performant pour le nettoyage du mobilier extérieur (barbecue, meubles en bois ou en fer forgé, etc.). Il peut être employé en tant qu'insecticide et répulsif naturel. En effet, le savon noir aide à chasser de manière radicale les pucerons envahissants ainsi que les chenilles et les araignées rouges. Il aide aussi à éliminer la fumagine laissée par les pucerons sur le feuillage des arbres.





Étamine du lys



AUTHENTIQUE



La gamme Savon Noir se relooke !

- + écoresponsable : pack 100% recyclé*
- + authentique
- + pratique

Nouveaux



* sauf le 5 L



www.ecocert.com



En vente en magasin bio



www.etaminedulys.fr



Fabrication française

Quels sont les réels atouts *d'une cheminée ?*

Décoratives, pratiques et éminemment chaleureuses, les cheminées réchauffent notre intérieur avec leurs belles flammes et leurs doux crépitements. Comment choisir sa cheminée pour profiter de tous ses avantages ?

Les types de cheminées et leurs atouts

L'hiver est la saison idéale pour se réunir autour d'un bon feu de cheminée afin de se réchauffer. Cette méthode de chauffage ancestrale qui donne une atmosphère chaleureuse et conviviale à votre logement a actuellement le vent en poupe. Les cheminées se déclinent en différents modèles des plus rustiques aux plus modernes. Techniquement, la cheminée est un conduit qui évacue et confine les fumées (toxiques) ainsi que la vapeur d'eau émanant d'une installation thermique. Cette dernière peut avoir des cheminées de natures différentes à savoir à foyer ouvert, fermé, ou insert.

Cheminée électrique,

un moyen de chauffage pratique

Nul besoin de conduits spécifiques pour installer une cheminée électrique

puisque'il n'y a pas de fumée à évacuer. L'avantage avec cette cheminée c'est que vous pouvez régler la hauteur des flammes à votre guise. Des flammes que vous pourrez observer à travers un écran. Vous avez également la possibilité de choisir le seuil de chaleur à fournir par la cheminée électrique. Par ailleurs, ces modèles de cheminées ne requièrent pas d'entretien particulier.

Pourquoi choisir une cheminée fermée ?

La cheminée à foyer fermé est un moyen de chauffage efficace et économique. Elle reprend convenablement la chaleur et chauffe 10 fois mieux qu'une cheminée ouverte. En outre, elle consomme 4 fois moins de bois et son feu dure 3 fois plus longtemps (près d'une dizaine d'heures).

Cheminée ouverte, un élément décoratif

La cheminée à foyer ouvert sert à chauffer la maison mais aussi à la

décorer. Dotée d'un conduit maçonné servant à véhiculer les fumées, ce type de cheminée, permet aux occupants du logement de profiter du spectacle du feu, d'entendre le crépitement des flammes et de sentir l'odeur authentique des bûches enflammées.

Comment entretenir sa cheminée ?

Les cheminées à bois nécessitent un entretien régulier des conduits de fumée intérieurs ou extérieurs pour éviter un mauvais fonctionnement et l'émission de gaz toxiques nocifs pour notre santé.

N'oubliez pas de ramoner votre cheminée !

Le ramonage vise à enlever les suies et les résidus de combustion des parois du conduit de la cheminée.

En ramonant votre cheminée de manière régulière vous garantisiez votre sécurité. En effet, cet entretien vous permet de limiter les risques d'incendie et d'intoxication au monoxyde de carbone. Généralement, il est conseillé de faire ramoner les cheminées deux fois par an.

Comment nettoyer le foyer de la cheminée ?

Pour nettoyer le foyer (l'endroit où sont placées les bûches), il convient de commencer par enlever les cendres. Retirez le gros des cendres à l'aide d'un balai.

Ensuite, aspirez ce qui reste en utilisant un aspirateur à cendres, un moyen pratique et efficace pour l'entretien quotidien de votre cheminée. Enfin, pensez à laver le foyer de la cheminée avec de l'eau et du détergent.

Astiquez la plaque en fonte !

Généralement, nous trouvons au fond de la cheminée une plaque en fonte. Pour la nettoyer, commencez par enlever la suie en la frottant à l'aide d'une brosse. Ensuite, rincez-la avec une éponge.



RIBIMEX®

garden & tools

L'aspirateur
à cendres chaudes



www.ribimex.com

Depuis 1971

Sudoku

			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			

QUESTIONS

- 1 La tomate est-elle un fruit ou un légume ?
- 2 En France, quelles espèces sont-elles menacées ?
- 3 Le gui est-il dangereux pour les arbres ?
- 4 Une centrale nucléaire est-elle polluante ?
- 5 Quels sont les risques avec les engrais chimiques ?

RÉPONSES

1 Dans notre langage courant la tomate a toujours été classée comme étant un légume, mais en Botanique la tomate est considérée comme étant un fruit car par définition le fruit porte des graines après floraison. D'ailleurs, la tomate était par le passé connue sous le nom de pomme d'or ou pomme d'amour.

2 En France, l'extinction menace 2 430 espèces, dont les animaux des montagnes et des zones humides. Néanmoins, certaines espèces comme le lynx et le loup qui pendant une période avaient complètement disparu, ont été réintroduites dans des parcs naturels.

3 Le gui est un petit arbuste qui s'accroche sur les branches des pommiers ou des peupliers. Il puise une partie de la nourriture dont il a besoin de la sève de l'arbre sur lequel il pousse, mais il peut être considéré comme étant un semi-parasite étant donné qu'il effectue lui-même sa synthèse chlorophyllienne.

4 Compte tenu de la radioactivité des produits qu'elle traite, une centrale nucléaire présente un danger pour l'environnement, mais il faut aussi savoir que ces centrales sont soumises à des règles de sécurité très strictes. Par ailleurs, elles ne dégagent ni dioxyde d'azote, ni dioxyde de soufre, ni particules fines, ni poussières, et ne peuvent donc pas être considérées comme polluantes.

5 Les dangers des produits chimiques sont bien concrets tant sur la qualité de l'environnement, et la biodiversité que sur la santé humaine. Bien qu'ils enrichissent les terres pour assurer une meilleure production en moins de temps, ils sont absorbés par le sol, pénètrent la nappe phréatique et finissent par polluer les eaux souterraines. En revanche, les engrais naturels et biodégradables ne constituent aucune menace pour l'environnement.

Le saviez-vous ?

- L'escargot possède des dents plus précisément des petites pointes dures sur sa langue qui lui permettent de broyer les végétaux.
- Le mimosa est une plante qui replie ses feuilles au toucher, ce qui explique le nom de "sensitive".
- La truffe d'un chien est unique tout comme l'empreinte digitale de chaque humain. Chacune possédant un modèle unique de plis et de crêtes.
- L'oméga 3 réduit le risque d'apparition de problèmes cardiovasculaires.
- La pollution serait responsable de près de 800.000 morts par an en Europe et 8,8 millions dans le monde.

CARNET D'ADRESSES

AIDE ET ACTION

www.france.aide-et-action.org

BELLEDONNE

www.belledonne.bio
www.belledonnebio.shop

BIOFRUISEC

www.biofrusec.com

BIODENE

www.francoindex.com

BIOSENS LABORATOIRE

www.biosens-leanature.fr

BODIN BIO - LE PICOREUR

www.bodinbio.fr
www.lepicoreur.fr

CRISTEL

www.cristel.com

ESTIME&SENS

www.estimate-et-sens.fr

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 CAUVIN

www.huilecauvin.com

KAOKA

www.kaoka.fr

KESBON

www.kesbon.com

LADRÔME LABORATOIRE

www.ladrome.bio

LAVERA

www.lavera.fr

LES DEUX MARMOTTES

www.les2marmottes.fr

LE PETIT OLIVIER

www.lepetitolivier.fr

MADEMOISELLE AGATHE

www.mlle-agathe.fr

MAISON LAGET

www.maisonlaget.fr

MOULIN DES MOINES

www.moulindesmoin.es.com

NATURE ET ALIMENTS

www.nature-aliments.com

NATURGIE

www.naturgie.com
www.saveursetfruits.com

ORGANYC

www.organyc-online.com

PERLUCINE

www.perlucine.fr

PURAL

www.pural.bio

RIBIMEX

www.ribimex.fr

SYNERGIA

www.synergiashop.com

UNBOTTLED

www.unbottled.co

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

Gestion des abonnements

Strictement par email :

abo@adventiss.com

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

Janvier - Février 2022

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

RECEVEZ VOTRE MAGAZINE

Plus de
25%
de réduction



9 € 90
seulement
par trimestre



Découvrez les petits trucs
et les grandes solutions
actuelles.

BULLETIN D'ABONNEMENT À "VIVRE BIO"

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

☐ **OUI**, je souhaite profiter de votre **FORMULE TRANQUILLITÉ** :
9,90€ par trimestre.

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

Mon établissement teneur du compte à débiter

Établissement :

Adresse :

Code Postal : | | | | |

Ville :

Compte à débiter (coordonnées de votre RIB ou RIP)

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

Banque Guichet N° de compte Clé

N'oubliez pas de joindre impérativement votre RIB ou RIP

▼ DATE ET SIGNATURE OBLIGATOIRES ▼

Numéro national d'émetteur : 554 681

Organisme créancier :
Issy Ouest 02190
251 quai de Stalingrad
92130 Issy les Moulineaux

Mes coordonnées

☐ Mlle ☐ Mme ☐ M.

Nom :

Prénom :

Adresse :

Code Postal : | | | | |

Ville :

Téléphone : | | | | | | | | | |

E-mail :@

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

☐ (12 mois - 6 n°s + 4 HS) au prix de **45 €** au lieu de 54 €.

☐ (2 ans : 12 n°s + 8 HS) au prix de **81 €** au lieu de 108 €.

▼ DATE ET SIGNATURE OBLIGATOIRES ▼

Offre valable jusqu'au 31-12-2022, réservée à la France Métropolitaine. Pour les DOM-TOM et l'étranger, nous consulter. En application de l'article 27 de la loi du 06/01/1978, les informations qui vous sont demandées sont indispensables au traitement de votre abonnement et sont communiquées aux destinataires le traitant. Vous bénéficiez d'un droit d'accès et de modification des données qui vous concernent. Sauf refus de votre part au service abonnements, ces informations pourront être utilisées par des tiers.

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 



Redécouvrez nos Crustys

dans leur nouvel emballage
plus éco-responsable



Nos Crustys sont désormais disponibles
avec leur nouvel emballage :

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

De quoi varier les plaisirs !



Découvrez notre assortiment sur :
www.pural.bio  

