

BIOINFO

Votre magazine Biothentique

WWW.BIOINFO.BE

N° 220
OCTOBRE 2022

SANTÉ

**BOOSTER
SON IMMUNITÉ
GRÂCE AU ZINC**

**QUOTIDIEN BIO
LES TOMATES,
C'EST FINI !**

Soupe
**MISO-
MOCCHI**

NOS RECETTES
DE SAISON

Notre sélection

*Shopping
Tendances
Conseils*

NUTRITHÉRAPIE

Le grand potentiel
thérapeutique de L'HUILE
DE NIGELLE

ESTELLE RINAUDO

**Du burn out au
light in**

**COMMENT RETROUVER
LE SOMMEIL
NATURELLEMENT ?**

NOUVEAU

ladrôme !!!
LABORATOIRE

1%
FOR THE
PLANET

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

ProPolis enfant

Un concentré de supers pouvoirs !



Dès 3 ans

Défenses & Vitalité

La solution idéale au bon goût fruité
pour le bien-être des enfants
en période de refroidissement, de fatigue
ou aux changements de saisons.



Découvrez le monde fabuleux des abeilles
avec TERRE D'ABEILLES, association soutenue par
LADRÔME LABORATOIRE dans le cadre du 1% FOR THE PLANET

Disponibles dans tous les magasins
d'alimentation naturelle & diététique :

voir les POINTS DE VENTES sur www.mannavita.be
info@mannavita.be - tel 056 439852



Complément alimentaire BIO

Propolis + échinacée + hibiscus + gelée royale + acérôla

www.ladrome.bio f YouTube i P

LA DRÔME PROVENÇALE SA - 270 chemin de la Tuilière - 26340 SAILLANS - FRANCE
Tél. +33 (0)4 75 22 30 60 - infos@ladrome.bio

Le train de ma vie

À la naissance, on monte dans le train
et on rencontre nos parents.

Et on croit qu'ils voyageront toujours
avec nous.

Pourtant, à une station, nos parents
descendront du train, nous laissant
seuls continuer le voyage...

Au fur et à mesure que le temps passe,
d'autres personnes montent dans le train.

Et ils seront importants: fratrie, amis,
enfants, même l'amour de notre vie.

Beaucoup démissionneront (même
l'amour de notre vie) et laisseront un
vide plus ou moins grand.

D'autres seront si discrets qu'on ne
réalisera pas qu'ils ont quitté leurs sièges.

Ce voyage en train sera plein de joies,
de peines, d'attentes, de bonjours, d'au
revoir et d'adieux.

Le succès est d'avoir de bonnes
relations avec tous les passagers
pourvu qu'on donne le meilleur de
nous-mêmes.

On ne sait pas à quelle station
nous descendrons.

Donc vivons heureux, aimons
et pardonnons!

Il est important de le faire, car lorsque
nous descendrons du train, nous devrions
ne laisser que de beaux souvenirs à ceux
qui continuent leur voyage...

Soyons heureux avec ce que nous avons
et remercions le ciel de ce voyage
fantastique. Aussi, merci d'être un des
passagers de mon train.

Et si je dois descendre à la prochaine
station, je suis content d'avoir fait un bout
de chemin avec vous!

Jean d'Ormesson

Extrait du livre «L'Enfant qui attendait» - 2009

*Je vous partage un extrait de
ce magnifique conte rempli
d'humanité, ce livre est un véritable
rayon de soleil.*

*La vie est belle et elle vaut vraiment
la peine d'être savourée
à chaque instant!*



Fanny Antoine
Rédactrice en chef

Éditeur
BIO INFO EDITION SRL

Rédaction

Rue Basse, 26
1460 Ittre
Belgique

TVA BE 0783 223 530

Email : contact@bioinfo.be
Site : www.bioinfo.be

Directrice de la publication
Rédactrice en chef

Fanny Antoine
Fanny@bioinfo.be
+32 (0) 489 914 334

Sales Manager

Fanny Antoine
Fanny@bioinfo.be
+32 (0) 489 914 334

Maquette

Chris Thienpont
www.christhienpont.be

Correction

Benoît Francès

Impression

Moderna Printing (Belgique)
Tirage: 44000 exemplaires

Crédits photo couverture

© Thierry Damien

*La rédaction ne peut être tenue
pour responsable du contenu
des articles et annonces publiés,
chaque auteur ou annonceur
assumant pleinement sa
responsabilité. La rédaction se
réserve le droit de refuser de
publier tout article ou annonce
non conforme à l'esprit du journal.*

- Chérir la vie
en musique -



Mon podcast bien-être

Découvrez votre Bioinfo en podcast sur cheriebelgique.be

ÉCOUTEZ CHÉRIE BELGIQUE



Chérie

BIOINFO

Votre magazine Biothentique

Informe Inspire Engage

Notre charte

Depuis plus de 24 ans, BIOINFO informe sur un mode de vie de qualité et inspire de meilleurs modes de consommation en allant à la rencontre d'hommes et de femmes du secteur bio en Belgique.

Un magazine unique et novateur qui grandit et évolue avec les dernières tendances du monde bio.

Le BIOINFO aborde, de manière approfondie, aussi bien la nourriture du corps que celle du cœur et de l'esprit.

C'est pourquoi il parle autant de nutrition, de recettes que de naturopathie ou de méditation, car la santé est un concept global qui ne se divise pas. Ses articles sont rédigés par des thérapeutes, praticiens, naturopathes, nutritionnistes, journalistes... informés, compétents et passionnés.

Ceux-ci permettent la découverte de nouveaux produits, magasins, start-up, initiatives et marques bio qui partagent les mêmes valeurs que le magazine et ses lecteurs:

Authenticité • Écoresponsabilité • Bienveillance • Éthique

Abonnez-vous!

**Si vous voulez le recevoir
directement chez vous.**

35€ Pour 8 numéros
par an



Offre valable pour la Belgique

Nom

Prénom

Adresse

Code postal DATE :

Ville

Pays

Téléphone

E-mail

**J'effectue un virement
au n° de compte :**

BE42 7320 6344 8054
BIC CREGBEBB
de BIOINFO EDITION

BIOINFO

Rue Basse, 26, 1460 Ittre • Belgique
tél.: +32 (0) 489 914 334 • contact@bioinfo.be

Ou abonnez-vous également sur le site :

www.magazine-bioinfo.be

BioFidelis

BioFidelis, la plateforme qui vous fait gagner des cadeaux.



Vous achetez bio, en magasin ou en ligne, envoyez-nous vos tickets de caisse, épargnez des points de fidélité et gagnez des cadeaux bio.

- Inscrivez-vous
- Uploadez vos tickets d'achats sur le site
- Vos points fidélités sont validés
- Échangez-les contre des cadeaux :

Produits bio, appareils culinaires, bons d'achats en magasins bio...

Aidez les marques à s'améliorer en répondant également aux enquêtes et **gagnez des cadeaux**.

*Commencer directement ! Inscrivez-vous, envoyez-nous vos tickets de caisse et recevez **300 points** de bienvenue au programme BioFidelis.

Contribuez à façonner le bio de demain.

Profitez dès maintenant de tous vos avantages. Inscrivez-vous sur www.biofidelis.com

OCTOBRE 2022

8

©Thierry Damien

Actualités

- 8 **RENCONTRE**
Estelle Rinaudo: du burn out au light in
- 10 **FORMATION**
Les matinées à thème d'Éfélia

Alimentation

- 12 **Shopping**
Vous nous en direz des nouvelles!
- 14 **Brèves et Bio!**
- 18 **FOCUS**
Food4Good
- 20 **CUISINE VIVANTE**
Gnocchis de patate douce, pesto aux noix, ricotta
- 22 **GOURMANDE**
Soupe miso-mocchi
- 24 **NUTRITION**
Tous les sucres se valent-ils vraiment?
- 26 **NUTRITION**
Bienvenue aux légumes d'automne
- 28 **MON HERBORISTERIE**
Maîtriser l'art du thé
- 32 **MON QUOTIDIEN BIO**
Les tomates, c'est fini.
- 34 **GASTRONOMIE**
Le manoir de Lébioles
- 36 **ÆNOTOURISME**
Saumur, trésor en Val-de-Loire
- 38 **MÉNOPAUSE**
Conseils pour une hygiène de vie plus saine



- 40 **MON PANIER BIO**
Un produit de qualité bio à découvrir
- 42 **MINDFUL EATING**
Honoré les aliments
- 46 **CONSERVATION**
La lacto-fermentation
- 48 **FOCUS**
Le lait végétal délicieusement durable
- 50 **RECYCLAGE**
Les sacs bleus élargis

Santé

- 52 **Shopping** À votre santé!
- 54 **FOCUS**
La bioélectronique au service de la santé



- 56 **Dossier**
Cancer du sein, établir sa stratégie pour la phase d'attaque
- 61 **FLEUR DE BACH**
S'adapter au changement!

BIO INFO Club

Inscrivez-vous à notre club bio et recevez en exclusivité des promotions, échantillons, nouveautés et bons plans dans les magasins bio de votre région!

Envoyez un mail à
club@bioinfo.be

En mentionnant vos nom et prénom et code postal

- 62 **NUTRITHÉRAPIE**
Retrouver le sommeil naturellement
- 68 **NUTRITHÉRAPIE**
Le grand potentiel thérapeutique de l'huile de nigelle
- 72 **OLIGOTHÉRAPIE**
Le cuivre nous aide à soigner rhumes, gripes et bronchites!
- 74 **NUTRITHÉRAPIE**
Booster votre immunité à l'aide du zinc
- 76 **AROMATHÉRAPIE**
Peut-on désinfecter l'air de son intérieur naturellement?
- 82 **LE PLUS NATURO**
Eczéma, psoriasis, quelques solutions naturelles
- 84 **ON S'EN MÊLE**
Cap sur le CBD



Beauté & bien-être

- 88 **Shopping**
Sélection du mois
- 90 **Brèves et Bio!**
- 92 **DANS L'UNIVERS DE**
Najel - Un savoir-faire de maître-savonnier
- 94 **PRATIQUE CORPORELLE**
J'ai testé pour vous... le Watsu!
- 96 **BIBLIOTHÉRAPIE**
- 98 **AGENDA**



Estelle Rinaudo

Le burn out est un écho d'une société elle-même au bord de l'effondrement



Après un burn out qui l'a laissée exsangue pendant quatre ans, Estelle Rinaudo, ancienne entrepreneuse à succès dans le domaine des technologies, a écrit un livre, « Du burn out au light in » dans une société elle-même au bord de l'écroulement...

Estelle Rinaudo, vous avez commencé votre carrière sur les chapeaux de roue. Comment le burn out vous a-t-il surprise?

Je suis issue d'une famille d'entrepreneurs, et après mes études, j'ai directement rejoint ma tante dans une start-up. Je me suis vite passionnée pour cet univers d'innovation et de technologie.

J'ai travaillé toujours plus et ai vécu une première alerte burn out: je suis alors restée couchée quatre semaines durant avec des maux de ventre. Je croyais avoir fait un burn out, mais j'ignorais que ce dernier me pendait au nez et serait beaucoup plus sévère...

Je suis partie trois mois à la Singularity University en Californie pour changer d'air, puis au Brésil pour développer une nouvelle start-up dans un incubateur et gérer bénévolement le projet «Girls in tech». Sans m'en rendre compte, je m'étais laissée happer une seconde fois par le système...

Je faisais des allers-retours entre le Brésil et la France où je développais avec ma mère un centre de ressourcement dans la Drôme pour prévenir le stress au travail. Assez paradoxalement – la vie peut parfois être ironique – c'est là que je me suis réellement effondrée.



©Thierry Damien

Pourquoi à ce moment précis, et qu'avez-vous alors ressenti?

Le burn out se manifeste souvent lors d'un moment moins stressant, un peu comme «le calme avant la tempête». Presque du jour au lendemain, je n'ai plus tenu debout, je n'arrivais plus à récupérer et étais sans cesse couchée avec de gros vertiges. Cela a duré deux ans.

Les deux années suivantes, j'étais atone: je devais choisir entre travailler deux heures et voir un ami. Impossible d'assurer les deux. De plus, comme mon immunité avait chuté à la suite du burn-out, une maladie de Lyme sous-jacente s'est révélée et a aggravé mon état. J'ai alors commencé à me faire soigner de façon naturelle, que ce soit par l'acupuncture, l'auriculothérapie ou encore les huiles essentielles...

“ Pour passer au light in, il faut aussi et surtout passer du monde technologique au monde biologique ”

Vous avez aussi décidé d'écrire un livre...

Oui, le burn out vécu pendant quatre ans m'a amenée à m'interroger sur les causes profondes de cet épuisement, à les identifier, et à vouloir les transmettre afin d'aider les autres à sortir du burn out ou à ne pas y sombrer. J'ai réalisé que la vraie racine du burn out n'était pas forcément un excès de travail, mais bien un manque de sens, une incohérence... Et que le burn out des humains faisait écho à celui de la société.

Le système technologique en place crée un cercle de dépendance dont les valeurs sont l'argent, la performance, la vitesse, le stress, la propriété intellectuelle qui tue les petits créateurs... Tout cela était incompatible avec mes propres valeurs... Pour moi, notre société se rapproche de l'effondrement et est elle-même en burn out, entraînant dans son sillage les personnes qui se mettent à son service...

Quelles solutions avez-vous mises en place pour éviter/solutionner le burn out en regard de votre expérience?

C'est assez simple: comme c'est l'incohérence qui génère le burn out, c'est la cohérence qui mène à la guérison. Cela passe d'abord par la cohérence du corps, la gestion de ses croyances et de ses émotions. Les méthodes naturelles peuvent notamment permettre d'y arriver. Je me suis à cette occasion replongée dans la richesse de l'ayurveda que j'ai étudiée lorsque j'étais adolescente.

“ La vraie racine du burn out n'est pas forcément un excès de travail, mais bien un manque de sens ”

Estelle développe aujourd'hui une exploitation agricole expérimentale qui a pour objectif la mise en place de forêts comestibles...

J'ai aussi incorporé une partie sur la psychogénéalogie et le décryptage biologique. Rien qu'en retravaillant son arbre généalogique, on arrive à des changements cellulaires... Pour passer au light in, il faut aussi et surtout passer du monde technologique, au monde biologique, c'est-à-dire un monde où le respect, la coopération, l'autonomie, l'intelligence collective, l'économie circulaire, la créativité dominant.

De mon côté, j'ai décidé de me consacrer à la transmission de ce que j'ai appris grâce à mon burn out auprès des individus et des entreprises. En parallèle, je développe une exploitation agricole expérimentale qui a pour objectif la mise en place de forêts comestibles, de systèmes résilients et autonomes avec des liens entre les écosystèmes, la nature et les hommes...

Estelle Rinaudo

Après avoir fait partie de l'élite technologique mondiale qui devait changer le monde et travaillé de nombreuses années dans le secteur des start-up et de l'innovation, Estelle Rinaudo a choisi de devenir agricultrice.

Un changement post-effondrement libérateur qui lui permet aujourd'hui d'explorer de nouvelles manières de vivre et d'œuvrer pour l'épanouissement des individus et de la société en s'inspirant de la nature elle-même.

Afin de contribuer à l'émergence de nouveaux écosystèmes à la croisée de l'agroécologie, du bien-être et de l'éducation, Estelle, qui est aujourd'hui basée à Lyon, s'est lancée dans l'écriture et donne régulièrement des conférences et formations en France et à travers le monde (TEDx...). Elle a vécu en Italie, au Brésil, au Venezuela, au Texas et en Californie et parle cinq langues.

« Du burn out au light in – Témoignages et clés pour une renaissance individuelle et collective »

Le livre est préfacé par le Dr Eduard et Judith Van den Bogaert
19 € - 272 p. www.souffledor.fr



Virginie Stassen
Journaliste



efelia
Enseignement
pour l'écologie
de la santé

Les matinées à thème d'efelia

sont de retour !

Contraint d'interrompre ses activités depuis deux ans, Alain Mahieu a le plaisir de nous informer de la reprise des matinées à thème ! En ce qui concerne les formations complètes de six journées (l'alimentation biocompatible et les facteurs naturels de santé), elles ne se feront dorénavant que sur demande.

Programme des matinées

1) Le samedi 8 octobre 2022

La nature au service de notre santé

Adoption du protocole qui permet de consolider le terrain et de renforcer l'immunité afin d'accueillir l'agent viral en toute impunité. Respect des fondamentaux de l'alimentation biocompatible, l'importance de certains micronutriments, l'hygiène bucco-nasale, la respiration intermittente et les inhalations à haute température du Dr Raybaud, et enfin le jeûne sec intermittent.

2) Le samedi 10 décembre 2022

La prévention du cancer par l'alimentation

Certains fruits et légumes, le thé vert, le vin et le chocolat, contiennent chacun des substances phytochimiques, véritables cocktails anticancéreux, qui ont la capacité de tuer dans l'œuf les micro-tumeurs que nous développons tous au cours de notre existence. Leur apport quotidien constitue un moyen simple et efficace pour lutter contre l'initiation, le développement et la progression du cancer.

3) Le samedi 11 février 2023

Quelles sont les sept meilleures huiles essentielles à avoir dans sa pharmacie ?

Les effets bénéfiques de l'aromathérapie sur la sphère respiratoire, circulatoire, digestive et immunitaire ne sont plus à démontrer. Caroline Bodart, aromathérapeute expérimentée, viendra nous rappeler ce que sont les huiles essentielles, leurs principes actifs, effets sur la santé, voies d'application et précautions à prendre quant à leur usage.

4) Le samedi 8 avril 2023

Les lectines des céréales et légumineuses: ce qu'on ne vous dit pas

Connus et déjà critiqués pour leur teneur en acide phytique déminéralisant, ces aliments contiennent aussi des protéines toxiques appelées lectines qui les rendent véritablement inestomacables si on ne les transforme pas (raffinage, cuisson, trempage). Ces anti-nutriments entraînent des états inflammatoires latents qui mènent à des troubles digestifs et métaboliques divers.

Comment y remédier grâce à une approche efficace, munie de compromis, peu contraignante, mais restant en cohérence avec l'alimentation biocompatible.

5) Le samedi 13 mai 2023

Pour en finir définitivement avec le mal de dos

Lumbago, sciatique, dégénérescence discale, rétrécissement du canal rachidien, scoliose, spondylarthrite ankylosante, arthrite et arthrose. Leurs causes peuvent être multiples: une alimentation carencée et inflammatoire, problèmes de mauvaises postures, port de chaussures inadaptées, sédentarisme sont déjà des cibles à corriger pour avoir des résultats encourageants.

6) Samedi 10 juin 2023

Les dix facteurs naturels de santé, gardiens de notre intégrité vitale

Ces facteurs sont: nutritionnels (alimentation biocompatible); kinésiques liés à l'activité physique; posturaux liés au système ostéo-musculaire; respiratoires liés à l'oxygène-respiration; liés au repos et au sommeil; photonomistes liés aux bienfaits d'héliothérapie; caloriques liés aux propriétés de la chaleur (sauna, cabine à infrarouge) et du froid (douche et bain); l'hygiène naturelle et la paix thérapeutique liées à la non-agression chimique de l'organisme; environnementaux liés au climat et à l'habitat sain; et relationnels liés aux rapports à autrui et à la vie en collectivité. Ces facteurs agissent en synergie les uns avec les autres et contribuent au maintien, à l'amélioration ou à la restauration de la santé en libérant les forces d'auto-guérison du corps.



En pratique

Nouvelle adresse!
Avenue du Chant d'Oiseau, 40
1150 Bruxelles (de 9h30 à 12h30)

PAF : 30 € par matinée (à payer uniquement sur place avant la séance) ou 150 € pour les 6 (donc une gratuite) à verser au premier cours.

Réservation indispensable:
tél. : 02/675 69 39 ou
info@efelia.be

À bientôt !



Alain Mahieu
Orthonutritionniste
www.efelia.be



Fuites urinaires chez les femmes

Environ la moitié des femmes âgées entre 40 et 75 ans ont des fuites urinaires. Ceci est souvent vécu comme très désagréable ou embarrassant. Habituellement, il y a une fuite involontaire d'urine pendant l'effort, par exemple en riant, en éternuant ou en sautant. L'exercice crée une pression accrue dans l'abdomen, de sorte que le muscle du plancher pelvien n'est pas suffisamment fermé. Même si la vessie n'est que légèrement remplie, l'urine peut s'échapper avec un effort léger sans aucune urgence.



Quelques conseils pour maintenir une fonction vésicale saine :

1. N'allez pas aux toilettes par précaution, n'y allez que lorsque vous en ressentez vraiment le besoin
2. Essayez d'uriner en un seul jet et non en petites quantités, aucune force supplémentaire n'est nécessaire
3. Les exercices des muscles du plancher pelvien peuvent vous aider à mieux contrôler votre vessie

advertorial



Prenez votre vessie en main avec BIONAL INURIN®!



Soutient l'activité de la vessie chez les femmes¹



¹L'extrait de pépin de courge soutient la fonction de la vessie chez les femmes.

**Scannez-moi pour plus d'infos ou surfez sur bional.be
Disponible dans votre magasin bio**



Mini cookies sans gluten

Ces petits cookies à l'avoine sont sans gluten, bio, végétaliens et uniquement sucrés au sucre de fleur de coco. Deux saveurs disponibles, aux pépites de chocolat ou au caramel et noix de cajou. Des petites douceurs à glisser dans son sac, quand une envie de sucré se fait sentir!

1 € pièce www.arthurandthesisters.be
www.mannavita.be

Nouveau goût !

CHOCOLAT CRU BIO
au sucre de fleur de coco
Fondant truffé noisette, à goûter absolument!



La mission d'Ombar est de changer la façon dont le monde perçoit le chocolat. De la malbouffe sucrée et bon marché à la super-barre riche en cacao et en nutriments! Tout a commencé en 2007, lorsque Richard, le fondateur, a découvert que l'ingrédient original du chocolat – l'humble fève de cacao – est un petit bijou de super-aliment aux énormes bienfaits pour la santé. Désillusionné par le fait que le chocolat s'était perdu, Richard s'est juré de défendre le bon chocolat et de ramener le cacao au sommet. On le remercie!

2,49 € - 35 g
www.ombar.com www.mannavita.be



À doser selon votre goût

Du lait de coco en poudre, c'est très pratique, vous pouvez en doser la concentration pour réaliser une boisson végétale, un dessert ou une crème plus épaisse en remplacement de la crème fraîche. Vous n'utilisez que la quantité désirée et la poudre se conserve beaucoup plus longtemps. Celui-ci est sans sucres ajoutés et dans un sachet refermable très pratique.

10,79 € - 300 g
www.ecomil.com
www.mannavita.be



Le rooibos : de nombreuses vertus !



Si le rooibos a séduit au-delà des frontières et est devenu si tendance aujourd'hui, ce n'est pas sans raison...

En effet, les bienfaits sur la santé du rooibos sont nombreux. Les cellules de notre corps vieillissent naturellement, attaquées

continuellement par les radicaux libres, favorisés par les agressions de la vie courante (alimentation déséquilibrée, pollution, stress...). Le rooibos est traditionnellement consommé pour sa richesse naturelle en flavonoïde, molécule indispensable qui aide notre organisme à se protéger des radicaux libres.

Cette boisson posséderait également des vertus dermatologiques (elle aiderait à soulager notamment l'eczéma, les allergies et ralentirait le vieillissement de la peau) et neurologique. Son absence de théine la rend également idéale pour une infusion du soir. Pour les réveils fréquents durant la nuit ou les difficultés d'endormissement, il existe une infusion au rooibos permettant d'aider à retrouver une certaine qualité de sommeil. Associé à d'autres ingrédients comme la mauve, le genévrier, le fenugrec et le gingembre, le rooibos favorise le confort digestif.

10,40 € - 18 sachets
www.thesdelapagode.fr



À tester !

L'huile de pistache toastée est une huile ronde aux saveurs typiques de la pistache et aux notes toastées chaleureuses. Cette huile est idéale pour vos salades, poissons et préparations de pâtisseries, comme les cakes et muffins. Elle contient naturellement des oméga-9.

14,99 € - 250 ml
www.emilenoel.com



Vous nous en direz des nouvelles!

Totum de curcuma

Le jus de curcuma de Martera contient du pur jus de rhizomes de curcuma frais issus de l'agriculture bio indienne.

Il contient l'huile essentielle qui est naturellement présente dans le curcuma. Grâce à cette huile essentielle, la curcumine est mieux et plus vite absorbée par notre corps.

Contrairement aux poudres et aux extraits de curcuma qui ont perdu cette huile essentielle, de sorte qu'on ajoute parfois du poivre (pipérine). Cela n'est pas nécessaire avec le jus de curcuma de Martera, car le jus contient encore toutes les substances actives pour une efficacité maximale et a un goût épicé et stimulant.

15,12 € - 250 ml
www.martera.com



Le seitan comme substitut de viande ?

Le seitan contient tous les acides aminés essentiels. Le soja quant à lui contient peu de méthionine et de tryptophane. Les hamburgers de soja contiennent beaucoup de matières grasses. Tandis que le seitan ne contient que 2% de matières grasses.

Le seitan de Bertyn a une saveur et une texture merveilleuse : faible en glucides et en matières grasses et riche en protéines. Le substitut idéal du poisson et de la viande !

Saviez-vous que les chefs de Bertyn ont en plus agrémenté leur succulente sauce d'un champignon l'Agaricus, particulièrement riche en vitamine D ?

7,50€ - 300gr
www.bertyn.eu



Avec la ratatouille Prosain !

Les mois d'hiver arrivent, mais vous avez encore envie d'un peu de soleil?

Prosain a tout prévu!

La ratatouille à la catalane bio est cuisinée au sortir de l'été, avant d'être préservée en bocaux pour un plaisir toute l'année. Des aubergines et des courgettes fondantes gorgées du soleil de l'été, doucement mijotées avec de la tomate, des poivrons rouges, et parfumées à l'huile d'olive vierge extra... Une recette aux accents du sud de la France, à consommer sans modération et à n'importe quelle saison!

Comment la déguster?

Réchauffée à feu doux dans une casserole ou à la poêle, la ratatouille Prosain peut se déguster en accompagnement de céréales, tofu, poisson, viande, ou servir de base de recette. Selon vos envies, dégustez-la chaude avec du riz pour un repas sans viande, végétarien ou végan, froide sur des bruschettas pour un apéritif ou une entrée savoureuse, ou cuisinez-la en tarte, en cake, en muffins... Un incontournable à toujours avoir dans ses placards!



Recette de crêpes salées à la ratatouille (pour 2 personnes)

Les ingrédients

- 1 pot de ratatouille à la catalane bio Prosain
- 2 galettes
- de la feta
- 2 œufs

Les étapes de la préparation

Faites réchauffer les galettes quelques minutes dans une poêle. Déposez sur le dessus la ratatouille et cassez 1 œuf. Laissez cuire jusqu'à ce que le blanc d'œuf soit bien cuit. Avant de retirer du feu, émiettez un peu de feta et de persil ciselé sur le dessus. Servez avec le jaune d'œuf encore coulant... Miam!

Et voilà une assiette originale,
délicieuse et prête en 2 temps
3 mouvements!

À bientôt en cuisine ?

www.prosain.fr

15 RAISONS

de cuisiner avec votre enfant



1 Cuisiner avec votre enfant lui apprend de **bonnes habitudes alimentaires** dès le départ.

2 Si vous lui montrez qu'on peut prendre du **plaisir à cuisiner**, il l'intégrera pour toute sa vie. Adulte, il cuisinera plus volontiers... à la place d'acheter des plats industriels.

3 En vous **voyant goûter et cuisiner de nouveaux aliments**, il aura également plus tendance à le faire.

4 **Cuisinez ensemble** les aliments qu'il aime, mais également ceux qu'il n'aime pas. Il se familiarisera ainsi avec ceux-ci.

5 Cuisiner avec votre enfant vous permettra de passer un moment agréable ensemble, de **partager une activité**, de profiter de ce moment pour discuter, pour lui permettre de se confier à vous «mine de rien». Cela augmentera la complicité que vous avez avec lui.

6 Cela peut rendre **ce moment plus amusant** pour vous, plutôt que d'être seule dans votre cuisine.

7 Les enfants sont de **nature curieuse**. Proposez-lui de cuisiner avec vous, de manipuler les ingrédients et les ustensiles.

8 **Votre enfant découvrira les aliments** entiers avant qu'ils ne soient découpés ou réduits en purée ainsi que de nouveaux aliments. Il se familiarisera avec les textures, les odeurs et les saveurs des aliments. Il apprivoisera les aliments qu'il ne connaît pas, dont il se méfie.

9 **Cela développera son goût**: est-ce salé ou sucré? Doux ou granuleux? Mou ou dur? À quoi cela lui fait penser?...

10 Si votre enfant prépare le repas avec vous, il sera **plus enclin à le manger par après**.

11 **Quand vous souhaitez intégrer un nouvel aliment** dans un repas, proposez-lui de le cuisiner ensemble. Il sera ensuite moins méfiant pour le manger!

12 Cette activité développera son **estime de lui-même** («Je suis capable de faire ça», «C'est moi qui ai cuisiné ce délicieux repas»...).

13 **Cela développe également** l'autonomie, la concentration, l'habileté, la dextérité, le sens des responsabilités.

14 **Au niveau scolaire, cela développe** la lecture, l'écriture, les compétences mathématiques (peser les ingrédients, compter le nombre d'œufs...).

15 **Cuisiner avec votre enfant peut apporter «de la main-d'œuvre»**: laver les légumes, faire la vinaigrette de la salade...



Vous recherchez des activités culinaires à réaliser avec votre enfant?

Découvrez «La Fabuleuse Aventure culinaire Nutri-Lunch»:
<https://bit.ly/aventureculinaire>



Nathalie Mertens
 Conseillère en nutrition
 Certifiée Cerdn
 Créatrice du blog
www.nutri-momes.com

PROMO
jusqu'au 31 octobre 2022

-15%



0% HUILE DE PALME, 45% NOISETTES

Un petit déjeuner copieux commence chaque jour avec le savoureux et sain choco aux noisettes Amanprana

Mes enfants apprennent, jouent et font du sport toute la journée. C'est pourquoi leur petit déjeuner est important. Ils ont besoin d'un bon départ le matin. Mes enfants adorent le goût insensé du choco noisettes Amanprana.

Ils adorent ce pot plein de noisettes. Et j'aime les ingrédients naturels et biologiques que je donne à mes enfants. Le choco noisettes Amanprana est riche en potassium, en fer et en vitamine E. Il est une bonne source de magnésium, de zinc et de calcium. J'attache de l'importance au fait que le choco noisettes Amanprana ne contient pas d'huile de palme. Pas d'édulcorants chimiques, pas de sucres raffinés et pas d'huile de tournesol.

La plupart des chocos contiennent 40 à 60% de sucres raffinés ou bruns. Le choco noisettes Amanprana contient 0% de sucre raffiné. Le choco noisettes Amanprana contient les bienfaits des 28,5% de sucre de fleurs de coco. Il y a plus d'antioxydants dans le sucre de fleurs de coco que dans le kiwi, la mangue, la carotte ou la tomate. Un monde de différence pour mes enfants car les sucres raffinés ou bruns offrent 0% d'antioxydants.



AMANPRANA

LA FORCE VITALE SEREINE

FLO ID44061: Sucre de coco : certifié, commercialisé, contrôlé et issu de producteurs Fairtrade, total de 28,5 %.
info.fairtrade.net/sourcing



SANS PLASTIQUE
DEPUIS 2005
voir www.amanprana.eu



Ce que vous devez savoir sur les bienfaits du sucre de fleurs de coco dans notre choco noisettes Amanprana

Indice glycémique IG : plus l'IG est bas, plus votre taux de sucre est stable : pour une énergie durable sans hauts ni bas.

Sucre raffiné	68
Sucre primaire, Rapadura	61
Sucre de fleur de coco	35

Par 100g <small>Source: SGS Philippines et SGS Anvers*</small>	sucres de noix de coco	sucres bruns	sucres blancs
Azote	202 mg	10	0
Phosphore	79 mg	3	0
Kalium	1030 mg	65	2.5
Calcium	6 mg	24	6
Magnésium	31 mg*	7	1
Chlorure	470 mg	18	10
Soufre	26 mg	13	2
Bore	0,6 mg	0	0
Zinc	2,2 mg	0,2	0,1
Manganèse	0,26 mg*	0,2	0
Fer	5,1 mg*	1,3	0,1
Cuivre	0,35 mg*	0,06	0,06
Chrome	12 µg	-	0
Inositol	258 mg*	-	-

Infos, recettes et abonnement à la newsletter: www.amanprana.eu
Disponible dans les boutiques bio ou livraison à domicile par www.amanvida.eu

Brèves et bio!

ALIMENTATION

Retrouvez leur histoire, l'ensemble de la gamme, des points de vente et partenaires de Nok sur www.noklanoixbio.com

Idée recette « Cubes aux dattes chia et noix »



Linda Gray

Nutrition Santé Durable SiiN
Coach sportif – Auteure –
Conférencière
www.mouveat.be

La championne des noix, la noix du noyer !

Savez-vous que la noix de Grenoble et la noisettes sont les seules noix qu'on peut récolter en Belgique?

Et ça tombe bien, octobre, c'est le mois de récolte de la noix de noyer, l'occasion de la consommer fraîche pendant une semaine puis de la laisser sécher pour en profiter toute l'année. Mais connaissez-vous les bénéfices santé de la noix du noyer?

Riche en acides gras insaturés (elle ne fait pas grossir pour autant) dont les fameux oméga-3 (acide alpha linoléique) et en polyphénols antioxydants, la noix du noyer est la championne de la protection cardiovasculaire. Rassasiante et coupe-faim, grâce à son contenu en protéines de 15 à 20 %, sa richesse en minéraux et oligo-éléments (potassium, magnésium, calcium, cuivre, manganèse, zinc, fer, vitamine B9) en fait un en-cas de choix.

Enfin, une poignée de noix par jour pourrait réduire de moitié le risque de cancer du sein, selon une étude américaine publiée dans la revue *Nutrition and Cancer*.

Alors, comment profiter de tous ces bienfaits au quotidien? Au-delà d'intégrer la noix comme en-cas, vous pouvez aussi la consommer sous forme d'huile qui sera conservée au frigo pour préserver ses oméga-3 de l'oxydation et réservée à l'assaisonnement de vos salades.

La noix sèche, quant à elle, est conservée à l'abri de la lumière dans un endroit frais et sec. Meilleure consommée à l'état brut pour préserver son contenu nutritionnel, on l'apprécie également légèrement appertisée (avec des aromates et épices) ou dans des barres énergétiques crues. En effet, la cuisson dénature la noix, change son goût et détruit les précieux oméga-3.

À ce jour, à ma connaissance, il n'existe en Belgique qu'un principal producteur de noix bio. Il s'agit de nOk, né d'une association franco-belge. Le cerneau bio et local belge est pratiquement deux fois plus cher que son concurrent qui vient de l'est, ce qui peut représenter un frein à l'achat.

Cette différence s'explique par le coût de la main-d'œuvre en lien avec le processus de production. À l'heure du «consommer

local», Hortense de Castries, qui s'occupe de la partie marketing et commerciale chez nOk, nous confie ne pas comprendre le manque de cohérence de la stratégie du «bio à tout prix» qui pousse certains magasins vers des noix plus lointaines au détriment du soutien indispensable qui devrait être accordé aux producteurs locaux bio.

Car chez nOk, la chaîne de transformation se trouve à 100 % en Belgique et la matière première est 100 % franco-belge (seules les épices des noix appertisées proviennent de plus loin) et ce choix écologique, qui assure à terme la souveraineté et diversité alimentaire de notre pays et entretient le tissu socio-économique local, a un prix.

Qu'à cela ne tienne, la hausse du prix du transport pourrait permettre un jour à des petits producteurs locaux comme nOk de mieux se positionner sur le marché, avec l'aide du consommateur qui en saisit les enjeux.



Emile Noël
depuis 1920



Le spécialiste des huiles végétales bio depuis 1920

— MAISON FONDÉE EN PROVENCE —

30130 Pont-Saint-Espirit • France • emilenoel.com





Pavé de saumon BIO et soupe de nouilles chinoises

Préparation : 15 minutes Cuisson : 20 minutes

Pour 4 personnes :

- 4 pavés de saumon bio Food4Good
- 1 litre de bouillon de légumes
- 250 g de nouilles chinoises
- 3 c.à.s de sauce de soja salée
- 2 c.à.s de graines de sésame noir et blanc
- 1 radis noir long en lamelles fines
- 2 carottes en lamelles fines
- 4 champignons de Paris émincés
- 2 oignons verts émincés
- 3 c.à.s d'huile de sésame
- 1 pincée de flocons de piment broyé

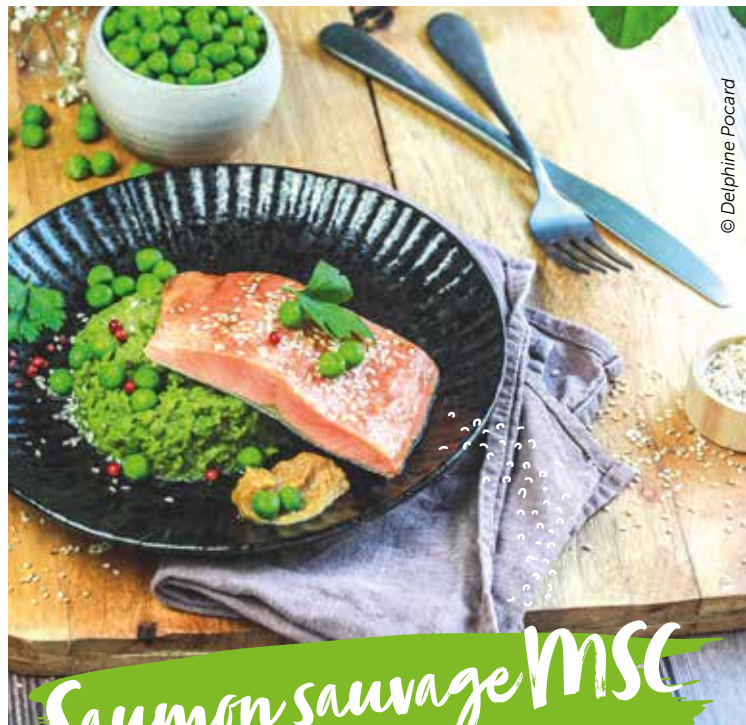
La veille, déposez au réfrigérateur les pavés de saumon bio Food4Good pour les faire décongeler.

Faites revenir les oignons émincés dans 2 c.à.s d'huile de sésame, au sein d'une casserole durant 2 à 3 minutes pour attendrir, en remuant régulièrement.

Ajoutez le bouillon, le piment, la sauce de soja puis le radis noir, les champignons, les carottes et les graines de sésame. Portez à ébullition et laissez mijoter à feu doux pendant une dizaine de minutes.

Incorporez ensuite les nouilles chinoises et poursuivez la cuisson 3 à 4 minutes. Rectifiez l'assaisonnement.

Entre-temps, dans une poêle, versez un filet d'huile de sésame et faites-la chauffer à feu vif. Baissez à feu moyen puis faites saisir les pavés de saumon bio Food4Good pendant 8 minutes environ. Retournez-les juste quelques instants puis servez le poisson avec la soupe de nouilles sans attendre.



Saumon sauvage MSC laqué au miso blanc et écrasé de petits pois

Repos : 1 heure Cuisson : 10 minutes

Pour 4 personnes :

- 4 pavés de saumon sauvage argenté du Pacifique MSC Food4Good
- 150 g de miso blanc
- 1 c.à.s de sucre de canne
- 2 c.à.s de sauce de soja
- 2 c.à.c de graines de sésame
- 500 g petits pois frais (sans les cosses)
- 2 gousses d'ail
- huile d'olive
- sel et poivre

La veille, déposez les pavés de saumon sauvage Food4Good dans le réfrigérateur pour les faire décongeler.

Toujours la veille, dans une petite casserole, incorporez le miso blanc, la sauce de soja, le sucre de canne et 60 g d'eau. Faites chauffer et portez à ébullition quelques secondes.

Badigeonnez de cette préparation les pavés de saumon sauvage placés dans un moule huilé légèrement. Saupoudrez de graines de sésame. Laissez reposer au frais sous un film. Si vous souhaitez tout faire le jour même, vous pouvez laisser reposer la préparation 1 heure au frais.

Le lendemain, faites cuire les petits pois pendant 6 à 8 minutes avec les gousses d'ail coupés en 4, dans une casserole d'eau bouillante.

Égouttez. Ecrasez-les à la fourchette, en retirant au préalable les morceaux d'ail. Ajoutez un filet d'huile d'olive. Salez et poivrez légèrement.

Préchauffez le four à 180°. Enfouissez ensuite le poisson pendant une dizaine de minutes.

Servez-le avec l'écrasé de petits pois.

NOUVEAU

Gourmandise et croustillance ! ALGUES x CABILLAUD x GRAINES



Les 1^{ers} poissons panés
aux graines et
ALGUE NORI BIO

« Un vrai filet de cabillaud, bien moelleux »
« Les paillettes d'algue sont excellentes
avec les graines »

Délicieux !



GNOCCCHIS DE PATATE DOUCE

pesto aux noix, ricotta



Préparation: 20 min

Cuisson: 20 min

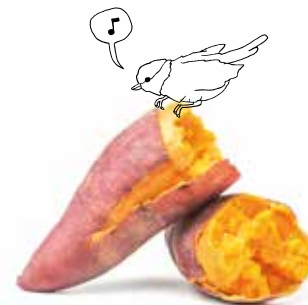
Pour 4 personnes

Gnocchis

- 750 g de patate douce
- 4,5 tasses de farine d'épeautre (450 g)
- 1 tasse de levure noble ou de parmesan
- 1 jaune d'œuf
- Sel, poivre
- 2 cs de sauge
- 2 cc d'huile d'olive
- 8 cs de ricotta
- Roquette

Pesto aux graines

- 1 tasse de graines de courge (100 g)
- 1/2 botte de persil
- 1/2 botte de basilique
- 2 cs de jus citron
- 1 gousse d'ail
- 5 cs de levure noble ou 50 g de parmesan
- 1/2 tasse d'huile d'olive
- Sel, poivre



Éplucher les patates douces, les cuire vapeur 15 minutes, puis les égoutter.

Dans un bol, mélanger les patates douces égouttées et écrasées, la farine, le jaune d'œuf, la levure noble, le sel, le poivre. Sur un plan de travail fariné, diviser la pâte en quatre boules et façonner des boudins d'1 cm d'épaisseur. Couper les boudins en petits morceaux de 2-3 cm et les aplatir à l'aide de la fourchette afin de faire apparaître des striures.

Cuire les gnocchis 5 minutes dans l'eau bouillante avec un filet d'huile d'olive, puis les égoutter. Passer sous l'eau froide pour éviter qu'ils ne collent.

Pendant ce temps, préparer le pesto: mixer tous les ingrédients, ajouter un peu d'eau si nécessaire pour faire tourner le blender. Saler, poivrer.

Au moment de passer à table, faire revenir les gnocchis 5 minutes dans une poêle huilée avec la sauge. Servir avec du pesto et une cuillère de ricotta.



Vendu au profit des projets de développement du CNC D-11.11.11
www.cncd.be/boutique

www.cuisinevivante.com
 15 € – 96 p.



Audrey Elsen

Conseillère en nutrition et chef santé
audrey@cuisinevivante.com
www.cuisinevivante.com

Soupe MISO-MOCCHI

Avec l'arrivée de l'automne, on commence tout doucement à de nouveau avoir envie de plats mijotés ainsi que de soupes repas. La soupe miso est selon moi LA soupe repas par excellence, car elle très nutritive tout en restant digeste et légère.

Il s'agit d'un bouillon traditionnel de la cuisine japonaise réalisé à partir de soja fermenté et qui peut se décliner de nombreuses manières. On peut l'agrémenter de tofu, de bœuf ou de dinde émincés, de champignons, d'œuf, ou d'autres légumes. C'est également délicieux avec des morceaux de mocchi frits. Bref, c'est une soupe parfaite dont vous ne vous lasserez pas.

INGRÉDIENTS

(4 PERSONNES)

- 1 l de bouillon de poule (voir recette ci-dessous)
- 250 ml d'eau
- 200 g de jeunes pousses d'épinards (ou surgelé) ou ½ paksoy
- 150 g de champignons shiitake frais (ou séchés)
- 1 pack de mocchi (marque Clearspring)



- Un peu de graisse de coco pour la cuisson
- 4 œufs
- 2 cm de gingembre
- 6 feuilles de citronnier (magasin asiatique). Autrement un citron vert fera l'affaire.
- 1 tige de citronnelle
- 4 cs de Nuoc Mam (fish sauce)
- 100 g de miso de riz blanc (marque Clearspring)
- 1 botte de coriandre
- 1 botte de petits oignons (ou des oignons frits)

PRÉPARATION

- 1 Laver les épinards ou le paksoy. Si vous utilisez du paksoy, il faudra le couper en petits morceaux (y compris les feuilles)
- 2 Laver les champignons shiitake et coupez-les en morceaux. Si vous utilisez des champignons shiitake séchés, pensez à les faire tremper 30 min dans une eau tiède
- 3 Couper le gingembre en fines lamelles si vous aimez le manger, mais si vous souhaitez pouvoir le retirer plus facilement de votre miso, coupez-le grossièrement en morceaux
- 4 Couper la tige de citronnelle en fines lamelles si vous aimez la manger, mais si vous souhaitez pouvoir la retirer plus facilement de votre miso, coupez-la grossièrement en 4
- 5 Chauffez le bouillon auquel vous rajouterez: l'eau, le gingembre, les feuilles de citronnier, la citronnelle et le Nuoc Nam
- 6 Rajoutez également les épinards (ou paksoy) et les champignons au bouillon
- 7 Si vous souhaitez pouvoir retirer le gingembre, les feuilles de citronnier ainsi que la citronnelle avant de consommer le miso, faites cuire le bouillon pendant 15 minutes à petit feu avec le couvercle avant de rajouter les épinards (ou paksoy) et les champignons. Après 15 minutes, coupez le feu et retirez le gingembre, la citronnelle et les feuilles de citronnier à l'aide d'une écumoire et rajoutez les épinards et les champignons. Relancez le feu pour cuire encore pendant 10 minutes
- 8 Coupez chaque bloc de mocchis en 6 et faire revenir les petits morceaux dans une poêle avec de la graisse de coco. Ils vont gonfler pendant la cuisson. Bien les retourner pour qu'ils puissent cuire de chaque côté et réservez-les dans une assiette



GOURMANDE !

- 9 Réutiliser la poêle déjà graissée et casser vos 4 œufs. Avec une spatule, mélangez les œufs pour que le jaune et le blanc se mélangent grossièrement. Faites un rouleau avec les œufs dans la poêle et coupez-les en lamelle
- 10 Ciselez les oignons et la coriandre
- 11 Coupez le feu et mélangez le miso blanc au mélange encore chaud
- 12 Servez la soupe dans des bols et rajoutez les morceaux de mocchis, d'œufs, les petits oignons et la coriandre

BOUILLON DE POULE

INGRÉDIENTS

- 2 l d'eau
- 12 ailes de poulet bio ou 1 carcasse de poulet (de bonne qualité!)
- Quelques légumes: 2 carottes, 1 oignon, 1 branche de céleri...
- Du thym, quelques feuilles de laurier, du persil, un peu de sel
- 25 ml de vinaigre de cidre

PRÉPARATION

- Déposez la carcasse (ou les ailes de poulet) dans l'eau et ajoutez les carottes en morceaux non épluchés et autres légumes, l'oignon coupé en 4, les aromates, le sel et le vinaigre. Faites chauffer jusqu'à presque ébullition, puis réduisez le feu pour continuer à cuire, sans bouillir, pendant 3 h au minimum.
- Jetez les légumes (essorés) et la carcasse, mais gardez le jus et le gras. Mettre dans des bouteilles en verre au frais pour conserver.
- On peut laisser le bouillon refroidir dans la casserole jusqu'au lendemain avec tout dedans. Le lendemain, réchauffez-le un peu, comme ça, la gélatine et la graisse redeviendront liquides, et ça sera plus simple pour filtrer le bouillon. Ne craignez pas la gélatine qui se forme après refroidissement, c'est elle qui contient ces précieux acides aminés qui vont cajoler vos cellules.

!! CE SEMESTRE, LES ATELIERS CUISINE & SANTÉ SE REFONT UNE BEAUTÉ !!

En attendant, je vous propose de nous rencontrer autrement, à travers des soirées Repas-Tables rondes autour du thème de la cuisine et de la santé tout en laissant de la place à la notion de plaisir.

Pour des demandes plus spécifiques et personnelles, je continue à vous accueillir à travers des consultations individuelles, agrémentées de recettes ciblées ou encore lors de mes séances de Coaching Placard.



Maddy Lecomte

Naturopathe - Nutritérapeuta

« Cuisine & Santé : Les Ateliers de Maddy »

0476 52 51 69

www.maddylecomte.com

Info & Réservation :

www.maddylecomte.com



pa'lais
THE PLANT KITCHEN

- délicieux
- à base de noix de cajou
- sans lactose

Du goût et du crémeux,
naturellement végétal,
bio... et belge!



RECETTES ET POINTS DE VENTE SUR WWW.PALAIS.BIO



**Vous désirez améliorer votre alimentation ?
Retrouver vitalité et santé ?
Sans mettre de côté la gourmandise !**

Nouveaux cycles en alimentation ressourçante à Braine l'Alleud
Un atelier par mois en journée ou en soirée, alliant nutrition,
cours de cuisine et repas composé de 3 plats

www.feelingbetter.be

0496 55 14 67 - info@feelingbetter.be



TOUS LES SUCRES

se valent-ils vraiment ?

***Nous consommons aujourd'hui, en moyenne,
100 g de sucre/pers./jour,
soit quatre fois plus que ce que préconise l'OMS pour prévenir le risque
de maladies métaboliques telles que l'obésité ou le diabète !***

Le sucre raffiné, en particulier, n'a aucun intérêt nutritionnel. Il est malheureusement très addictif! Les industriels de l'agroalimentaire l'ont compris, et en ajoutent à tour de bras dans les aliments transformés, y compris dans des produits comme la viande ou la charcuterie.

Même si l'idéal, vous l'aurez compris, est d'en réduire la consommation, certains succédanés peuvent être utilisés pour s'offrir une douceur de temps en temps sans risquer trop de conséquences néfastes pour la santé. Attention, tous les «sucres» ne se valent pas! Certains sont parfois présentés comme de saines alternatives, alors qu'ils ne le sont pas tant que ça!

3 FAUSSES BONNES IDEES

Les sucres roux

La cassonade, le sucre roux, le rapadura ou le muscovado, bien que naturels et moins raffinés que le sucre blanc, contiennent relativement peu de minéraux et ont un index glycémique (IG) comparable au sucre de table. On peut les utiliser occasionnellement pour leur goût.

Le fructose

Le fructose, s'il est consommé hors de sa matrice d'origine (fruit par exemple), est particulièrement délétère. Il est souvent présenté comme un sucre sain, car il a un IG bas (≈ 19). Cependant, les excès de fructose favorisent l'accumulation de graisse dans le foie et l'hypertriglycéridémie.

Évitez le fructose cristallisé, le sirop d'agave, les jus de fruits et jus de fruits concentrés utilisés pour édulcorer des confitures dites «sans sucre ajouté» et les produits, même bio, contenant du sirop de glucose-fructose ou du sucre inverti!

Les édulcorants intenses

Fuyez les édulcorants de synthèse (aspartame, saccharine, sucralose, acésulfame K, cyclamate...)! Malgré leur apport énergétique nul, ils perturbent les signaux de faim et de satiété et altèrent la composition du microbiote, favorisant les dérèglements métaboliques tels que l'insulinorésistance, étroitement liée à l'obésité et au diabète de type 2.



5 ALTERNATIVES NATURELLES ACCEPTABLES



Le sucre de bouleau

Extrait de l'écorce de bouleau, il contient quasi 2x moins de Kcal que le sucre blanc, et a un IG très faible (≈ 7 , contre ≈ 70 pour le sucre blanc). Il convient aux personnes

diabétiques ou en surpoids. Non cariogène et non acidifiant pour l'organisme, il contribue à reminéraliser les os et les dents. On lui prête également des propriétés anti-candidose. Il aiderait à lutter contre les otites et les sinusites. Son aspect et sa sucrosité semblables au sucre de table le rendent facilement utilisable pour des préparations froides ou chaudes.

Bémols

Parfait pour réaliser des confitures, sorbets, sirops ou gâteaux mous, il ne permet pas de réaliser des pâtes croquantes (biscuits, crumble...). Consommé en excès (plus de 50 g/jour), il peut avoir un effet laxatif. Il est très toxique pour les animaux domestiques, qui ne peuvent le métaboliser!

Le sucre de fleurs de coco

Issu des fleurs de cocotiers, il a un IG plus faible que le sucre blanc (35 à 55) et un goût qui se rapproche de la cassonade. Il contient des fibres, vitamines et minéraux et permet de réaliser des préparations froides ou chaudes.



Bémols

Son apport calorique est comparable au sucre blanc. Il conserve un impact non négligeable sur la glycémie.



Le sirop de yacon

Issu d'un tubercule proche du topinambour aussi appelé «poire de terre», le sirop de yacon contient une grande quantité de fibres prébiotiques (FOS, inuline), qui lui permettent d'afficher

un IG négligeable, tout en apportant 2x moins de Kcal et plus de sucrosité que le sucre blanc. Il convient parfaitement aux personnes diabétiques ou en surpoids.

Bémols

Très riche en fibres, sa consommation excessive peut occasionner des ballonnements et diarrhées. Bien que la culture locale du yacon soit appelée à se développer, il vient souvent de loin à l'heure actuelle.

La stévia



La stévia est très intéressante sous sa forme naturelle (feuilles séchées réduites en poudre verte), affichant un IG proche de zéro.

Bien qu'ayant un apport calorique comparable au sucre, sa sucrosité est

15x supérieure. Elle peut s'utiliser dans des préparations froides comme chaudes.

Bémols

Son arrière-goût de réglisse ne plaît pas à tout le monde. Sous forme de poudre blanche, purifiée par des techniques industrielles à plus de 95 %, elle est débarrassée du goût amer, mais n'a plus rien à voir avec la plante d'origine et se rapproche plus d'un édulcorant de synthèse que d'un produit naturel. Elle est donc à éviter.

Le miel

Bien que certains miels soient assez riches en fructose (ex.: miel d'acacia), ils contiennent une foule de nutriments bénéfiques pour la santé et peuvent être utilisés avec modération. Il faut choisir un miel de qualité, qui n'a subi aucun ajout ni aucune transformation (ni chauffé ni pasteurisé). Il existe malheureusement beaucoup de fraudes et de «faux miels» sur le marché. Optez pour un miel artisanal local, dont le nom de l'apiculteur figure clairement sur l'étiquette.



Bien que naturels, tous ces sucres doivent être consommés avec modération, car ils entretiennent immanquablement le bec sucré !



Hélène Wacquier

Nutrithérapeute
Co-Fondatrice de l'UDNF
www.living-nutrition.be
0486 / 61 87 71

Vous voulez manger des ALIMENTS de SAISON, mais L'AUTOMNE ne vous INSPIRE PAS ?

Je vous invite à passer en revue quelques idées préconçues au sujet des légumes d'automne, et leurs solutions afin de retrouver du plaisir à manger sainement et de saison.



IDÉE REÇUE: les courges, c'est pour la soupe !

Évidemment, l'automne c'est la saison des courges. Il y a en a toute une série, mais bien souvent elles finissent tout simplement en soupe. Excellente idée! Mais il y a aussi moyen d'en profiter différemment: délicieusement rôties avec un peu d'huile d'olive, du cumin et de l'ail, à la poêle ou au four, elles apportent cette chaleur et ce côté réconfortant à l'assiette.

Idée: une salade tiède composée de jeunes pousses d'épinards, des dés de courge rôtis (butternut, potimarron...), des dés de pommes, des noix et des cubes de mimolette.

IDÉE REÇUE : pff les courges... c'est difficile à peler

Pas faux... Les potirons, potimarrons, et autres butternuts ont une peau épaisse, difficile à peler. La solution? Laisser la peau! Moins de travail et plus de nutriments :-)

Idée: purée onctueuse à base de courges (butternut, potiron, potimarron...):

- Découpez-les en dés avec la peau,
- Cuisez-les dans un fond d'eau,
- Assaisonnez et mixez. C'est tout!



Idée: Tranches de butternut rôties au four à l'ail et au cumin: vous pouvez laisser la peau, après cuisson, elle est tout à fait consommable, elle apporte même une texture supplémentaire à l'assiette.

IDÉE REÇUE : on tourne vite en rond avec les légumes de saison, c'est répétitif en automne

Apprenez à jongler avec les assaisonnements et les combinaisons: une même préparation peut servir pour plusieurs repas avec des saveurs complètement différentes.

Par exemple:

- Premier repas: préparez des poireaux étuvés nature
- Deuxième repas: poireaux + shiitake (ou autres champignons) + épices (par exemple ras-el-hanout). Cette combinaison change à la fois la texture et le goût.
- Troisième repas: reprenez les restes des poireaux et des champignons, et ajoutez-y une sauce tomate ou des tomates concassées = et hop, une 3^e façon de manger des poireaux, très différente des 2 premières. C'est loin d'être répétitif!



IDÉE REÇUE : en automne c'est terre et monotone, fini la couleur dans l'assiette.

Oh non! Justement, compensons le manque de lumière à l'extérieur par de la couleur dans l'assiette. C'est non seulement joli et attirant, mais c'est aussi signe de bénéfices santé. Chaque couleur est associée à des polyphénols protecteurs différents, ayant chacun leurs bénéfices.



Notre but: les collectionner!

- **orange** => patates douces, potimarron et potiron peuvent contribuer à cette note chaleureuse dans nos plats.
- **doré** => mélange d'épices curcuma - gingembre-curry sur une base blanche (comme le chou-fleur)
- **pourpre** => un oignon rouge cuit au four et dont la couleur (et le goût) s'adoucissent en en joli mauve
- en **fuchsia** => Il n'y a pas d'équivalent à la betterave rouge pour apporter cette couleur dans l'assiette! Pensez-y cru, cuit ou en ajouté à un houmous.

Des idées saines et pratiques pour une alimentation de saison ?

Découvrez les « 21 jours de menus sains et pratiques – AUTOMNE » dont sont extraites les photos de cet article. Il s'agit de plus de 80 recettes pour manger sainement et simplement :

- planning par semaine
- listes de courses
- fiches recettes
- astuces pour gagner du temps
- photos de toutes les préparations pour se motiver et donner envie !

Infos et commande (35€)
sur le site www.alimentationjoyeuse.com



Véronique De Clercq

Fondatrice de l'Alimentation Joyeuse
www.alimentationjoyeuse.com



Fabriquées en Belgique



Recommandées par les vétérinaires



Meilleures pour la planète



Sans viande

Equilibrées et durables

CROQUETTES AUX INSECTES





Maîtriser l'art du thé



Cap sur le Japon, à la découverte des fabuleux thés verts biologiques Clearspring!

Une gamme de thés de qualité supérieure, au goût authentique, fruit d'un savoir-faire unique perpétué par une famille de producteurs de 3^e génération à Kyoto. Du Matcha vibrant et captivant au Sencha doux-légèrement amer en passant par le Kukicha doux et légèrement terreux. Il existe des thés verts pour tous les goûts et pour chaque moment de la journée en fonction de leur teneur en théine (très élevée dans le Matcha et la plus faible dans le Kukicha).

Producteurs de 3^{ème} génération

Située à Uji, dans les collines avoisinantes de Kyoto, la troisième génération de la famille Nagata a recours à des méthodes de culture biologiques spéciales, connues sous le nom d'agriculture naturelle, pour produire une gamme de thés verts exquis. L'ancienne technique agricole pratiquée par les Nagata renforce la vitalité du sol en maintenant un environnement semi-sauvage, où les plantes ne sont pas trop protégées et se nourrissent d'applications répétées de compost à base de tontes de thé et de feuilles séchées, qui, associées à un paillage régulier, aident à contrôler la croissance des adventices et maintenir l'humidité du sol.

Alors que la plupart des producteurs de thé pulvérisent leurs plantes avec des pesticides et des herbicides 15 à 20 fois par an, les théiers des Nagata ont une vigueur qui leur permet de prospérer sans intrants chimiques. Certes, les rendements des Nagata sont inférieurs à la moyenne, mais leurs plantes sont en excellente santé. Les théiers restent productifs jusqu'à 40 ans, deux fois plus longtemps que le théier typique traité avec des produits chimiques.

En plus de la culture du thé, les Nagata entreprennent les processus habiles de blanchiment, de séchage et de torréfaction pour faire ressortir les saveurs uniques de chaque mélange individuel.

Les bases d'une infusion de qualité

Contrairement à ce que l'on pourrait croire, préparer une bonne tasse de thé n'est pas si évident, mais relève de l'art! Nous vous expliquerons les différentes étapes pour préparer une bonne tasse de thé et vous aiderons à choisir parmi la gamme de thés verts Clearspring.

Théière ou tasse ?

Vous êtes libre d'infuser votre thé dans une théière comme dans une tasse, mais il est important de s'assurer que les feuilles aient suffisamment d'espace pour se développer tout leur arôme. Il est par ailleurs conseillé de verser un peu d'eau bouillante dans la théière ou la tasse, de la faire tourner puis de la verser avant de commencer à infuser votre thé afin de la préchauffer.

Eau

Traditionnellement, il est recommandé d'utiliser de l'eau douce afin d'obtenir la meilleure tasse de thé vert possible. Si vous vivez dans une région où l'eau est dure, il est vivement conseillé de filtrer l'eau avant de la faire bouillir.

Conservation

Conservez les feuilles de thé dans un endroit frais et sombre, dans un récipient hermétique, afin d'éviter qu'elles ne se décolorent ou qu'elles ne se gâtent.





Saupoudrez-les dans vos boissons, smoothies, céréales, flocons d'avoine, yaourts, sauces, pâtes, riz, pommes de



terre, légumes et salades. Ou mangez-les juste comme base de votre petit-déjeuner avec des fruits et des noix.

Enrichissez votre petit-déjeuner avec les germes de blé

Amanprana Germes de blé, 100% cru. Riche en B1, B2, B3, B6 et l'acide folique, riche en zinc, cuivre, manganèse, fer, magnésium, chrome, sélénium. Source de B5 et de potassium. Les germes de blé contiennent beaucoup de protéines, des oméga-3/6/9, des fibres, de nombreux bons nutriments tels que la lécithine et l'acide alpha-lipoïque. 100% d'enzymes actives. Les germes de blé crus contiennent plus d'antioxydants que la plupart des légumes et des fruits (ORAC 13.800/100g)

Spermidine 33,4mg/100g

Emballage compostable, protège contre la lumière, fermeture Bio-Zip.

Infos, recettes et abonnement à la newsletter: www.amanprana.eu



SANS PLASTIQUE DEPUIS 2005
voir www.amanprana.eu



AMAN PRANA

LA FORCE VITALE SEREINE



Disponible dans les boutiques bio ou livraison à domicile par www.amanvida.eu

Les différents thés verts et comment les infuser ?



SENCHA

Les premières feuilles tendres de la saison, connues pour être les meilleures en raison de leur saveur plus douce et légèrement plus sucrée sont chauffées à la vapeur immédiatement après avoir été cueillies afin de prévenir l'oxydation et de conserver

ainsi leur couleur vert émeraude brillante et leurs nombreux bienfaits pour la santé (dont leur pouvoir antioxydant qui est six fois supérieur à celui du thé noir). Les feuilles sont ensuite roulées puis séchées pour en conserver la fraîcheur, l'arôme légèrement herbacé et le goût riche et profond sont typiques de cet incontournable thé vert japonais.

Quantités: 1 cuillère à café bombée par personne dans la théière.

Température de l'eau: 70-90 °C - infuser à cette température empêchera le thé de devenir amer tout en permettant à toute la saveur du thé de se libérer.

Temps d'infusion: 1-2 minutes.

GENMAICHA

Une combinaison de thé vert sencha de première qualité et de riz brun torréfié, le genmaicha a une saveur délicieusement noisette.



C'était à l'origine un thé bu par les pauvres, car le riz agissait comme un agent de charge, nécessitant moins de thé pour être préparé. Il est bu aujourd'hui par tous les horizons de la société et est très populaire chez les enfants.

Quantités: 2 cuillères à café bombées par personne dans une théière.

Température de l'eau: 100 °C - laisser refroidir pendant une minute avant de verser sur le thé.

Temps d'infusion: 2 minutes.



GYOKURO

Les jeunes feuilles tendres de thés vert sont à l'abri du soleil pendant 20 jours afin de produire sa célèbre saveur riche

en Umami. Les feuilles sont soigneusement chauffées, roulées et séchées immédiatement après la récolte pour assurer la fraîcheur et l'arôme des feuilles.

Quantités: 2 cuillères à café bombées de thé dans une théière.

Température de l'eau: 60 °C - Faire bouillir 200 ml d'eau fraîche et laisser refroidir à environ 60 °C avant de verser sur le thé.

Temps d'infusion: 3 minutes.

HOJICHA

Le caractère unique du Hojicha provient du vieillissement et de la torréfaction des feuilles de thé à feu vif, leur procurant un arôme distinctif de noisette et une saveur grillée.



Bien que le thé Hojicha puisse être dégusté à tout moment de la journée, il est parfait après un repas ou comme boisson apaisante pour vous aider à vous détendre. Le hojicha réfrigéré est une boisson estivale classique.

Quantités: 2-3 cuillères à café rases par personne dans une théière.

Température de l'eau: 100 °C.

Temps d'infusion: 2 minutes.



KUKICHA

Le Kukicha est fabriqué à partir de brindilles et de tiges de théiers japonais soigneusement sélectionnées.

Elles ont pour particularité d'être

vieilles afin de développer leur saveur douce et apaisante. La torréfaction du thé réduit par ailleurs sa teneur en théine et lui procure un arôme délicat de noisette, ce qui rend le Kukicha parfait à tout moment de la journée, même en soirée et adapté à toute la famille.

Quantités: 3 cuillères à café pour 1 litre d'eau (pour 3-4 personnes).

Température de l'eau: Porter à ébullition les feuilles dans une casserole d'eau, puis baisser le feu.

Temps d'infusion: Laisser mijoter 3 minutes avant de servir.



MATCHA

Le Matcha est connu depuis des siècles comme étant un thé énergisant stimulant la clarté d'esprit et le métabolisme.

Il se présente sous la forme d'une poudre de thé vert éclatant finement moulue à partir des

feuilles de thé vert japonais de la plus haute qualité. Quelques semaines avant d'être récoltées, les feuilles de thé sont mises à l'abri du soleil par un voile afin d'augmenter la production de chlorophylle dans les feuilles (leur donnant une couleur verte très vive) et d'exalter la saveur umami douce et sucrée qui caractérise ce thé tellement prisé.



Christopher Dawson, CEO de Clearspring, déclare:

«En consommant du Matcha, vous ingérez la feuille de thé entière, par opposition aux feuilles de thé infusées, ce qui signifie qu'il apporte tout ce que le thé vert procure, mais avec une puissance bien supérieure. En fait, le matcha biologique contient 130 fois plus d'antioxydants que le thé vert ordinaire!»

Quantités: ¼ de cuillère à café (1 g) de poudre de Matcha

Température de l'eau: 70° - Ajoutez de l'eau chaude ou une boisson végétale chauffée et fouettez soigneusement à l'aide d'un fouet en bois traditionnel ou d'un mousser à lait électrique pour éviter les grumeaux de poudre au fond de votre tasse.

Bonne dégustation!

Clearspring



Fanny Antoine
Rédactrice en chef



Les nouveaux KROUNCHY'S

Aux fruits,
sans sucres
ajoutés ! *

Miam!... Les krounchy's aux fruits
pour un petit-déjeuner gourmand
et ... sans sucres ajoutés !

Raisins
Figues
Noix du Brésil



Pommes
Cassis

* Ne contient que les sucres naturellement présents.



Organically yours.

Follow us ! f @

Disponible dans votre magasin BIO de quartier

vajra.be

Découvrez
nos krounchy's



SCAN ME

Les tomates, c'est fini

Dernier mois pour manger des tomates ! Il existe une polémique derrière chaque fruit ou légume qui n'est pas de saison ou qui vient de loin et dont l'impact écologique est considérable. Alors, pourquoi s'acharner sur les tomates ?

Parce que la culture des tomates en hiver est une catastrophe écologique et humaine à elle seule.

De juin à octobre, la plupart des tomates que l'on vend ont poussé dans nos régions (Belgique, Pays-Bas, France). D'où viennent alors les tomates qu'on voit sur les étalages en hiver ? Il fait trop froid chez nous pour les faire pousser ici à grande échelle, vu que la demande de consommation de tomates reste très élevée, la production doit être délocalisée vers des régions avec un climat favorable à l'année. On se dirige le plus souvent vers l'Espagne (souvent en Algérie). Faire pousser des tomates toute l'année, aux quantités nécessaires pour satisfaire la demande des consommateurs est une vraie catastrophe écologique. Pourquoi ?

1) La consommation d'eau

Les tomates ont besoin de beaucoup d'eau pour pousser, on doit donc aller chercher l'eau dans les nappes phréatiques à plus de 1500 m de profondeur ! Conséquences ? Le sol est crevassé et n'absorbe plus rien. Étant donné qu'on continue à demander des tomates en hiver, la consommation agricole d'eau ne cesse d'augmenter. On met donc en place des usines de désalinisation de l'eau de mer, ce qui a un énorme impact sur l'érosion littorale.

2) La pollution plastique

Imaginez 55000 terrains de foot recouverts de bâches en plastique. Il faut autant d'espace pour les serres de tomates. Les bâches remplacées ne sont pas recyclées et celles qui ne sont pas brûlées se retrouvent sur les plages et dans la mer.

3) Les pesticides

Faut-il encore le dire ? On sait que les cultures, non bio, sont bombardées de pesticides pour un rendement maximal des plantations. Ces produits sont dangereux pour le sol et la biodiversité, le consommateur et la main-d'œuvre qui travaille sur les plantations.

4) Les conditions des travailleurs

Parlons justement de ces travailleurs. Acheter des tomates en hiver, c'est aussi soutenir le travail de milliers d'immigrés clandestins employés sur ces plantations de tomates dans des conditions alarmantes : ils sont en contact permanent avec des pesticides, ils sont sous-payés et sans contrats de travail fixe. C'est le travail de ces personnes sous-payées qui permet aux producteurs de proposer des prix dits « compétitifs » sur le marché.



Et les tomates bio ?

Les cultures de tomates bio nécessitent exactement le même travail que les cultures non bio. La seule garantie, c'est l'absence de pesticides. Cependant, le label bio européen ne reprend pas les conditions des travailleurs dans son cahier des charges.

Alors, peut-il y avoir un compromis avec les tomates en hiver ? Mon avis sur la question est qu'on ne peut pas se satisfaire d'une demi-mesure, il ne faut juste plus en acheter en hiver. Alors, acceptez-vous le challenge ?



Boyana Duleva

Co-gérante du magasin
Brüt Tenbosch.
Coach en nutrition certifiée
boyana.duleva@gmail.com

CONCENTRÉ
LIQUIDE

AUSSI
LA VITAMINE D3

THE BEST OF NATURE BOTTLED FOR YOU

COMMENCEZ
DÈS MAINTENANT

votre cure automnale
(3 mois de préférence)
pour une vitalité maximale !

Concentré liquide à base de légumes,
fruits et plantes. Complété en vitamines,
gelée royale, L-carnitine, sélénium, acide
folique, coenzyme Q10, ...

Un dosage journalier
de 10 ml contient toutes
les vitamines à 100% de
la quantité recommandée.



Disponible dans les magasins diététiques. Voir www.martera.com
pour un magasin dans votre région.



MARTERA
EXCLUSIVE HEALTH PRODUCTS



Luxe discret aux portes des Ardennes

Si vous souhaitez vivre une jolie parenthèse dans un endroit de charme, prenez la direction de Spa, ou plus précisément de Creppe, sur les hauteurs de la cité où l'eau coule de source. Bien caché, au bout de son allée boisée, le manoir de Lébioles porte bien sa devise « Plus valet quam lucet » - « Être plutôt que paraître ».



Flanqué de tours, de tourelles et de dépendances, il impose fièrement sa silhouette de petit château campagnard. Les Ardennes sont à sa porte et les forêts de sapins sont ses plus proches voisins. Séjourner au manoir de Lébioles, c'est un peu comme être l'hôte privilégié d'un châtelain bien discret.

Accueil feutré, confort absolu, espace bar décontracté, vaste cheminée et canapés profonds invitent au lâcher-prise, et pour ceux qui ont envie de profiter de la jolie vue tout en lisant un bon livre, l'espace bibliothèque leur est dédié. Les 16 suites sont toutes personnalisées et que vous soyez dans l'une ou dans l'autre, elles disposent chacune de toute l'élégance voulue. Toutes répondent aux exigences techniques les plus strictes, elles sont équipées d'un conditionnement d'air à commande individuelle, d'un téléviseur à écran plat, de Google Chromecast, du Wi-Fi, d'un minibar, d'un coffre-fort et d'un téléphone.



Côté cuisine, le jeune chef Loïc Jambon nourrit une réelle passion pour la gastronomie et compte déjà parmi les tables les plus appréciées de la région. Sa cuisine est aussi authentique que légère et ses compositions sont aussi artistiques que gourmandes. Son menu en 4 ou en 6 services est inventif, il suit les saisons, il s'imprègne du terroir et propose toujours

une entrée au doux nom de Biotopie de Lébioles qui m'a vraiment conquise. Avec l'automne qui frappe à la porte, le gibier s'invite à la table et pour sublimer le tout, Maxime propose des accords mets et vins en parfaite adéquation.

Reste à vous parler du spa et de sa piscine intérieure hébergés dans les anciennes écuries. L'infrastructure comprend sauna, hammam, fontaine de glace, vitalpool avec jets et matelas hydromassants, espace détente et relaxation, tisanderie... Les curistes bénéficient du savoir-faire des experts Valmont au travers de soins professionnels distillés par des experts beauté avec des produits adaptés; un régal de bien-être et de sérénité.



Et si vous fétiez Noël au manoir de Lébioles?

Une fête de Noël heureuse, paisible et romantique devant le feu de cheminée et l'arbre de Noël, brillamment décoré. Profitez de longues après-midi devant le feu ouvert, de marrons chauds, de pommes au four et de pâtisseries maison, de balades en forêt ou de shopping dans les rues animées de Spa.

Vivez une expérience inoubliable qui comprend trois nuitées, deux soirées avec un menu 4 services, le menu de Noël décliné en 6 services, un cadeau sous le sapin et toutes ces petites attentions qui feront de votre séjour un moment magique et inoubliable.



Tél. : +32 (0)87 79 19 00
www.manoirdelebioles.com



Myriam Thibaut de Maisières

Chroniqueuse événementielle
 A2 by Myriam Thibaut

Changez pour... *nos huiles*



**VOS BESOINS ÉVOLUENT,
NOS HUILES VOUS
APPORTENT TOUS LES
NUTRIMENTS ESSENTIELS
À CHAQUE MOMENT
DE VOTRE VIE**

(OMÉGA-3, DHA & VITAMINE E)



QUINTESENS

www.biobraine-distribution.com

049 459 64 54

Saumur

Trésor en Val-de-Loire



Toujours sauvage, parfois indomptable, la Loire est le plus long fleuve de France. Bien connu pour ses célèbres châteaux qui le bordent, la vallée est classée au Patrimoine Mondial de l'Unesco. Surplombant le fleuve et le cœur historique de la ville, le château de Saumur aux allures de contes de fées est un très beau témoignage de l'architecture princière du Moyen-Âge.

Le centre-ville invite à la flânerie et les nombreuses terrasses de la place Saint-Pierre à un moment gourmand. La cité est établie au cœur de la route des Vins du Val de Loire et je vous conseille de poser vos valises à l'hôtel Anne d'Anjou situé juste en contrebas du château.

Ce monument historique propose 41 chambres de style Louis XVI, un parking privé et un agréable jardin privatif complété par une piscine et un jacuzzi qui m'ont invitée à un peu de fraîcheur en ce mois de juillet caniculaire.



Côté patrimoine, je vous emmène à l'**Abbaye Royale de Fontevraud** fondée en 1101.

C'est une des plus vastes cités monastiques d'Europe conservée en l'état qui abrite les gisants polychromes des rois Plantagenêt dont Aliénor d'Aquitaine et Richard Cœur de Lion. Particularité de

l'histoire, 36 abbesses se succèdent entre 1115 et 1792 à la tête d'un ordre double composé de moniales et de moines qui ont

protêté à de multiples reprises devant obéissance à une femme plutôt qu'à un homme. Napoléon décide de transformer l'abbaye en prison ce qu'elle restera jusqu'en 1963. Depuis 2021, un musée d'art moderne complète le site qui compte également un hôtel 4 étoiles et un restaurant gastronomique.



Le Cadre Noir fait aussi partie des incontournables de Saumur. Fondé en 1815 et issu de la tradition équestre militaire, les écuyers transmettent un savoir technique et théorique de très haut niveau. Véritables experts dans une ou plusieurs disciplines, ils contribuent au maintien et au rayonnement de l'équitation de tradition française.

J'ai eu l'occasion d'assister aux matinales dans le Grand Manège où les écuyers présentent et expliquent le travail des jeunes chevaux. Patience, discipline et récompenses font partie du quotidien de ces hommes et de ces femmes qui vouent leur passion à celle de leurs chevaux. La visite des écuries ou encore celle de la sellerie est également proposée suivant un horaire à découvrir sur le site www.ifce.fr

Je pourrais encore citer les villages troglodytes comme celui de Saint-Hilaire-Saint-Florent où se niche le musée du Champignon et qui en produit plus de 12 tonnes par an, le Château de Brézé ou encore celui de Montsoreau construit sur un éperon rocheux et bâti dans le lit de la Loire. Les amoureux de nature et de loisirs peuvent suivre le fleuve en vélo ou emprunter un des très nombreux itinéraires proposés et qui couvrent plus de 3000km de voies cyclables dans la région. www.enpaysdelaloire.com

La Loire est aussi le théâtre d'une autre mise en scène où les vignes poussent à flanc de coteaux et où les paysages vallonnés invitent à la promenade et à la dégustation. Les vignobles d'Anjou-Saumur produisent des vins rouges, blancs, rosés, moelleux, liquoreux ou encore effervescents.



Le Domaine des Hardières est un domaine typique d'Anjou, composé de 25ha de vignes âgées en moyenne de 28 ans.

Le vignoble est conduit selon des pratiques biologiques respectant l'environnement, le terroir et les hommes qui y travaillent. Laurent Blouin veille sur celui-ci depuis 1988 et toujours en perpétuelle quête d'excellence

à su le faire évoluer et certifier bio depuis le millésime de 2019. Il produit deux blancs, deux rouges et un rosé tranquille des plus plaisants. www.domainedeshardieres.fr



Le Domaine de Rocheville propose tout au long de l'année une offre oenotouristique qui allie la découverte de la cave et de son magnifique chai en passant par la visite des vignes, la dégustation commentée et accompagnée de quelques délicieux tapas ou encore des soirées accords mets et vins. Ce domaine éco-responsable et certifié bio produit des vins régulièrement récompensés dans de grands concours français et internationaux répondant au doux nom de Jouvencelle, Favorite, Fou du Roi ou encore Troubadour.

www.domainederocheville.com

La Maison Ackerman fondée en 1811 est un des fleurons de la Route des Vins de Loire et la plus ancienne Maison de fines bulles de Saumur. Le parcours oenotouristique propose une visite interactive qui permet d'en découvrir les secrets de production et se déroule au cœur des caves troglodytiques creusées dans le tuffeau.

Certaines voûtes culminent à plus de 20 mètres de haut et les galeries accueillent de monumentales œuvres éphémères. Cette visite à ne pas manquer se clôture par une dégustation des différentes cuvées Ackerman qui réjouissent tous les moments de la vie. www.ackerman.fr

A table

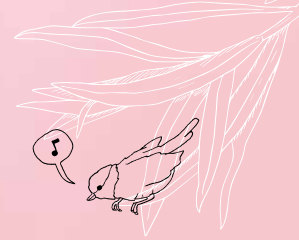
- Très belle adresse gourmande que celle du Pot de Lapin à Saumur. Michel Marczak est aux fourneaux alors que Magali son épouse conseille tant sur les suggestions inscrites à l'ardoise que sur les vins en adéquation comme ce Domaine Saumur-Champigny de Pierre-Adrien Vadé.
- Le Bistrot de la Place part à la découverte des meilleurs producteurs et propose de nombreuses spécialités de la région et d'ailleurs.
- Une sélection de plus de 40 vins au verre, renouvelée chaque mois permet de jouer sur les associations. L'ambiance est animée, le service décontracté et l'apéritif peut se partager dans la cave au milieu des nombreuses références.
- Le bistrot le 20 à Chaudefonds-sur-Layon propose une excellente cuisine aux subtiles saveurs où le poisson est à l'honneur.
- J'ai eu la chance de déjeuner en terrasse avec une vue panoramique sur les vignes plantées en amphithéâtre. Le restaurant surplombe les cuves du Domaine Saint-Pierre, il fait également office de bar à vins et propose de belles planches à partager.

www.laroutedesvinsdeloire.fr



Myriam Thibaut de Maisières

www.beupfood.com
A2 by Myriam Thibaut



Conseils pour une **hygiène** **de vie** plus saine

pour une
ménopause
plus sereine



La nutrithérapie, compléments alimentaires et un mode de vie sain sont des piliers incontournables pour accompagner la plupart des effets gênants de cette période de la vie, et pour vivre en douceur sa ménopause.

Grâce à des règles de vie simples et des modifications de votre régime alimentaire, il est possible de diminuer, voire d'éviter certains des symptômes les plus désagréables de la ménopause.



Pratiquer une activité physique:

l'activité physique n'a pas d'influence directe sur l'activité ovarienne, mais elle peut prévenir les conséquences du déficit hormonal, notamment la déminéralisation osseuse et la perte de masse musculaire au profit de la masse grasseuse, mais aussi sur le moral.

Le sport procure de nombreux bienfaits tels que le maintien d'un poids santé, l'amélioration de la qualité du sommeil et des performances du système cardiovasculaire, le renforcement du système immunitaire, la réduction des risques de maladies chroniques (AVC, infarctus du myocarde, certains cancers, diabète de type 2, hypertension artérielle, ostéoporose, dépression...) et la stimulation du désir sexuel.

L'idéal, pour qu'elle soit véritablement efficace, est d'alterner au cours de la semaine des activités d'endurances (footing, marche rapide ou nordique, danse, natation, vélo...) et de renforcement musculaire (gymnastique, travail sur appareils avec des petites

charges, Power Plate...), à raison de trois séances de 30 minutes pour les premières, et de trois de 20 minutes pour le second.

Avoir une alimentation équilibrée : passé 45 ans, les femmes doivent impérativement fuir les excès, notamment de graisses saturées et trans, de sucre et d'alcool. Sinon, elles risquent de se retrouver en surpoids à la ménopause, et plus vulnérables aux maladies cardiovasculaires. Fruits et légumes variés de saison et BIO pour un max d'antioxydants, oméga-3 (huile de première pression et poisson gras) et phyto-œstrogènes que l'on trouve dans tous les produits à base de soja que je conseille plutôt fermenté (tofu, tamari, miso sont à base de soja fermenté.). Les graines germées et les noix.



Gestion du stress: par la pratique d'une respiration lente et profonde au réveil et au coucher, mais aussi régulièrement durant la journée. L'apprentissage de la méditation, du yoga, de la cohérence cardiaque et aussi de la méditation quotidienne. L'activité régulière y contribue aussi ainsi que la prise de magnésium qui est un excellent anti-stress.

Importance de la flore intestinale: l'apport de fibres est capital, car elles absorbent de nombreuses toxines, dont les métaux lourds et les hormones telles que les œstrogènes dans leur phase d'évacuation, empêchant leur réabsorption dans le circuit sanguin, ce qui évite de nombreux symptômes. Réduire sa charge en polluants chez soi (perturbateurs endocriniens): au travail, dans les transports, dans l'air respiré, dans l'eau bue, dans les aliments consommés, dans les produits ménagers, dans les cosmétiques...

Les solutions douces pour atténuer les symptômes et accompagner la transition:

Côté phytothérapie

- **Plantes à action œstrogénique (qui tempore):** soja, sauge sclarée, fenouil, actée à grappes
- **Plantes à action progestéronique:** achillée millefeuilles, alchémille, yam
- **Plantes à double action:** stimulantes / équilibrantes: gattillier, bourrache, grémil (*lithospermum rudera*), dong quai (*angélica sinensis*)
- **Plantes adaptogènes:** maca action stimulante sur hypophyse et hypothalamus et module la sécrétion des hormones. Joue un rôle considérable dans le bon fonctionnement des autres glandes endocrines telles que les ovaires, glandes surrénales, pancréas ainsi que la glande thyroïde. C'est aussi une revitalisante générale et musculaire. Cerise sur le gâteau, elle stimule la libido.

Côté nutrithérapie:

- **Complexe vitaminé** qui comprend des vitamines A, toutes celles du groupe B, vit. C, D, E et des minéraux tels que le bore, chrome, calcium, magnésium, manganèse, sélénium, zinc...
- **Magnésium**
- **Oméga-3**
- **Vit. D**

Autres conseils:

- **Sécheresse vaginale:** Appliquer huile de coco pure. Ça marche très bien et cela soulage.
- **Arrêter de fumer.** En plus de nuire aux os et au cœur, le tabac détruit les œstrogènes.
- **Cultiver une attitude positive** est un remède très puissant. C'est la manière dont on appréhende cette période de vie chez la femme qui va diminuer, voire supprimer certains symptômes.

Si on croit que l'on va être malade, vieille, triste, etc., et bien on sera malade, vieille et triste! On peut encore avoir une vie très agréable pendant de nombreuses années. Le chemin de la ménopause n'est pas une punition pour la femme, au contraire c'est une formidable opportunité de vivre en conscience une nouvelle étape tout aussi passionnante de la vie.



Bouffées de chaleur, un des symptômes les plus courants et difficiles pour certaines femmes

- Éviter les épices, sucre, alcool, stress, fortes émotions, tabac
- Faites de l'exercice physique
- Bain chaud, hammam, sauna diminuent les bouffées de chaleur

Phytothérapie

- Tisane de sauge(matin) et achillée millefeuille (soir)
- Extrait de houblon sous forme de gélule au coucher
- Appliquez 1 dose de crème à la progesterone naturelle (yam) le soir au coucher

Aroma

- HE 1 gte de sauge sclarée sur un comprimé neutre ou dans un peu d'huile de coco ou olive.
- Avez 3 fois/jour pdt 2 mois + appliquez 2 gtes 3 fois/jour sur le bas ventre ou le bas du dos.

Gemmothérapie

- Fem 50+
- 5 à 15 gouttes par jour, en dehors des repas, pures ou diluées dans de l'eau de source ou du miel.



Leyla Fagnoul
Coach intuitive et holistique
pour les « Quinquas »
(parce qu'on le vaut bien !)
J'accompagne les femmes
qui abordent/vivent cette
transition de vie
www.partezdubonpied.be



La crème de Normandie Tante Hélène

Un produit de qualité bio à découvrir

Chaque mois, je vous fais découvrir ou redécouvrir un produit de qualité que vous pouvez trouver en magasin bio. Je vous raconte son histoire et je l'incorpore à une recette en toute simplicité.

Comme beaucoup de lecteurs, je rencontre quelques soucis avec la digestion de produits laitiers. La crème soja fait mon bonheur dans mes préparations culinaires depuis de nombreuses années, mais de temps à autre, j'ai cette envie irrésistible d'une délicieuse crème au lait et à l'ancienne.

J'ai découvert **la crème de Normandie Tante Hélène** qui peut se garder hors frigo avant ouverture. Elle est tout simplement délicieuse et légère (15 % de matière grasse), peut servir pour des préparations chaudes et froides. Cette marque est pionnière en matière de produits laitiers bio ! Encore aujourd'hui, plus de 45 ans après sa création, elle élabore ses produits à partir d'un lait bio français collecté localement autour de ses deux sites de production breton et normand.



Un bon produit, une histoire (www.tantehelene.fr)

En **1975**, Jean-Claude Tireau nommera sa marque «Tante Hélène» en hommage à cette tante qui lui a transmis le goût des bons produits. Enfant, Jean-Claude accompagne sa tante, Hélène, à la fabrication des faisselles et fromages blancs artisanaux.

En **1985**, Jean-Claude confie le devenir de la filière, de ses éleveurs bio et de la marque Tante Hélène à Françoise Clanchin et son mari qui dirigent l'entreprise bretonne Triballat Noyal (devenu Olga depuis avril 2022).

La marque s'est considérablement développée et diversifiée en produits tout en gardant ses valeurs fortes. À noter qu'en 2019, pour la collecte du lait en Normandie, la flotte de la marque carbure à l'Oléo100. Ce carburant permet une amélioration considérable du bilan carbone en émettant jusqu'à 60 % de gaz à effet de serre en moins que le gazole fossile.



UNE IDÉE DE RECETTE SANS CHICHIS

Pour déguster la crème Tante Hélène, je vous propose des farfalles aux 3 champignons (quantité pour 2 personnes à adapter)

Les ingrédients :

- Farfalles (200 g)
- Champignons de Paris blancs et bruns, pleurotes (l'équivalent d'1 bac et demi et quelques pleurotes en vrac)
- Petits pois frais (2 poignées de main)
- Jambon à l'os artisanal (2 bonnes tranches à découper en petits dés)
- Pecorino au poivre
- Huile d'olive
- Pignons de pin (facultatif)

Découper les champignons en lamelles et écosser les petits pois. Faire bouillir de l'eau, versez les petits pois une fois l'eau en ébullition.

Faire chauffer l'huile d'olive dans une poêle (je prends une huile d'olive au basilique pour plus de saveur), y verser les champignons.

Après 10 minutes, ajouter le jambon en dés et la crème Tante Hélène. Poivrez, mais ne salez pas trop car le jambon sale naturellement la préparation.

Éteignez le feu, continuez à mélanger. Lorsque la cuisson des petits pois est à 6 ou 7 minutes, mettez les farfalles dans l'eau pour 10 minutes.

Une fois les pâtes égouttées avec les petits pois, mélangez avec les champignons, la crème Tante Hélène, le jambon. Parsemez le tout d'un peu de pecorino râpé (je prends celui au poivre pour encore ajouter une saveur).



BON APPÉTIT !

Ann Vandenplas
Chroniqueuse radio et artiste
www.les-rendez-vous-de-ann.be
www.annvandenplas.com
@ann.vdps

NOUVEAU

SOON

ÉTONNANTE NATURE !



Nouvelle marque végétale bio et engagée,
vendue exclusivement dans votre magasin bio !

UN EMBALLAGE ÉCO-CONÇU
EN POT CARTON !



EPEAUTRE

AMANDE

AVOINE

CoCo



100%
Végétal



Fabriqué
en FRANCE



Sans
Soja



L'art de manger en pleine conscience **en honorant les aliments** pour prendre soin de notre belle Terre

Chaque mois, j'ai à cœur de vous présenter un des aspects de l'art de manger en pleine conscience. Dans cet article, je vais vous parler de gratitude pour les aliments, mais surtout envers tous ces êtres vivants et ces organismes qui contribuent à nous offrir une telle abondance.





Dans les pays riches où la nature est abondante, nous avons tendance à oublier que manger à sa faim tous les jours est un luxe. Cette abondance contribue à nous faire manger en «mode automatique», elle nous transforme en consommateurs!

Je peux prendre conscience à chaque repas de toutes ces choses qui me permettent de me nourrir. Je peux me connecter avec tous les animaux, les insectes, les plantes, les personnes dont l'énergie s'est transmise aux aliments qui sont présents devant moi. Le besoin de manger peut provoquer une panoplie d'émotions divergentes. Cela dit, le fait de manger est essentiel à la survie et fait partie du quotidien. Ce que l'on choisit de manger est une chose; comment on le consomme et le lien que l'on entretient avec la nourriture en est une autre. En fait, c'est ce qui peut faire toute la différence dans l'expérience et même l'assimilation des aliments.

Il est possible de manger dans le simple but de se nourrir ou de consommer, mais il est aussi possible de transformer ce rituel en une expérience beaucoup plus profonde et réellement positive pour notre bien-être et celui de la planète.

C'est d'ailleurs pour cette raison que j'ai décidé de vous parler aujourd'hui de l'art de manger en pleine conscience. Pour ce faire, je vous propose un petit exercice tout simple qui vous permettra d'accéder à un sentiment plus profond et connecté lors de chacun de vos repas.



Petit rappel, mais qu'est-ce que l'art de manger en pleine conscience ?

L'art de manger en pleine conscience est décrit de plusieurs façons dans différents ouvrages. En résumé, c'est l'art de ralentir, c'est inviter la pleine conscience dans notre assiette mais surtout dans notre corps, d'être complètement présent.e

et de prendre conscience de ses habitudes afin de vivre une relation plus harmonieuse avec la nourriture, plus sereine avec son corps et aussi avec ses proches et tous les êtres de la Terre.

Pour ma part, c'est une façon de prendre le pouls de la gestion de mes émotions et de me rapprocher de la Terre en développant une connexion avec les cultivateurs, les chefs et les livreurs, peu importe si j'ai l'occasion de les rencontrer en chair et en os, ou non.

L'art de manger en pleine conscience invite à voir comment tout est interrelié; si nous voulons vivre une expérience plus humaine, plus profonde, plus connectée, pourquoi ne pas commencer le repas en méditant brièvement?

Les bienfaits de l'art de manger en pleine conscience

- retrouver une relation saine avec l'alimentation;
- développer une meilleure image de soi et une meilleure relation avec son corps;
- transformer ses mauvaises habitudes alimentaires (cesser de manger ses émotions, par exemple);
- améliorer sa digestion (grâce à la méditation et la réduction du stress en mangeant);
- retrouver son poids de forme, car cette pratique vous rend plus sensible à l'indice de satiété;
- développer le plaisir de cuisiner et de manger.

Que l'on ait choisi de suivre une diète super-restrictive ou que l'on ait des frénésies alimentaires, manger en pleine conscience pourra sans doute aider à retrouver un équilibre ainsi que réduire le niveau de stress et de culpabilité qui peuvent accompagner les repas chez certaines personnes.

Voici les 4 étapes que j'ai adoptées avant de manger et que j'aime bien partager avec mes clients et lors des retraites ou des journées détox.

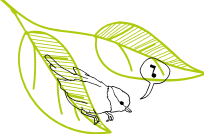


4 étapes pour manger en pleine conscience

Pour commencer, peu importe l'endroit où vous vous trouvez, fermez vos yeux pour un instant et prenez une grande respiration. Ouvrez ensuite les yeux et poursuivez avec les 4 étapes suivantes:

- 1. Prenez un moment pour simplement observer votre assiette.**
Ne dégustez rien pour commencer. Examinez les aliments: les couleurs, les formes, les odeurs. Peu importe si vous les avez cuisinés ou pas, essayez d'imaginer les épices qui pourraient s'y retrouver. Laissez voyager vos sens.
- 2. Maintenant, pour chaque aliment, posez-vous les questions suivantes:**
D'où provient cet aliment? Comment a-t-il été cultivé? Imaginez la personne qui l'a cultivé et qui a travaillé fort pour que vous ayez cet aliment dans votre assiette aujourd'hui.





3. Maintenant, permettez-vous de vivre un voyage avec votre repas, et de partager le trajet parcouru de chaque aliment (il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses).

Quelle distance chaque aliment a-t-il parcourue pour se rendre jusqu'ici? Quelles ont été les étapes de son voyage et qui a participé à celles-ci pour que vous puissiez jouir d'un aussi bon repas aujourd'hui? Est-ce que la production de cet aliment aurait causé de la souffrance à qui ou quoi que ce soit? Prenez un moment pour visualiser chaque personne ou être qui a contribué à votre repas aujourd'hui. Utilisez votre imagination!

4. Questionnez-vous sur les propriétés nutritionnelles de chacun de ces aliments.

Notre corps réagit à ce que nous lui offrons, alors il est judicieux, si notre objectif est d'avoir une santé optimale, de s'interroger sur l'effet de ce que nous consommons sur notre bien-être. Cela ne veut pas dire que l'on doit s'abstenir de toute gourmandise ou de plaisir gustatif (ni tendre vers un comportement compulsif), mais plutôt d'être conscient.e de l'impact de nos choix sur notre santé et d'y aller avec «modération».



Enfin, avant de prendre votre première bouchée (je sais que vous avez hâte!), prenez un moment pour remercier chaque être qui a contribué à remplir votre assiette et nourrir vos sens aujourd'hui, et savourez pleinement l'abondance qui se retrouve devant vous!

Ces 4 petites étapes prennent environ 2 à 5 minutes à compléter et peuvent être mises en pratique à tout moment et n'importe où. Elles bonifieront votre expérience gustative et votre relation avec la nourriture, entre autres.

«La gratitude peut transformer votre routine en jours de fête», disait William Arthur Ward. Et c'est cette même gratitude envers la nourriture qui fera en sorte que l'alimentation consciente est durable aussi. Cette gratitude peut, par exemple, être destinée à la nature qui nous permet de déguster des fruits juteux, à la personne qui a cuisiné le repas avec amour, à l'artisan qui a réalisé un produit de qualité ou simplement à la vie qui nous offre toutes les conditions pour nous nourrir de manière respectueuse.

Honorons la Terre mère pour son abondance et le feu qui réchauffe, l'eau qui abreuve et l'air qui lui aussi joue sa part tout autant que les arbres, les plantes, les abeilles, les verts de terre...

Selon moi, manger avec gratitude permet de redonner du sens à l'acte alimentaire, cela rend le repas plus précieux, chaque bouchée devient alors une source d'énergie nutritionnelle, mais également émotionnelle. Notre âme est alors autant nourrie que notre corps, notre cœur et notre esprit.

Ce rituel de gratitude est d'ailleurs présent dans de nombreuses religions. Les catholiques dans leur rituel de bénédiction du repas accordent une place centrale à la gratitude, les musulmans à la fin du repas, et chez les bouddhistes la bénédiction est récitée avant de commencer avec la communauté.

Le moine Thich Nhat Hanh propose, pour les repas, la contemplation suivante:

1. Cette nourriture, fruit du ciel, de la terre, de beaucoup de travail et d'amour, est un don de l'univers tout entier. Nous remercions tous ceux qui ont fait cette nourriture. En particulier les fermiers, les marchands, les maraîchers, les cuisiniers... mangeons-la en pleine conscience et gratitude.
2. Observons et transformons les états mentaux négatifs, surtout l'avidité, qui nous poussent à manger sans modération, et apprenons à manger avec modération.
3. Puissions-nous maintenir notre compassion éveillée en mangeant de façon à réduire la souffrance des êtres vivants, à préserver notre planète, et à inverser le processus du réchauffement planétaire.
4. Nous mangeons cette nourriture afin d'être sain et heureux, et de nous aimer comme une famille pour avoir plus d'amour.
5. Chers lecteurs, que vous soyez athées, agnostiques ou croyants je vous propose d'observer s'il est possible pour vous de laisser un peu de place à la gratitude lors de votre prochain repas, et surtout initiez vos enfants, ils vont adorer ce rituel.

Pour aller plus loin, Valérie vous propose un groupe pour explorer l'art de manger en pleine conscience ou son programme signature : « faire enfin la paix avec la nourriture ».

Vous pouvez la joindre via les réseaux sociaux ou fixer un rendez-vous d'appel gratuit de 20' directement dans son agenda : www.valeriechatel.com/contact/



Rani Valérie Chatel

Psychothérapeute
Coach – Sophrologue
www.valeriechatel.com
www.facebook.com/groups/324674751077
[/ranivaleriechatel](https://www.instagram.com/ranivaleriechatel)





Immunoton forte



vous aide à faire face aux envahisseurs indésirés

- avec KalmCold®, un extrait d'échinacée indienne (*Andrographis paniculata*), scientifiquement étudié, qui stimule le système immunitaire et aide à mieux respirer
- avec Umckaloabo (*Pelargonium sidoides*), qui procure plus de confort respiratoire et qui soulage la gorge et la toux irritée
- avec les minéraux sélénium et zinc et les vitamines C, D et A, qui contribuent au fonctionnement normal du système immunitaire, sous leurs formes organiques actives



Clean
label



IMMUNOTON FORTE est une préparation complète naturelle destinée à renforcer la résistance et à faire face plus rapidement aux envahisseurs indésirés. C'est la combinaison optimale d'extraits de plantes qui renforcent la résistance et de vitamines et de minéraux appropriés pour soutenir le système immunitaire.

La lacto-fermentation

UNE MÉTHODE
DE CONSERVATION
ANCESTRALE...



La période des récoltes au potager est arrivée et, qui dit récolte, dit conservation pour une partie de celle-ci.

Il existe de nombreuses méthodes de conservation des légumes : en silo, sur clayette, le séchage à l'air libre ou à chaud, la congélation, la cuisson, la stérilisation, en sucre, au vinaigre... Aujourd'hui, nous parlerons de la technique de lacto-fermentation qui est une méthode de conservation qui fait appel au sel.

La lacto-fermentation, ou fermentation lactique, est une technique de fermentation des légumes au contact de l'acide lactique. Elle permet de conserver les légumes, sans cuisson, pour plusieurs mois. Les légumes qui se prêtent particulièrement bien à cette technique sont les carottes, le chou blanc, la betterave, les cornichons, les oignons, les concombres...

Technique simple d'utilisation, il y a néanmoins trois précautions à prendre.

- Ne pas utiliser d'eau du robinet pour le lavage (le chlore est nuisible à la fermentation qui est une technique de culture du vivant).
- Utiliser un sel pur, non raffiné, sans antiagglomérants ou autres additifs chimiques.
- Ne pas utiliser de récipient en plastique ou métal, mais préférer un ensemble en verre stérilisé (bocal, couvercle, joint de caoutchouc).

Les étapes de préparation

La découpe

Frotter les légumes et les couper «gros» ou finement selon leurs futures utilisations. Si un lavage s'impose pour les légumes racines, utilisez autant que possible une eau non chlorée (aérée et filtrée, source...).

Le salage`

Première technique: le salage à sec

Le salage à sec consiste à ajouter le sel directement aux légumes. Cette technique est utilisée avec les légumes coupés finement

qui «rendent» beaucoup d'eau (carotte, chou, betterave, oignon...). Pour une conservation à maximum 3 mois, ajouter 2 % de sel en poids de légume (soit 20 g de sel pour 1 kg de légume).



Préparation:

- Dans un plat, mélanger ensemble les légumes taillés et le sel.
- Placer ce mélange dans un bocal en verre en le tassant au maximum.
- Fermer le bocal. La lacto-fermentation est une technique de culture bactérienne anaérobie, cela signifie qu'elle se produit en l'absence d'oxygène. Tasser un maximum permet donc d'enlever cet oxygène, et l'eau qui se dégorgera du légume par la suite viendra combler l'air résiduel.

Seconde technique: le salage en saumure

Le salage en saumure consiste à ajouter aux légumes un mélange eau-sel à 4 % (soit 40 g de sel pour 1 litre d'eau). Cette technique est utilisée avec les légumes coupés «gros» qui rendront peu d'eau.

Préparation:

- Préparer la saumure: faire chauffer 1 litre d'eau avec 40 g de sel jusqu'à complète dissolution. Laisser refroidir avant utilisation.
- Placer le légume coupé dans un bocal en verre et le recouvrir complètement de la saumure. Au besoin, maintenir le légume sous la saumure à l'aide d'un poids (palet en verre, soucoupe en porcelaine...)
- Taper le bocal sur le plan de cuisine pour faire remonter les bulles d'oxygène résiduel.
- Fermer le bocal.

**Suivre le processus de fermentation**

Quel que soit le processus de salage utilisé, la phase de fermentation demandera un suivi. La lacto-fermentation produit du gaz carbonique (CO₂) que l'on doit évacuer sous peine de voir nos bocalux exploser!

Si le bocal «siffle», il est alors nécessaire de le dégazer en dévissant légèrement le couvercle et de le mettre ensuite au frigo pour stopper la fermentation. Pour éviter la prise de tête, placer les bocalux à une température entre 10 °C et 15 °C permet de ralentir la fermentation et donc la production de gaz. Si vous vous lancez dans la lacto-fermentation et que vous ne vous sentez pas très à l'aise avec cette technique, je vous

conseille de commencer par une lacto-fermentation de 7 à 10 jours à température ambiante, puis une conservation au frigo pour éviter tout désagrément de gazéification.

Cette approche vous permettra aussi de vous familiariser avec le goût des légumes fermentés légèrement acidulés. Si vous avez le moindre doute ou que la préparation sent mauvais, jetez et recommencez.

Dernier point: sachez que le légume ET le jus sont consommables, ne le jetez donc pas! Rajoutez ce jus dans vos soupes, vos bouillons, vos fonds de sauce...

Tout votre système digestif vous dira merci!



MA RECETTE de pickles de carottes lacto-fermentées

- 3 carottes lavées
- 500 ml de saumure refroidie à 4 %
- ½ cc de graines de moutarde
- ½ cc de graines de coriandre
- 1 gousse d'ail pelée et coupée en 2
- 1 brin de thym
- 1 bocal en verre type Le Parfait, stérilisé et sec

Préparer la saumure à 4 % :
Faire chauffer 500 ml d'eau non chlorée avec 20 g de sel jusqu'à complète dissolution. Laisser refroidir.

Peler et couper les carottes en fines rondelles.

Placer au fond du bocal les épices, l'ail et le thym.

Placer ensuite les carottes bien rangées et tassées.

Recouvrir totalement les carottes de saumure refroidie.

Placer un poids sur les carottes si nécessaire.

Fermer le bocal et le placer sur une assiette creuse.

Laisser fermenter à température ambiante pendant 10 à 15 jours.

Déguster.



Valérie Marie

Blogueuse pour la transition alimentaire et l'autonomie domestique.
Auteure de *Je cuisine mon potager*, disponible sur transitiongourmande.com

[f @transition.gourmande](https://www.facebook.com/transition.gourmande)
[@valerieencuisine](https://www.instagram.com/valerieencuisine)



Le lait végétal, une solution délicieusement durable

Les laits végétaux dament de plus en plus le pion aux laits de vache. Non seulement ils contournent les allergies au lactose, mais ils sont aussi plus facilement digérés, férocelement bons, et favorables à la santé comme à l'environnement...

Un lait végétal est une boisson produite à partir d'eau et de végétaux (céréales, légumineuses, oléagineux...) dont la fonction est de remplacer le lait animal dans ses différents usages : boissons, préparations sucrées et salées...

Il en existe de nombreuses variétés (lait de soja, d'amande, d'avoine...) dont le goût, la texture, la couleur et le profil nutritionnel diffèrent.

Certains laits végétaux sont en outre enrichis en calcium, vitamine D et/ou vitamine B12 pour rivaliser jusqu'au bout avec le lait de vache. Il existe par ailleurs des laits végétaux aromatisés : vanille, chocolat, fraise... Il y en a donc vraiment pour tous les goûts !

« Il est possible de créer une grande gamme de saveurs et de variétés basée sur les différentes céréales, noix et légumineuses, confirme Isola Bio, une marque italienne de laits végétaux. Mais plus que le plaisir du goût, consommer un lait végétal est également un acte durable agissant sur la biodiversité. »

En effet, les produits laitiers de vache sont néfastes à l'environnement. Leur production, transformation et transport sont responsables d'environ 4% des émissions de gaz à effet de serre mondiales, d'après un rapport de l'Organisation des Nations unies pour l'alimentation et l'agriculture (FAO). En définitive, un verre de lait de vache représenterait cinq fois plus d'émissions de CO₂ qu'un verre de lait végétal !



Un usage aussi étendu que le « vrai » lait

Le lait végétal peut être utilisé en remplacement du lait de vache, dans les mêmes quantités, notamment dans les céréales du petit-déjeuner, les smoothies, les porridges, les gâteaux, les crêpes, les boissons chaudes...

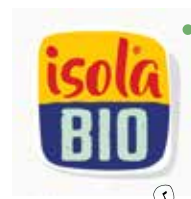
A noter que le lait d'avoine l'emporte largement sur le lait d'amande car sa teneur en glucides lui confère une texture crémeuse agréable au palais, qui se rapproche de la texture du lait de vache bien plus que n'importe quel autre lait végétal.

Les chiffres vont d'ailleurs dans ce sens : « Nous avons noté en Europe une croissance du lait d'avoine de 125% au cours des deux dernières années, note-ton chez Isola Bio. Quant aux calories, elles peuvent varier en fonction de la variété. Mais pour ceux qui surveillent leur ligne, nous proposons notamment la gamme de produits Light ou Zero Sugar ou il est possible de trouver Soy Light ou Coconut Zero Sugar avec seulement 20 kcal pour 100 ml ».

A titre de comparaison, un verre de lait de vache demi-écrémé est de 52 calories (63 pour un lait entier), contre 54 pour un lait de soja, 44 pour un lait d'amande, 51 pour un lait d'avoine, 58 pour un lait de riz ou de noisettes, 83 pour un lait de châtaigne, et 93 (le plus élevé !) pour un lait de chanvre. « Parmi les tendances, nous notons aussi une tendance croissante pour les boissons protéinée », précise-t-on chez Isola Bio.



Isola Bio a été fondé il y a plus de 20 ans et est à l'origine de la première gamme de boissons 100% végétales dans le monde. La marque italienne compte des centaines d'hectares de champs ensoleillés (en Molise, en Vénétie, dans les Pouilles ou en Émilie-Romagne) cultivées par 35 familles d'agriculteurs partageant les valeurs de la marque.
www.isolabio.com



Virginie Stassen
Journaliste

DE SAVOUREUSES BOISSONS VÉGÉTALES



Découvrez le monde savoureux d'Isola Bio. Boissons végétales avec des céréales biologiques provenant de nos propres champs Italiens. Disponible en différentes variétés pour chaque moment de la journée. Excellent à boire seul, comme base pour le petit-déjeuner ou à utiliser dans un plat. Savourez nos délicieuses boissons végétales!





Les sacs bleus élargis

pour plus de recyclages

Depuis 2021, un sac bleu «élargi» a été adopté par toutes les communes en Wallonie. L'idée ? Ajouter encore plus de types de plastiques – jusqu'ici interdits – dans ces poubelles afin de recycler encore plus.

Depuis fin 2019, les premières communes de Wallonie ont déployé une nouvelle version du sac bleu – sac PMC – qui permet d'y ajouter de nouveaux déchets qui étaient interdits auparavant. Depuis octobre 2021, toutes les communes du sud du pays disposent de ce sac bleu «élargi».

On vous a concocté un petit récapitulatif de tout ce que vous pouvez et ne pouvez pas mettre dans ces sacs.

Que peut-on jeter dans ce nouveau sac bleu?

Deux nouveaux types de plastique sont maintenant acceptés: les plastiques rigides: les barquettes (de type beurre, glaces, charcuterie, fromage...), tout type de pots de yaourt, les ravers de champignons ou de fraises et même les pots de fleurs.

Les emballages de plastique souple: les films plastiques (qui entourent les bouteilles, les packs de cannettes, les papiers toilette, les magazines...), les tubes (de dentifrice, de gel douche, de chips...) et les sacs et sachets (de produits congelés, de biscuits...). Sans oublier, bien sûr, les PMC habituels: les emballages de boissons et nourriture (bouteilles et bocaux en plastique, cartons à boissons, canettes, boîtes de conserve, ravers en aluminium...), et les couvercles métalliques des pots, capsules de bouteilles, bouchons en plastique...

Pourquoi un élargissement des sacs bleus?

L'objectif de cet élargissement est d'augmenter le taux de recyclage d'emballage de 40 % à 65 %. De passer de 16 kg de plastique recyclé par personne par an à quasi 25 kg de plastique recyclé par personne par an en Wallonie.

L'impact sur l'environnement et l'emploi n'est pas des moindres non plus: 100000 tonnes de CO₂ évitées, -18 millions d'euros en coûts d'incinération et 350 nouveaux emplois créés par ce changement.

Le meilleur déchet est celui qui n'existe pas

N'oublions pas que l'idée derrière ce projet et ce changement n'est pas juste d'augmenter la quantité de plastique recyclée, car même avec le recyclage, le déchet existe toujours et doit être traité. En augmentant cette possibilité de recyclage, il sera plus facile de visualiser la quantité de déchets que nous accumulons régulièrement. Achats sans déchets, sans plastique, sans produits toxiques... tout est possible!

Les déchets toujours interdits dans les sacs bleus

Certains déchets restent toujours interdits dans les sacs bleus. Ce sont généralement tous les produits qui ne sont pas de l'emballage et qui sont des mixes de matériaux, tels que:

- La frigolite
- Les mélanges plastique et aluminium (capsules de café, médicaments, sachets de biscuits...)
- Les films plastiques épais de l'industrie agricole, d'horticulture et les bâches
- Les matériaux de construction
- Des emballages qui ont contenu des substances toxiques ou corrosives, ou des huiles de moteur
- Des objets en plastique en dehors des emballages ménagers (nappes, vestes, tuyaux, jouets...)

Pour plus d'informations et la liste exhaustive des produits approuvés, rendez-vous sur www.lenouveausacbleu.be



Szandra Gonzalez
Consultante alimentation durable
et économie circulaire
www.littleredboots.be

Faites attention à vous



Il y a parfois des moments où votre **bien-être** a besoin d'un peu de soutien. Accordez-vous un peu plus d'attention avec une **bonne tasse de thé**. Notre large gamme de thés Piramide est composée d'herbes pures et **biologiques** qui peuvent vous soutenir, partout où vous en avez besoin. **100% naturel**, spécialement composé pour vous.

PIRAMIDE
pure biologische oorsprong



Soutien les défenses naturelles

En associant la vitamine C (puissant antioxydant), la vitamine D3 (hormone de vitalité) et les β -glucanes du shiitake bio, Vit C Quatro multiplie les atouts.

Il contribue au métabolisme normal de la production d'énergie et participe au bon fonctionnement du système immunitaire. Un indispensable à conseiller lors du retour des affections saisonnières!

Complément alimentaire en vente en magasins bio, pharmacies et parapharmacies

14,90 € - 60 gél.
www.be-life.eu

Votre allié pour vous aider à affronter l'hiver!

Connu pour être le plus dosé du marché en bio-flavonoïdes, le Citripur vous aide à renforcer votre système immunitaire et à soulager vos troubles digestifs. Il vous aidera également à prévenir les viroses chroniques et les infections fongiques. S'utilise aussi pour les soins buccaux, les soins de la peau et l'hygiène intime. Made In Belgium!

16,74 € - 50 ml
www.provera.bio



Envie de booster votre énergie?

Durant les mois plus froids d'automne et d'hiver, nous sortons moins souvent de chez nous et pratiquons moins d'activité physique, de sorte que notre corps consomme moins d'énergie. En même temps pour avoir plus d'énergie nous devons en consommer. Une façon de maintenir notre niveau de vitalité en hiver est de prendre un surplus de vitamine C avec un complément alimentaire comme Fytostar Acerola C-500 vitamine C qui contient 500 mg

de vitamine C, qui contribue au fonctionnement normal du système immunitaire et aide à réduire la fatigue. La vitamine C contenue dans ce complément de vitamine C qui stimule le système immunitaire provient de l'acérola (cerise antillaise). L'acérola est une source naturelle de vitamine C. Les comprimés à croquer au goût délicieux de framboise conviennent également aux végétariens et aux véganes. Dites adieu à la fatigue!

13,95 € - 60 comprimés
www.fytostar.com

Vous en avez marre de vous réveiller la nuit pour aller aux toilettes?



Proslavit Forte de Bional peut vous aider! Proslavit Forte contient de l'huile de graines de potiron et du palmier nain qui vous aident à uriner normalement.

Il contient également du zinc qui assure des niveaux normaux de testostérone. Avec Proslavit Forte, vous prenez votre vessie en main!

16,99 € - 30 gél.
www.bional.be



Oméga-3 végétaux

Vous désirez vous supplémenter en oméga-3 et/ou vous êtes végétarien? Cette huile d'algues vous permettra d'obtenir vos apports journaliers en EPA et DHA de manière végétale.

Pour rappel, toujours en inhibant l'inflammation à sa base, les acides gras oméga-3 ont également un effet bénéfique sur de nombreuses autres maladies et affections. Les plus importants sont les problèmes d'articulation, la stéatose hépatique, l'asthme, les maladies inflammatoires de l'intestin, la baisse de la fertilité, le vieillissement prématuré, le psoriasis, le diabète de type 2 et l'obésité.

28,95 € - 60 softgels
www.mannavital.be

Echinacea

Donnez un coup de pouce à vos défenses naturelles

Comment maintenir votre système immunitaire en bonne santé ?

Fytostar Echinacea Forte donne un coup de pouce à votre immunité de façon naturelle.

L'échinacée* est connue depuis des siècles pour renforcer l'immunité. Nos gélules végétales contiennent un concentré de la racine et de la feuille d'Echinacea purpurea. Echinacea Forte est hautement dosée, l'équivalent à 3350 mg de plante fraîche.

- ☑ Issue de la racine et de la feuille Echinacea purpurea
- ☑ Gélules végétales
- ☑ Dose élevée: éq. à **3350 mg de plante fraîche**

Découvrez le mécanisme d'action naturel de Fytostar Echinacea

Quelle formule végétale de la gamme Echinacea de Fytostar préférez-vous ? Profitez également des bienfaits de l'échinacée en teinture mère, comprimés et sirop.

Le spray nasal Echinacea est une solution physiologique à base d'extraits de plantes fraîches conçue pour nettoyer et déboucher les fosses nasales.



*L'échinacée favorise le fonctionnement normal du système immunitaire.



La bioélectronique au service de la santé



Crée en 2013, le laboratoire OxyPhyteau utilise une méthode particulière pour améliorer les performances de ses compléments alimentaires : la bioélectronique de Vincent, avec pour promesse des principes actifs préservés, vitalisants et non oxydés. Rencontre avec Laure Sollevanti, responsable commerciale de la marque.

Laure Sollevanti, quelle est la genèse de la marque OxyPhyteau ?

Ella a été créée en 2013 par une entreprise familiale spécialisée depuis vingt ans dans les compléments alimentaires et la phytothérapie. Dans la foulée, et pour répondre à la demande de naturopathes conseillant les magasins bio, OxyPhyteau s'est lancé dans la fabrication d'extraits de plantes obtenus et contrôlés selon les principes de la Bioélectronique de Vincent.

En quoi consiste exactement la bioélectronique de Vincent ?

Il s'agit d'une technique scientifique mise au point par le professeur Vincent qui rend compte de l'état de santé de notre terrain biologique. Elle se base sur la mesure de trois paramètres physico-chimiques de nos liquides physiologiques (sang, urine et salive). Il s'agit du pH (acide-base), du rH2 (oxydo-réduction) et du rho (résistivité estimant la concentration en minéraux et oligo-éléments dissous). Le respect de certaines valeurs bioélectroniques garantit la qualité et l'efficacité de nos produits. Nous avons appliqué cette technique à nos extraits aqueux – tous nos produits se présentent en ampoules – afin d'en améliorer la qualité et les performances.

Quels sont les produits proposés et avez-vous des best of ?

La gamme compte aujourd'hui 34 références : 23 plantes simples et 11 complexes. Elles touchent 10 domaines différents allant des articulations à la circulation, en passant par le confort urinaire, les défenses, la digestion, le drainage, la minceur, les minéraux, la sérénité et la vitalité. Concernant nos produits phares, j'épinglerais le desmodium bio pour la protection et la régénération du foie, le complexe jambes lourdes bio, l'astragale bio pour l'immunité, le complexe détox (avec de la fumeterre, du pissenlit et du romarin) ou encore l'ashwaganda bio pour la détente et l'équilibre du mental.

De mon côté, j'apprécie aussi beaucoup le complexe vitalité composé d'ashwagandha, d'eleuthérocoque et de maca, idéal pour retrouver une forme physique et mentale, par exemple en cas de fatigue ou de surmenage.

Vous accordez également une grande importance à la qualité des plantes, aux méthodes d'extraction et de stérilisation...

Oui, tout à fait... Pour les matières premières végétales, toutes issues de l'agriculture biologique, une charte des fournisseurs a été mise en place, portant sur des critères qualitatifs très précis. Pour l'extraction, OxyPhyteau utilise un procédé de fabrication respectueux des plantes et des principes actifs. Les extraits sont obtenus par digestion de la partie active de la plante sèche dans une eau faiblement minéralisée à une température de 70-80 °C, dans l'obscurité. La suspension dynamisée est ensuite filtrée puis mise en ampoules. Enfin, les ampoules sont stabilisées par tyndallisation.

De quoi s'agit-il ?

La tyndallisation est une méthode de stérilisation parfaitement adaptée aux matières très altérables par la chaleur. Elle consiste à leur faire subir une série de chauffages à température modérée (60 à 70 °C). Les chauffages sont séparés par des périodes de repos à température ambiante. Cette méthode est très efficace contre les micro-organismes, et permet d'éliminer les spores et les bactéries résistantes aux températures élevées, mais sans altérer la composition chimique du milieu.



Infos sur les points de vente :
www.oxyphyteau.com

Virginie Stassen
Journaliste



NOUVEAU GAMMES VITALITÉ ET SÉRÉNITÉ
DÉCOUVREZ NOS NOUVELLES RÉFÉRENCES BIEN-ÊTRE

23 Simples
11 Complexes



LU-BIO-04

Plantes issues
de l'agriculture
biologique

Produits disponibles en magasins bio et diététiques



**QUALITÉ
CONTRÔLÉE PAR LA
BIOÉLECTRONIQUE
DE VINCENT**

**SANS COLORANT
SANS CONSERVATEUR
SANS ALCOOL**



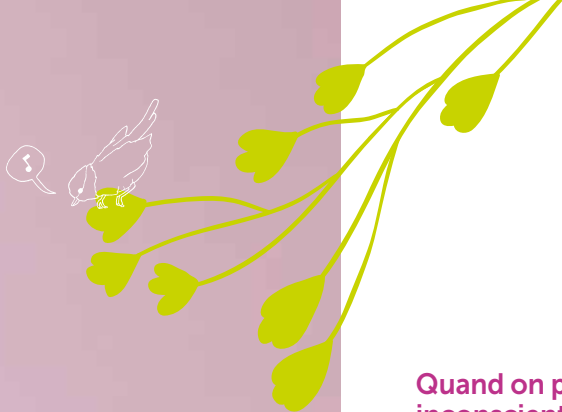
Retrouvez l'ensemble de la gamme sur notre site : oxyphyteau.com





Établir sa stratégie
pour la phase d'attaque

CANCER DU



Le verdict est tombé!

Vous avez tiré un mauvais ticket, celui qu'une femme sur huit tirera dans sa vie. Vos seins nourriciers, symboles de votre féminité, vous jouent un des plus mauvais tours: le cancer!

SEIN

Quand on prononce le mot cancer, dans notre inconscient, comme dans l'inconscient collectif, ça fait peur. Plus peur que la crise cardiaque ou que le diabète ...

Alors, comment établir une stratégie pour affronter cet ennemi? ET quand l'ennemi, c'est vous, vos cellules qui sont devenues folles et jouent contre vous!

Pire qu'un cheval de Troie, par des influences diverses, elles se sont transformées et se sont donné comme dessein de vous faire la guerre! La colère, la peur, le désespoir, la tristesse, l'incompréhension, les émotions bouleversent.

Et pourtant, il faut rester lucide, agir vite, car pendant ce temps l'ennemi, qui ne s'accorde aucune trêve, aligne ses troupes, détournant les vôtres à son profit! Déroutant, déconcertant! Pas de temps à perdre: il y a des cartes à jouer! Il faut se concentrer, identifier et rassembler ses forces dans tous les sens du terme.

Vous êtes plus forte que vous ne le pensez, et vous trouverez au fond de vous des armes redoutables contre l'ennemi. C'est l'autocompassion qui vient très vite.

L'ami a commis une erreur, ça peut arriver, non?

Et pour lui qui a toujours été fidèle, le pardon peut sauver celui qui pardonne, aider plus que la rancune et la colère. Être à ses côtés, le soutenir, l'aider inconditionnellement, l'aimer tel qu'il est, avec ses forces et ses défauts.

Aujourd'hui, les chances de survivre à un cancer du sein sont élevées, bien que le pronostic dépende du stade d'évolution de la maladie au moment du diagnostic. En moyenne, le taux de survie à cinq ans est de 88 %. Cinq ans, c'est le timing qui a été arbitrairement fixé pour parler de guérison. Mais cela ne signifie pas toujours que la maladie ait été totalement et définitivement éliminée. En effet, même à ce stade, quelques cellules malignes peuvent avoir survécu, mais elles sont trop petites pour être détectées par les examens pratiqués. Seul le temps permettra de s'assurer que ce n'est pas le cas. En règle générale, plus le temps se prolonge sans manifestation de présence du cancer, plus il y a de chances d'être définitivement guéri.

Établir sa stratégie pour la phase d'attaque



1. D'abord, trouvez les **personnes clés** qui pourront vous aider, avec lesquelles vous pourrez établir en **confiance** un véritable **dialogue** franc et sans détour. Sénologues, oncologues, chirurgiens, radiothérapeutes, médecins de famille, des professionnels qui vous guideront dans les traitements qu'ils jugent appropriés pour les premières attaques de front. Vous pourrez ainsi prendre, de commun accord, les décisions qui s'imposent.

2. Au mieux on connaît l'ennemi, ses stratégies de développement, sa manière de trouver son énergie, au mieux on peut le combattre. Même si ce n'est pas facile et que le langage utilisé est complexe, essayez de comprendre correctement les stratégies d'attaque proposées pour les accepter pleinement. Interrogez l'équipe soignante (médecins, infirmières et autres), répétez vos questions jusqu'à obtenir une réponse compréhensible.

Cela vous aidera à mieux vivre les traitements, car ils ne sont pas dénués de désagréments, dont certains bien connus (problèmes digestifs, perte de cheveux, affinement de la peau, des ongles...) et d'autres moins, dépendant du type de traitement et des sensibilités individuelles. Quelles que soient les thérapies qui seront engagées, les embrasser pleinement tout en soutenant son organisme en diminuera l'impact négatif!

3. Vous connaissez sans doute déjà ceux qui vous aiment, que vous aimez, famille, amies et amis, qui vous soutiendront parfois inconditionnellement: ils sont précieux, apportez-leur aussi votre soutien dans ce combat côte à côte, laissez-les vivre et fonctionner normalement. Hé oui, tel un général aux commandes des armées, vous affronterez la solitude parce qu'on ne peut déléguer ni les choix ni les responsabilités qui en découlent, et que l'on ne peut pas toujours partager ses peurs, ses angoisses. Vous avez un nouveau job, prioritaire à l'agenda: **prendre soin de vous, et faire ce qu'il faut quand il faut.**

Cela inclut les examens, les chirurgies, la radiothérapie, les traitements, les soins infirmiers, la kinésithérapie, les questions administratives (pas des moindres) dont vous espérez sans doute être soulagée; on en parle peu. S'impliquer signifie **se prendre en charge** malgré la fatigue et les émotions.

Il y a du pain sur la planche, l'ennemi étant si pernicieux, qu'il vaut mieux ne rien négliger. Baisser les bras n'est pas une option! Il s'agit de votre ami, de vous. Cela signifie aussi être vigilant, parfois solliciter plus d'aide par exemple pour les soins infirmiers supplémentaires, pour un suivi rapproché en cas d'imprévus!

4. Outre les premières stratégies d'attaque, il faut savoir qu'il s'agit d'une course de fond qui se tient sur plusieurs années. Après ce premier combat intense, on parlera de «rémission», ce qui signifie qu'à tout moment, l'ennemi pourra reprendre le dessus, qu'il ne faudra pas baisser la garde. Il faut toutefois veiller à ne pas entretenir un stress chronique favorable à l'ennemi! Par exemple, essayez de prévoir vos rendez-vous de contrôle peu de temps après l'examen pour diminuer le stress de l'attente des résultats. Plus que jamais, prenez du temps pour faire des activités qui vous font plaisir chaque jour, récompensez-vous après une étape difficile.



5. Pensez à mettre du fuel dans votre moteur, **nourrir vos valeurs, remettre du sens au centre de vos actions.** Vous nourrissez par la même occasion votre motivation, votre envie d'agir, de vivre! Souvent, l'annonce de ces terribles nouvelles nettoie d'un brutal coup de balai des questions qui vous apparaissent tout à coup futiles, qui encombraient votre vie. Elles font place à un nouvel élan, à une priorisation de ce qui est vraiment important à vos yeux, et même si l'énergie manque parfois, avec compassion, il n'y aura rien de plus réconfortant que de nourrir vos valeurs.

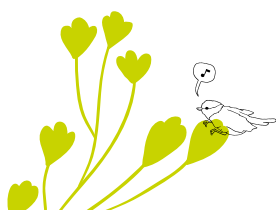


Elles sont comme une boussole qui vous indique toujours le Nord. Elles ne sont pas des objectifs à atteindre: au contraire, elles sont toujours à vos côtés! Quelles que soient les circonstances, on peut rester aimant, compréhensif, accueillant, apprendre, transmettre...

6. Bien entendu, **le respect des besoins primaires** reste fondamental. Dormir suffisamment, juste ce qu'il faut, mais d'un sommeil de qualité, permet de se reconstruire tant sur le plan émotionnel que physique et physiologique. Il est capital de **bouger selon votre énergie du jour**, vos préférences, car l'activité physique ludique et régulière avec au programme des exercices d'endurance, de force, d'équilibre et de stretching soutient vos **muscles**, votre **souplesse**, votre **circulation lymphatique** et votre **système immunitaire**: marcher au bon air, dans la nature, faire de l'aquagym aux thermes, entre conjoints ou amis...

De plus, l'activité physique régulière modérée augmente le rendement et la biogenèse des mitochondries (vos centrales énergétiques), ce qui **favorisera votre énergie** et pas celle de l'ennemi, car bien souvent les tumeurs solides sont sous hypoxie (manque d'oxygène) et ne savent donc pas réaliser la respiration oxydative (utilisant l'oxygène). Souvent les unités de soins proposent des programmes adaptés où l'on se rencontre, où l'on peut aussi participer à des ateliers plus spécifiques où partager ses joies et ses difficultés.

S'hydrater suffisamment pour éliminer les toxines découlant de la maladie, des traitements et des examens. **Bien s'alimenter**, en évitant les aliments ultra-transformés, qui fatiguent et intoxiquent inutilement l'organisme. Favoriser une sobriété alimentaire toute en couleurs, riche en végétaux de qualité, qui apportent minéraux, vitamines, polyphénols et anti-oxydants en suffisance, pour régaler autant les yeux que les papilles, sans irriter le système digestif qui reste parfois plus délicat.



Certains aliments comme les **brocolis**, le **romarin** favorisent les **bonnes voies de détoxication des œstrogènes**, impliqués dans le développement des cancers hormono-dépendants.

Les **graines de lin**, broyées extemporanément (juste avant leur consommation), se fixent sur les récepteurs des hormones féminines, les saturant et empêchent la fixation de nos propres hormones. Les **fraises**, les **mangues**, le **thé vert**, les **brocolis**, le **curcuma**, la **caféine**, le resveratrol trouvé dans le raisin, sont des aliments **inhibiteurs naturels de mTor**, une enzyme impliquée dans les voies de signalisation de prolifération, de croissance et de mobilité cellulaire.

Bien choisir le gras à mettre dans l'assiette, en évitant les acides gras trans industriels (huiles hydrogénées ou partiellement hydrogénées que l'on peut retrouver dans de nombreux produits alimentaires ultratransformés comme les viennoiseries, les biscuits, les barres chocolatées, les pizzas, les quiches, les margarines et dans certains plats cuisinés). Les acides gras trans se forment aussi en utilisation domestique lors du chauffage et de la cuisson des huiles végétales à haute température.

Choisir des **huiles végétales bien équilibrées en acides gras de qualité bio**, à petit contenant en verre foncé. Côté cholestérol, à consommer sans abuser, car il est le précurseur de toutes les hormones stéroïdiennes (œstrogènes, progestérone...). Il se trouve dans **tous les produits animaux** (abats, viandes, charcuteries, fromages, œufs...).

A contrario les **acides gras oméga-3**, précurseurs de molécules anti-inflammatoires, sont reconnues favorables pour **soutenir les traitements de chimiothérapie** et aussi pour **contrer les cellules cancéreuses** directement. Il faut bien entendu les accompagner d'une **alimentation anti-oxydante** (végétaux colorés), car ces acides gras sont particulièrement sensibles à l'oxydation.

Les aliments à charge glycémique élevée (sucres simples, produits farineux raffinés, galettes de riz...) augmentent rapidement notre glycémie (taux de sucre dans le sang), provoquant une élévation importante de l'**insuline**, qui est un **facteur de croissance** notamment pour les cellules graisseuses de stockage, sources d'inflammation.

Pour **garder la glycémie et l'insuline sous contrôle**, mieux vaut favoriser les céréales de qualité bio complètes ou semi-complètes si vos intestins vous le permettent. Il vaut mieux aussi chasser les en-cas salés enrichis en mauvais gras (chips...), sous peine d'armer l'ennemi qui en raffole et en extrait facilement l'énergie!

7. Et puis, il faut **soutenir** efficacement et justement le **système immunitaire** qui viendra à bout de l'ennemi. Fondamental, veiller sur le bon **équilibre de l'écosystème digestif**, premier garant d'une bonne absorption de tous les nutriments et **première barrière faisant partie intégrante de l'immunité**. Certains micro-nutriments comme les oméga-3, la vitamine D, le zinc, la vitamine C et aussi certains probiotiques spécifiques (dont bifidobacterium, lactobacillus), la spiruline peuvent bien sûr soutenir notre système immunitaire. Il s'agit cependant d'un équilibre délicat entre tolérance (vit. D, oméga-3, curcuma) et défense (zinc) qui peuvent stimuler la prolifération cellulaire!

8. Le magnésium, la coenzyme Q10 peuvent soutenir les processus énergétiques. Il faut bien sûr **rester très vigilant sur les interactions potentielles** avec les différents traitements. Les mesures de **soutien micro-nutritionnelles** sont indéniablement utiles, il est cependant indispensable de les personnaliser, de les évaluer en confiance avec les professionnels de santé que vous avez choisis pour vous accompagner.

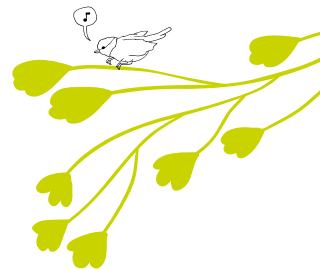


En conclusion

Si vous me lisez, vous êtes là et moi aussi, je vous souhaite du courage, d'accepter et de continuer à aimer votre corps, votre ami avec ses blessures de guerre.

Je vous souhaite aussi de belles remises en question qui vous guideront vers une vie riche et pleine de sens, quelles que soient les circonstances.

*Je vous souhaite de rire chaque jour, d'aimer, de vous laisser aimer aussi!
Que votre route soit belle!*



Delphine Bourgeois

Nutritionniste
0498 63 38 49
www.delphinebourgeois.eu



S'adapter au changement!

S'il y a bien quelque chose d'immuable, c'est le changement. Pourtant, nous avons parfois du mal à nous adapter quand nos circonstances – santé, lieu de vie, habitudes, climat, etc. – changent.

Je me sens hypersensible!

«J'ai du mal quand mes habitudes sont perturbées, quand ma routine est décalée. Je me sens plus à fleur de peau, hyper-sensible. Cela m'influence et je me sens comme une éponge.»

Walnut, la fleur du noyer, nous apporte constance et stabilité quand tout change autour de nous. Comme la coque autour du fruit, le remède nous apporte une protection contre les influences extérieures. C'est aussi le remède qui peut nous accompagner si nous avons du mal aux changements de saison, que notre humeur soit pluie ou soleil en fonction de la météo. Parfois, nous sommes trop perméables à ceux qui nous entourent et leurs humeurs nous atteignent plus que de raison. Walnut nous aide à rester nous-mêmes, sensibles sans être hyper-sensibles.

Encore une fois!!! Je n'ai pas encore intégré mes nouvelles habitudes...

Si je ne suis pas pleinement présente à ce que je fais, au moment où je le fais, je peux avoir besoin de plusieurs expériences pour enregistrer l'information. Lors de mon déménagement, les caisses vidées à la va-vite, sans y faire attention, m'ont fait «perdre» de nombreuses choses. Alors que lorsque je les vidais en conscience, chaque objet trouvait sa place définitive et je m'en souvenais parfaitement. **Chestnut Bud** est le remède qui nous aide à être pleinement présents à tout ce qui se passe pour enregistrer l'information et nous y adapter.

* www.bachcentre.com



Impossible d'accepter!

Parfois la vie nous fait vivre quelque chose de difficile, d'innommable, d'indicible. Nous pouvons avoir beaucoup de mal à accepter un problème de santé, un événement qui nous tombe dessus, l'avancée en âge, autant de choses sur lesquelles nous n'avons aucune prise et auxquelles nous ne pouvons nous résoudre. **Sweet Chestnut** nous aide à accepter, à retrouver une énergie plus douce pour traverser ce qui est.

En quoi le changement est-il difficile pour moi?

Pour bien choisir les remèdes de Bach qui vont nous accompagner au travers de ce que nous vivons, la question essentielle est «Qu'est-ce que cela me fait ressentir maintenant?» Sans la réponse à cette question, impossible de choisir les remèdes. Nous aimerions parfois faire l'impasse de cette étape. Pourtant, elle est indispensable.

Un conseiller agréé en fleurs de Bach vous écoute et vous guide dans le choix des fleurs

Lors d'un entretien, le conseiller agréé par le Centre Bach se met à votre service pour vous aider à faire le point sur « comment » vous vivez ce qui vous arrive.*

Beaucoup de douceur, de respect, de compassion pour vous aider à clarifier en quoi cela vous touche. Il vous présente ensuite les fleurs de Bach en lien avec ce que vous avez exprimé et vous faites votre choix. Les fleurs vous accompagnent ensuite sur 3 semaines avant de faire le point.

Cette méthode est complémentaire à toute autre approche de santé dont vous avez besoin.



Véronique Heynen-Rademakers

Fleurs de Bach - hypnose humaniste
Présence thérapeutique
www.paixinterieure.be

RETROUVER LE SOMMEIL



naturellement



Les problèmes de sommeil font partie des grands maux du siècle. Difficultés d'endormissement, réveils nocturnes et sommeil non réparateur comptent parmi les troubles les plus fréquents.



Ces troubles, qu'ils en soient la cause ou la conséquence, sont associés à divers maux et pathologies: dépression, vulnérabilité au stress, fibromyalgie, altération de la mémoire, dérèglements de l'appétit, troubles cardiovasculaires et maladies neurodégénératives.

C'est aujourd'hui une évidence, nous avons besoin de sommeil pour être en bonne santé.

La qualité de celui-ci influe directement sur la prévalence de bon nombre de pathologies et maladies. En termes d'heures de sommeil nécessaires, on considère qu'un adulte a besoin de dormir, en moyenne, entre six à huit heures par nuit. Outre la quantité, la qualité du sommeil entre en considération. On parle souvent de «**sommeil réparateur**», et pour cause; lorsque nous dormons, notre corps continue de fonctionner et de multiples actions réparatrices et anaboliques prennent place.

Au niveau du cerveau, la création de nouvelles connexions entre les neurones s'opère la nuit, lorsque nous dormons. Ces nouvelles connexions nous permettent d'agréger et de consolider nos souvenirs, et, en corollaire, d'entretenir notre mémoire.

“C'est lorsque nous dormons qu'ont lieu les réparations de notre ADN”

Le sommeil est le moment privilégié lors duquel notre corps peut récupérer physiquement, prendre en charge l'élimination des toxines et protéines endommagées, et faire le plein en molécules réparatrices et hormones diverses. C'est également lorsque nous dormons qu'ont lieu les réparations de notre ADN. En bref, le sommeil est la période au cours de laquelle notre corps se remet à neuf et se recharge pour repartir du bon pied le lendemain matin.

Les troubles du sommeil n'ont jamais été aussi conséquents qu'à notre époque. En cause, de nouvelles formes de «pollutions» et perturbations; ondes électromagnétiques et lumières bleues en tête. Les ondes électromagnétiques du Wi-Fi domestique ou celles issues de la proximité d'une antenne relais sont propices aux troubles du

sommeil. Quant à la lumière bleue de nos écrans de smartphones ou d'ordinateurs, elle ralentit la sécrétion de mélatonine, l'hormone du sommeil.

Notre corps est réglé comme une horloge, on parle d'ailleurs de «**chronobiologie**». Cette horloge interne se détraque dès que nous manquons de sommeil ou lorsque la qualité de celui-ci s'altère. La chronobiologie dépend directement de notre sommeil, qui, lui, dépend de la sécrétion d'une hormone: la mélatonine. La mélatonine est une molécule que notre corps commence à synthétiser en fin de journée, dès que la lumière baisse; soit deux à trois heures avant le coucher.

“La lumière bleue de nos écrans ralentit la sécrétion de mélatonine, l'hormone du sommeil”

La mélatonine est en quelque sorte la chaperonne de notre sommeil, c'est elle qui l'induit, mais, aussi, qui en régule les différentes phases. De récentes découvertes ont mis en évidence le fait que la lumière bleue de nos smartphones, tablettes et écrans de PC avait comme impact de bloquer la sécrétion de mélatonine.

En somme, la lumière bleue de nos écrans dupe les cellules de notre cerveau en leur faisant croire qu'il fait encore jour; les empêchant ainsi de se préparer à la nuit. La lumière bleue de nos écrans dérègle en quelque sorte notre horloge interne.





Alimentation et dépense physique

Au-delà de ces nouvelles perturbations que sont les ondes électromagnétiques et les lumières bleues, on dormait beaucoup mieux les décennies passées... mais pourquoi? Qu'est-ce qui – hormis les impacts de la technologie – a changé? Travail physique et exposition à la lumière du jour étaient le quotidien de nos ancêtres.



“Une activité physique intense en fin de journée a un effet dynamisant et retarde l'endormissement”

Aujourd'hui, nous sommes fatigués, sans vraiment l'être... Nous ne nous dépensons plus comme avant, nous ne profitons plus de moments à l'extérieur, et cela impacte la qualité de notre sommeil. Des activités d'extérieur ainsi qu'une dépense physique font partie des actions permettant de retrouver un sommeil de meilleure qualité.

Notez toutefois que des activités physiques intenses en fin de journée auront un effet dynamisant et retarderont l'endormissement. Il est donc primordial, pour bien dormir, de bouger, de se dépenser en cours de journée et de prévoir des activités de détente et de relaxation en fin de journée.

Mais ce n'est pas tout, **l'alimentation** entre elle aussi en jeu; et pas seulement pour le cas du repas du soir. Pour bien fonctionner, notre horloge interne nécessite non seulement du bon carburant, mais, surtout, de recevoir celui-ci au bon moment de la journée.

Notre corps est bien fait, le matin il se prépare à la journée en synthétisant les hormones nécessaires à l'éveil, à la motivation, à la concentration et à la vigilance.

“Un petit déjeuner à prédominance protéique aide à faire le plein d'énergie”



Pour construire ces hormones, le corps a besoin de certains acides aminés, lesquels se trouvent présents dans les protéines. Un petit déjeuner à prédominance protéique aidera donc notre corps à synthétiser les molécules nécessaires à sa mise en route, mais aussi à faire le plein d'énergie. Lorsque arrivera le temps de la pause de midi, pour bien fonctionner le reste de la journée, notre corps aura, de nouveau, besoin de protéines, mais aussi de glucides et de lipides. Un repas complet sera donc nécessaire pour être en forme pour le reste de la journée. 17h arrive...enfin se termine –ou presque– votre journée.

Un petit creux survient; c'est l'heure du goûter. Le goûter que l'on a souvent tendance à laisser de côté... Et pourtant, quand on parle de préparation à la nuit, le goûter constitue le premier pas vers une nuit réparatrice.

RESPECTEZ VOTRE RYTHME DE SOMMEIL

et ne ratez pas le moment de vous coucher. Lorsque les premiers signes de fatigue (bâillements, paupières lourdes, etc.) apparaissent, ne les négligez pas. En effet, le cycle du sommeil est axé sur un rythme de 90 minutes. Tel un train qui passe à heures fixes, si on loupe l'occasion de se coucher, il faudra attendre 1h et ½ plus tard pour embarquer dans le prochain train du sommeil.

Le cycle du sommeil est axé sur un rythme de **90 minutes**



SleepFit.

Dormez paisiblement, nuit après nuit.

Fytostar SleepFit® est un complément alimentaire à base d'extraits de mélatonine, de valériane, de houblon et de pavot de Californie. Les ingrédients de la formule ont un effet sur le sommeil et vous aident à vous réveiller reposé et en forme^{1,2,3}.

- ☑️ Gélules sur une **base naturelle** pour bien dormir, sans accoutumance
- ☑️ Contient de la **mélatonine**, l'hormone du sommeil
- ☑️ La **valériane** et la **mélisse** aident à **s'endormir**
- ☑️ Le **pavot de Californie** et la **mélisse** favorisent une **bonne nuit de sommeil**
- ☑️ Le **pavot de Californie** et le **houblon** favorisent la **qualité du sommeil**



¹ La valériane et la mélisse favorisent l'endormissement

² Le pavot de Californie et la mélisse favorisent une bonne nuit de sommeil

³ Le pavot de Californie et le houblon favorisent la qualité du sommeil

17^h

C'est en effet vers 17h que notre corps se prépare physiologiquement à la nuit. Pour ce faire, il commence à produire une molécule: la sérotonine.

La sérotonine nous permet d'être plus détendus, apaisés, moins stressés. Mais surtout, la sérotonine est le précurseur de la fameuse mélatonine, l'hormone du sommeil. Nervosité, agressivité, impatience en fin

de journée sont les signes d'une carence en sérotonine. Cette carence se traduit souvent par une envie de sucre. Et de nouveau, notre corps est bien fait; car c'est justement le sucre qui, consommé à ce moment-là de la journée, va nous permettre d'enclencher la synthèse de la sérotonine; qui elle-même, nous sera utile pour fabriquer la mélatonine.

“Le goûter constitue le premier pas vers une nuit réparatrice”



Au goûter, fruits, fruits secs, oléagineux et chocolat noir permettront d'ouvrir la voie d'une nuit paisible. Un autre avantage du goûter est qu'il nous aidera à réduire les quantités du repas du soir. Nous savons tous qu'un copieux repas pèse sur l'estomac et qu'une digestion difficile empêche de dormir.

Le soir, afin de ne pas surcharger l'estomac, optez pour une soupe ou une salade, accompagnée de féculents, de préférence semi-complets (plus digestes que les complets). Préférez les légumes-feuilles ou les champignons, ces aliments sont particulièrement riches en GABA, une substance qui tend à relaxer le corps.

Pour l'assaisonnement, privilégiez les herbes aromatiques, elles aident à la digestion et au maintien de l'équilibre acido-basique. L'acidité la nuit est génératrice de réveils nocturnes (surtout vers 3-4 h du matin). Viande rouge et protéines animales sont très dynamisantes et acidifiantes, évitez donc de les consommer le soir.

En résumé, pour bien dormir, activités intenses, quantité de nourriture, protéines animales, excitants (café, thé, soda) et expositions aux écrans devraient être réduits au fur et à mesure de l'avancement de la journée et de l'arrivée de la nuit.



DORMEZ DANS UNE CHAMBRE FRAÎCHE

Évitez les pièces trop chaudes. Cependant, veillez à ce que les pieds et les membres inférieurs soient suffisamment au chaud.



QUELQUES BONS CONSEILS POUR RETROUVER UN BON SOMMEIL

- Débutez la journée par un petit déjeuner protéiné ; pour lancer la machine et éviter le petit creux de 11 h
- En journée, investissez-vous dans vos activités, bougez davantage et exposez-vous à la lumière naturelle
- Ne boudez pas votre plaisir, offrez-vous un bon goûter (chocolat noir, oléagineux, fruits secs)
- Optez pour un repas léger le soir ; repas à prédominance de végétaux et de glucides, évitez les protéines (surtout animales) le soir
- Évitez l'exposition aux écrans en fin de journée ou programmez votre smartphone/PC en mode « confort des yeux ». Ce paramétrage permet de filtrer les rayons bleus
- En fin de journée, procurez-vous des moments de détente et de relaxation, limitez la consommation d'excitants (café, thé, soda)
- Avant le coucher, éteignez le Wi-Fi
- Évitez de boire de trop grandes quantités en fin de soirée. De même, évitez les diurétiques (exemple : tisane d'Hibiscus).


EN CONCLUSION

Nuits paisibles et sommeil de qualité ne sont pas de doux rêves inatteignables. Il suffit de quelques mesures simples pour nous permettre de mieux dormir et de profiter d'un sommeil réparateur.



Ludivine Genon

Nutrithérapeute certifiée CFNA
Master en sciences chimiques

 Ludivine Genon Nutrithérapeute
ludivinegenon@yahoo.fr



On a testé
pour vous

SleepFit Instant De Fytostar



18,95 € - 30 ml
(pipette
compte-goutte)

Si vous rencontrez des difficultés à vous endormir, SleepFit Instant peut vous accompagner sur le chemin du sommeil. Ce complément alimentaire liquide à la formule mêlant racine de valériane et mélatonine vous aidera à vous endormir et contribuera à maintenir un sommeil naturel.

La mélatonine a pour principal effet de réguler le rythme veille-sommeil naturel.

Autrement dit, cette hormone endogène détermine quand vous êtes fatigué physiquement et allez dormir.

La racine de valériane, quant à elle, a un léger effet calmant et anti-anxiété. Elle est recommandée lorsqu'une relaxation rapide et puissante est souhaitée.

Elle induit également un sommeil léger; elle raccourcit le temps d'endormissement en libérant l'esprit et en lui permettant de s'apaiser.

Notre testeur a vu au fil des années son sommeil perturbé à cause de son rythme de travail, tantôt de jour, tantôt de nuit.

L'effet de ce complément alimentaire a été assez rapide sur lui, il s'est réveillé avec la sensation d'avoir eu un sommeil réparateur et sans aucune somnolence le lendemain matin.

En faisant attention à son hygiène de vie et avec l'aide ponctuelle de ce complément, il récupère peu à peu sa dette de sommeil, il est ravi!

Prendre 10 gouttes dans de l'eau ou du jus de fruits (200 ml), 30 minutes à 1 heure avant le coucher.

- Ne convient pas aux enfants de moins de 16 ans, aux femmes enceintes ou allaitantes.
- Vegan, sans sucre, ni édulcorant artificiel, ni arôme, ni conservateur.

www.fytostar.com

F.A.

P. Jentschura®

Féminine alcaline !

Santé & beauté naturelles tout au long de la vie



Les soins corporels alcalins et l'alimentation alcaline sont les clés naturelles pour beauté, santé, vitalité et joie de vivre durables chez la femme moderne. Sa vie est marquée par des situations et des phases bien différentes qui posent des défis particuliers au métabolisme. Le nettoyage de la peau et la régénération des tissus sont les deux soutiens avérés que les produits P. Jentschura offrent à la femme d'aujourd'hui :

MiraVero®, l'eau régénératrice pour la peau, procure une sensation de fraîcheur incomparable et relaxante grâce à une portion supplémentaire d'oxygène énergisant et des huiles essentielles de haute qualité.

MeineBase® / AlcaBain®, le sel minéral alcalin pour les soins corporels, entretient et nettoie la peau avec des bains de pieds, des bains complets, des peelings, des enveloppements et des massages.



WurzelKraft® / AlcaVie®, la composition de plus de 100 plantes, réunit dans un pot de verre et sur chaque cuillère les précieux pouvoirs régénératifs minéraux de la nature.

Distribution pour les Pays-Bas et la Belgique : Dalla Fonte
Tel.: +31(0) 85-11 24 38 2 · E-mail: info@dallafonte.nl · www.dallafonte.nl

🛒 Trouver un revendeur dans votre région

www.p-jentschura.fr    



Le grand potentiel thérapeutique de l'huile de nigelle

*Alors qu'il occupe une place de choix en phytothérapie depuis des siècles dans le monde arabe, le cumin noir (*Nigella sativa*) est encore relativement peu connu de la médecine complémentaire occidentale. Cependant, comme plus de 650 articles ont été publiés sur cette plante polyvalente, nous ne pouvons plus ignorer les nombreux effets bénéfiques qu'elle peut nous offrir, principalement contre les infections et les allergies.*

La nigelle cultivée, également appelée cumin noir ou tout-épices, est une plante herbacée annuelle cultivée principalement dans la région méditerranéenne du Moyen-Orient, en Europe du Sud, en Inde, au Pakistan, en Syrie, en Turquie, en Iran et en Arabie saoudite. Sur sa tige rigide et ramifiée (jusqu'à 90 cm), elle porte des feuilles très profondément incisées et en forme de ligne.

Ses fleurs sont de couleur variable, mais sont le plus souvent bleues. Son fruit est une grosse capsule de trois à dix compartiments remplis de nombreuses petites graines noires (2 à 3,5 mm), légèrement aromatiques: anguleuses à triangulaires, avec deux côtés plats et un côté convexe, qui ont un aspect rainuré.





Huile pressée à froid

Les graines de la nigelle contiennent 30 à 40 % d'huile d'une couleur vive, jaune vert à ambre, et une odeur aromatique rappelant le cumin, l'origan, l'oignon et/ou le poivre noir; elle a un goût amer. C'est principalement l'huile pressée à froid et non raffinée (éventuellement filtrée) de ces graines qui est utilisée en phytothérapie. Le fait que cette plante soit hautement considérée dans la médecine populaire arabe se reflète dans une déclaration du prophète Mahomet, qui la considérait comme «un remède pour tout, sauf la mort».

Les principales applications étaient: les rhumes et les infections respiratoires, les symptômes allergiques des voies respiratoires, la grippe, les problèmes rhumatismaux, les maux de dos, les maux de tête, les problèmes de foie, les calculs biliaires, le manque d'appétit... Les principaux ingrédients de l'huile de nigelle sont l'huile essentielle dont le composant principal est la thymoquinone et les phytostérols dont le composant principal est le bêta-sitostérol.

Immunomodulateur

La propriété la plus importante de l'huile de nigelle est son action immunomodulatrice, ce qui signifie qu'elle améliore la qualité du système immunitaire avec une réponse immunitaire appropriée sans provoquer une «hyperimmunité» inutile qui peut entraîner une inflammation grave dans de nombreuses infections.

Cet effet est principalement dû à la thymoquinone. Il a été démontré qu'elle augmente le nombre et améliore le fonctionnement des «Natural killer cells» et des «macrophages» dans l'immunité innée, ainsi que de certains lymphocytes T et B producteurs d'anticorps dans le système immunitaire adaptatif.

En outre, il a également été démontré que l'huile a une activité antimicrobienne directe contre divers agents pathogènes d'infections des voies respiratoires, le staphylocoque doré résistant à la méthicilline (SARM), le virus VIH et le virus Sars-



Cov-2. Si l'on ajoute à cela le fait que l'huile de nigelle contribue à inhiber d'importants déclencheurs de réactions inflammatoires, on comprend que de nombreuses études montrent l'utilité de l'huile de nigelle:

- pour toutes sortes d'infections respiratoires: rhume, grippe, pharyngite/amygdalite, laryngite, bronchite, sinusite et pour soutenir en cas de pneumonie
- en soutien aux infections Covid-19: par exemple, une méta-analyse de 10 études sur près de 3000 patients montre que l'huile de nigelle réduit très significativement le nombre de cas de Covid-19 (en prévention), accélère la guérison, réduit le risque d'hospitalisation et de mortalité
- en soutien à la séropositivité au VIH, en cas d'infections nosocomiales

Anti-allergique

L'huile de nigelle étant immunomodulatrice, elle peut également réduire les symptômes allergiques. Elle le fait principalement en modulant l'équilibre entre les lymphocytes «auxiliaires» Th1 et Th2, de sorte que ces derniers, qui ont souvent le dessus en cas d'allergies, sont inhibés de manière appropriée. En outre, elle abaisse le taux d'Ig E, l'immunoglobuline qui est à la base de nombreuses réactions d'hypersensibilité, et réduit la sécrétion d'histamine. Il en résulte une diminution des sécrétions excessives, un effet décongestionnant sur les muqueuses et un effet bronchodilatateur sur les voies respiratoires. La nigelle est donc un agent important à considérer en phytothérapie, en cas de:

- rhinite allergique: rhume des foins, allergie aux acariens de la poussière domestique
- asthme; elle améliore également les résultats des médicaments
- comme soutien en cas de BPCO (maladie pulmonaire chronique)

La réduction de l'hyper-immunité rend également l'huile de nigelle utile pour soutenir les maladies auto-immunes, selon certaines sources.

Hypoglycémique

L'effet hypoglycémiant du cumin noir sur le diabète de type 2 est également bien documenté. Ceci est principalement dû au fait que son effet antioxydant permet à la fois de réduire la résistance à l'insuline à la base et de protéger les cellules bêta du pancréas, leur permettant ainsi de sécréter davantage d'insuline.

Des études valables ont démontré que l'huile de nigelle réduit le taux de glycémie à jeun ainsi que le marqueur de l'hyperglycémie chronique, le HbA1c ou hémoglobine glycosylée. Pour ces raisons – et les actions citées dans le paragraphe suivant – la nigelle contribue également à la prévention des complications cardiovasculaires dans le cadre du diabète.

Prévention cardiovasculaire

L'huile de nigelle peut également être envisagée pour la prévention des maladies cardiovasculaires. Son effet relaxant sur les vaisseaux sanguins contribue à ralentir l'augmentation de la pression artérielle, et un tel effet antihypertenseur peut déjà protéger contre les maladies vasculaires. Mais il y a aussi un effet anti-athérosclérotique direct.

Ce dernier est dû au fait qu'en activant le facteur de transcription Nrf2, la thymoquinone favorise la production d'antioxydants qui protègent l'endothélium de la paroi vasculaire, ce qui est confirmé par la réduction du malonaldéhyde, un marqueur du stress oxydatif. Les protéines dites « d'adhésion vasculaire » qui jouent un rôle dans la progression de l'athérosclérose sont également inhibées.

Ajoutez à cela un effet réducteur sur les triglycérides, réduisant l'oxydation du cholestérol LDL en oxycholestérol athérogène et un effet anti-thrombotique naturel, inhibant l'agrégation et l'adhésion excessives des plaquettes, et vous comprendrez que l'huile de nigelle a toute sa place :

- en cas d'hypertension
- dans la prévention des maladies cardiovasculaires (infarctus, accident vasculaire cérébral, thrombose, embolie, phlébite...)
- en cas d'hypertriglycéridémie (taux élevé de triglycérides)



Neuroprotecteur

L'effet protecteur que l'huile de nigelle peut avoir sur le système nerveux grâce à ses effets antioxydants et anti-inflammatoires est bien documenté.

On observe notamment une augmentation du BDNF ou Brain Derived Neurotrophic Factor, une substance importante pour le développement des cellules nerveuses, et une inhibition de l'enzyme acétylcholinestérase, qui dégrade l'acétylcholine, le neurotransmetteur le plus important pour les capacités cognitives.

On a également constaté qu'elle améliore la clairance de la bêta-amyloïde, la protéine qui est accumulée en cas de la maladie d'Alzheimer, et qu'elle augmente les neurotransmetteurs sérotonine et dopamine, qui sont importants pour l'humeur. Dans l'ensemble, on peut penser au cumin noir :

- en cas de troubles de la mémoire et de la concentration
- dans la prévention des maladies neurodégénératives, dont la maladie d'Alzheimer
- en cas de dépression et anxiété
- en cas de névralgie (douleur nerveuse)
- pour réduire le nombre de crises d'épilepsie



Troubles rhumatismaux

Sur la base des propriétés anti-inflammatoires et antioxydantes déjà mentionnées, qui se traduisent par un effet analgésique, il semble que la nigelle ait également sa place en cas de troubles articulaires et musculaires : affections rhumatismales (arthrose, soutien à la polyarthrite rhumatoïde), lumbago (mal de dos), douleurs musculaires et tendinites (inflammation des tendons).

- pour une cicatrisation plus rapide des plaies et un rétablissement plus rapide après une opération ou un traumatisme
- dans le traitement des infections bactériennes, virales et fongiques de la peau, de l'herpès et de l'acné
- en cas de dermatite atopique (eczéma), vitiligo et psoriasis
- en cas d'ostéoporose et pour le rétablissement de fractures osseuses



Diverses autres applications

Moins bien fondées que les actions susmentionnées, certaines études suggèrent également une utilité :

- dans les troubles hépatiques et l'hépatite après consommation d'alcool, NAFLD ou stéatose hépatique non alcoolique, mauvaise fonction hépatique, hépatite C (thérapie de soutien)
- pour une cicatrisation plus rapide des plaies et un rétablissement dans la prévention et le soutien des ulcères gastro-intestinaux
- pour une cicatrisation plus rapide des plaies et un rétablissement en cas d'anorexie (manque d'appétit), dyspepsie (digestion difficile)
- en cas de surpoids et obésité
- pour soutenir le traitement du cancer (par exemple, cancer du sein, cancer du pancréas, cancer du côlon)

Pour de meilleurs résultats, utilisez de l'huile de nigelle bio pressée à froid et non raffinée, qui peut avoir été filtrée. Cette huile est principalement proposée comme complément alimentaire en capsules, avec de la vitamine E naturelle agissant comme antioxydant, et prise à raison de 1 à 3 g d'huile par jour.

Il existe des interactions possibles avec les médicaments qui fluidifient le sang, abaissent la tension artérielle et réduisent la glycémie : ne prenez donc l'huile de nigelle que sur prescription médicale.



Fanny Antoine
Rédactrice en chef



Huile de Nigelle PLATINUM



Huile végétale très multiple et étonnamment efficace

- soutient le système immunitaire, renforce la résistance
- apaise la gorge et les voies respiratoires
- aide à respirer plus librement, notamment en cas de symptômes saisonniers
- favorise la circulation
- contribue au maintien d'un taux de glucose normal
- améliore la mémoire et la concentration
- contribue à la souplesse des articulations

Huile de Nigelle PLATINUM de Mannavital est un produit de qualité à base d'huile de nigelle biologique, pressée à froid et non raffinée, qui a seulement subi un processus de filtrage. L'HUILE DE NIGELLE PLATINUM est contenue dans une capsule végétarienne et contient des tocophérols mixtes (vitamine E) comme antioxydants naturels.





Le cuivre

nous aide à soigner rhumes, grippes et bronchites !

Nous ne sommes pas tous égaux ! Il existe des natures plus sensibles que d'autres aux maux de l'hiver. Chez certaines personnes, un simple rhume évolue en angine ou bronchite. Certains états passagers de stress ou de fatigue diminuent aussi notre résistance naturelle aux agents infectieux. Mais bonne nouvelle, les oligo-éléments peuvent facilement nous aider !



Pour les maux de l'hiver, si l'efficacité du traitement curatif par les oligoéléments n'est plus à prouver, le traitement préventif reste la meilleure solution pour se prémunir de ces affections hivernales le plus souvent virales.

On stimule son immunité grâce au sélénium ! L'oligoélément de référence pour renforcer l'immunité. Il influence le fonctionnement de tous les composants du système immunitaire et sa capacité à répondre aux infections. Doté de propriétés anti-inflammatoires, il aide aussi à prévenir les infections à répétition.

Mais quand le rhume ou la grippe sont quand même là ?

Dus à des virus respiratoires, les antibiotiques seront totalement inefficaces ! Le réflexe : le cuivre !

Le cuivre est un anti-infectieux, il aide nos défenses immunitaires à lutter contre les bactéries et les virus responsables des rhumes et états grippaux.

Il participe aux défenses naturelles de l'organisme en stimulant la synthèse de molécules antibactériennes et antivirales (immunoglobulines). Par ailleurs, le cuivre inhibe l'interleukine-1, une molécule pro-inflammatoire responsable de la fièvre. En cas d'infection dans l'organisme, le cuivre est vite moins disponible et moins actif, rendant souvent nécessaire une supplémentation pour relancer le système immunitaire.

Complémentaire des AINS*

Ses puissantes propriétés anti-inflammatoires le rendent également indispensable dans la prise en charge des douleurs articulaires, de l'arthrose et des rhumatismes inflammatoires. Il participe aussi à la reminéralisation osseuse et à l'intégrité du cartilage et de la peau via son implication dans la synthèse du collagène et de l'élastine. Anti-oxydant (cofacteur de la superoxyde dismutase), il participe à la lutte contre le vieillissement cellulaire.

* anti-inflammatoires non stéroïdiens

Sources alimentaires

Les aliments les plus riches en cuivre sont les abats, les huîtres et crustacés, le chocolat noir et les noix.

Mais pourquoi est-on plus souvent malade en hiver ?

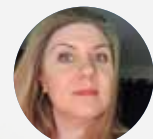
Le confinement ; nous n'aérons pas assez nos lieux de vie et de travail et pouvons respirer un air chargé de particules virales. Le froid ; il y a plus de virus dans l'air en hiver, car en dehors de l'organisme, ils survivent plus longtemps lorsqu'il fait froid. L'assèchement des muqueuses ; l'air froid et sec de l'hiver assèche et fragilise les muqueuses, ce qui facilite la pénétration des virus.



Toxicité du cuivre ?

Selon le docteur Marc Levrat, généraliste, homéopathe et oligothérapeute. La toxicité du cuivre est une légende ! Son expérience lui a permis de ne constater aucun effet secondaire lié à l'absorption du cuivre au long cours, même chez les tout-petits.

Tiré du livre
28 € - 398 p.
www.devry-medicis.fr



Fanny Antoine
Rédactrice en chef



DE L'EAU, DES OLIGOS L'IMMUNITÉ AU QUOTIDIEN

Fabriqué par
ÉLECTROLYSE

Procédé
BREVETÉ

100%
NATUREL

POUR PASSER COMMANDE
ET PROFITER DE L'OFFRE :

01.53.28.10.77

info@catalyons.com

217 rue La Fontaine
94120 Fontenay-Sous-Bois



AVEC LE CODE:

3BI0922-CAA

Offre valable sur toutes les gammes
de produits uniquement pour les
commandes passées **directement**
auprès du laboratoire Catalyons.

CATALYONS

LABORATOIRE • 1960

FABRICATION FRANÇAISE

L'EXPERT EN OLIGO-ÉLÉMENTS LIQUIDES

DISPONIBLE EN MAGASINS BIOLOGIQUES

Le laboratoire
en vidéo :



Tél. : 01 53 28 10 77 • 217 rue la Fontaine 94120 Fontenay-Sous-Bois • www.catalyons.com

POUR TOUTE PREMIÈRE COMMANDE :

**1 PRODUIT
OFFERT***

Du 25/09/2022 au 25/12/2022 inclus.

***1 format de poche 150mL
d'Argent Colloïdal ou de
Cuivre-Or-Argent offert**

Besoin de booster votre immunité ?

Reprise du boulot après les vacances, rentrée scolaire des enfants, climat automnal pluvieux... C'est clairement le moment de prendre soin de soi et de sa famille. Et pourquoi pas une complémentation en zinc ?

Ce n'est pas un scoop, le froid est revenu! Certains diront qu'il n'y a qu'une chose à faire et c'est de ressortir son plaid tout doux, oui... mais pas que! Il est aussi très important de booster son immunité en cette période automnale. Avec les retours à la crèche ou à l'école, le retour au boulot, la fatigue qui s'accumule déjà et les premiers microbes qui pointent le bout de leur nez, il est primordial d'aider son corps à bien surmonter ces épreuves pour rester en pleine forme.

Parmi les diverses propositions qui s'offrent à nous sur le marché, la complémentation en zinc a clairement tiré son épingle du jeu. Durant la pandémie d'ailleurs, tout le monde en a entendu parler.

Mais qui est donc ce super héros ?

Le zinc est un oligoélément indispensable à notre organisme. C'est un minéral clé de l'anabolisme. Il est nécessaire dans l'activation de nombreuses enzymes dont celles utilisées dans l'expression de nos gènes.

Le zinc a de très nombreuses fonctions cruciales pour notre organisme. Il contribue notamment à maintenir:

- un bon fonctionnement du système immunitaire,
- une peau, des ongles et des cheveux sains,
- une ossature solide,
- une fertilité et une reproduction normales.

Il participe aussi à protéger les cellules contre le stress oxydatif.

On le retrouve surtout dans les fruits de mer, le foie de veau, la viande rouge, les œufs... Pourtant, il est difficile à absorber par notre intestin (environ 30 % seulement du zinc ingéré est absorbé) et c'est encore pire lorsqu'il s'agit de zinc végétal (à cause des phytates). Cette faible absorption diminue en plus avec l'âge. Les seniors et les végétariens sont donc régulièrement carencés.

Le saviez-vous?

Le zinc aussi a sa kryptonite, certaines denrées ou médicaments inhibent sa bonne assimilation et peuvent conduire à des carences: par exemple le coca, l'alcool, la pilule contraceptive ou des préparations à base de cortisone. De même, des apports importants ou des suppléments en fer et/ou en cuivre nuisent à son absorption et ne doivent donc pas être pris en même temps que le zinc.

Zinc+ de Nutrifix

Je suis heureuse de vous présenter cet automne mon nouveau complément en zinc. Il se présente sous la forme d'une toute petite gélule (facile à avaler même pour les enfants!).

La posologie est d'une gélule par jour seulement. Zinc+ contient du bisglycinate de zinc, un sel organique avec du zinc hautement biodisponible pour une assimilation optimale. Le dosage y est de 20 mg par gélule (200 % AR).

La formule contient aussi son cofacteur pour plus d'efficacité et pour une meilleure assimilation: la vitamine B6. Zinc+ est bien entendu végétarien et sans allergènes.

Retrouvez tous les points de ventes Nutrifix sur <https://nutrifix.be/points-de-vente>.



Florence Renson
Fondatrice de Nutrifix

Le zinc, votre allié de choix pour une **immunité** au top !

Du bisglycinate
de zinc pour une
action et une
biodisponibilité
optimales

200% des apports
recommandés
en zinc et en
vitamine B6

Idéal aussi pour
protéger les cellules
du stress oxydatif

Pour toute la
famille

Gélule végétale en
pullulane
↳ produit **VEGAN**

Une petite gélule par
jour facile à avaler



ZINC +

Les + de Nutrifix

- sans additifs chimiques
- sans allergènes
- sans sucres
- pots en verre (recyclable et réutilisable)
- prise facile à l'aide d'une pipette doseuse en verre
- QR Code sur chaque produit pour + d'infos



scan me!



Peut-on désinfecter l'air de son intérieur naturellement?



Ça y est !

L'automne et l'hiver arrivent à nos portes, et leur lot de virus aussi. Est-il possible de désinfecter l'air de notre maison grâce aux huiles essentielles ? Est-il possible d'éviter que toute la famille tombe malade lorsqu'une personne l'est ? Aujourd'hui, je vous parle des bienfaits de la diffusion des huiles essentielles et comment l'appliquer sereinement.



Les bases de la diffusion des huiles essentielles

Les huiles essentielles, ça se respire à sec, mais ça se diffuse aussi! Cependant, il y a plusieurs manières différentes de diffuser des huiles essentielles. En effet, plusieurs types de diffuseurs existent sur le marché et ces derniers sont souvent utilisés en fonction des objectifs recherchés.

Quelques diffuseurs souvent utilisés en aromathérapie

Le diffuseur à nébulisation selon le système «venturi»:

un diffuseur très efficace, mais qui a tendance à assécher l'air. Je ne le recommande donc pas pour les bébés et les enfants, car ils ont des bronches assez fragiles. C'est un système plus bruyant, mais également puissant afin que toutes les molécules soient bien diffusées, en particulier les plus lourdes.



Le diffuseur par ultrasons: c'est celui que je préfère!

Il s'agit de remplir le réservoir d'eau, d'y ajouter quelques gouttes d'huiles essentielles ou une synergie, et la diffusion se fait par vibration ultrasonique.



En effet, la surface de l'eau vibre et engendre une vapeur/une brume chargée de molécules aromatiques. Cette diffusion est sans bruit et sans chauffage des huiles essentielles, ce que je considère comme important puisque cela n'implique pas de modification de la composition moléculaire de l'huile essentielle.

Enfin, ce type de diffuseur n'assèche pas les bronches, au contraire, il humidifie l'air. Cette diffusion est aussi chargée en ions négatifs qui sont excellents pour notre santé (à l'inverse des ions positifs), ils ont une tendance à stimuler la détente, diminuer la fatigue, stimuler l'immunité, améliorer la qualité du sommeil, favoriser une meilleure oxygénation des tissus, etc.

À ces diffuseurs plus connus, s'ajoutent évidemment d'autres méthodes comme l'évaporation à chaud et l'évaporation à froid, que je ne recommande pas personnellement.



Pourquoi diffuser des huiles essentielles?

La diffusion d'huiles essentielles fait partie d'une branche de l'aromathérapie, l'olfactothérapie. La respiration sèche ou la diffusion d'huiles essentielles, c'est transmettre directement de l'information à son cerveau, c'est pourquoi je ne néglige jamais l'aspect olfactif lorsque je réalise un mélange pour quelqu'un.

N'oubliez donc pas qu'une synergie d'huiles essentielles, c'est également soigner son aspect psycho-émotionnel.

Le fait de diffuser des huiles essentielles permet de se protéger de la propagation de virus au sein d'un groupe, d'une famille, etc. C'est un outil puissant et efficace pour se protéger lorsqu'un membre de la famille est malade ou lors d'un événement ou d'une soirée entre amis et qu'un invité est malade.

Comme nous approchons de la période des virus, je vous conseille évidemment de diffuser des huiles essentielles spécifiques qui sont anti-virales et immuno-stimulantes afin de purifier l'air intérieur et de mettre toutes les chances de votre côté pour vous protéger.

Je conseille également la diffusion de synergies dans des lieux propices à la propagation de microbes et de virus comme les salles d'attente en cabinet, les hôpitaux, les espaces de travail, etc.

Enfin, la diffusion d'huiles essentielles permet de prévenir et de protéger, mais c'est aussi un outil essentiel lorsqu'un virus est déjà là comme pour dégager vos voies respiratoires, aider toute la sphère ORL à se déboucher, stimuler votre système immunitaire ou encore stimuler votre énergie globale.



Quelques précautions sont à prendre en compte pour la diffusion:

- Évitez la diffusion en présence d'**enfants de moins de 3 ans**.
- Placez votre diffuseur **hors de portée des enfants** et dans une pièce bien ventilée.
- **Ne diffusez pas les huiles essentielles suivantes:**
Origan d'Espagne, Clou de girofle, Origan Compact, Marjolaine à coquilles, Bay St Thomas, Sarriette des Montagnes, Thymus vulgaires, Armoise blanche, Hysope officinale, Sauge officinale, Thuya.
- **Faites attention à vos animaux de compagnie**, en particulier les chats qui ne tolèrent pas les huiles essentielles.
- **Ne vous mettez pas au-dessus de votre diffuseur** en action ou n'essayez pas de respirer directement la brume qui en sort.
- Soyez toujours vigilants en présence de **personnes ayant de l'asthme, des allergies, de l'épilepsie, des pathologies nerveuses**, etc.
- **Dans les petits espaces**, pensez à diminuer la dose de gouttes dans votre diffuseur.
- **Ne dépassez pas le temps de diffusion** recommandé.
- **Si vous ne connaissez rien à la diffusion**, n'hésitez jamais à demander conseils et avis auprès d'un thérapeute.

Quelle quantité utiliser, quel temps de diffusion et quelles précautions appliquer?

Il suffit de remplir le réservoir d'eau courante et d'y ajouter entre 6 à 8 gouttes d'huiles essentielles ou de mélange/synergie. Quant au temps de diffusion, vous pouvez diffuser soit pendant une trentaine de minutes, soit en continu sans dépasser 2 heures de diffusion.

Mes huiles essentielles favorites

Je pense que chaque thérapeute possède ses préférences. Aujourd'hui, je vous partage les miennes qui seront efficaces contre les virus, qui stimuleront votre immunité et qui apaiseront aussi vos voies respiratoires en cas d'encombrement déjà installé.

L'huile essentielle de Pin sylvestre: elle possède une odeur balsamique et est particulièrement intéressante pour la sphère respiratoire et surtout les poumons.

Elle décongestionne, apaise et nettoie. Elle possède une action antiseptique sur l'air ambiant. L'huile essentielle de Pin sylvestre est aussi stimulante et possède donc une action tonique (elle est utilisée aussi pour la baisse de concentration, la dépression et la fatigue physique).

Vous pourrez, entre autres, l'utiliser combinée avec les huiles essentielles de Ravintsara et d'Eucalyptus radié lors d'une inhalation dans de l'eau bouillante avec une serviette par-dessus votre tête, décongestion garantie!

L'huile essentielle de Sapin baumier: elle est particulièrement efficace en cas de rhume ou de toux. Comme son nom l'indique, c'est un réel baume pour les poumons et la sphère ORL.

Elle possède un effet décongestionnant et nettoyant. Elle est ma préférée à côté du Pin sylvestre, surtout dans des synergies pour affronter l'hiver. Elle est antiseptique, anticatarrhale, c'est-à-dire qu'elle va faire en sorte de diminuer la production de mucus dans les zones concernées (nez, gorge, etc.), et anti-infectieuse.

L'huile essentielle de Ravintsara: sa réputation n'est plus à faire! À mes yeux, c'est une huile essentielle à ne pas négliger tout au long de l'année, et particulièrement en automne-hiver. C'est l'huile essentielle de référence pour contrer les infections virales de tout type comme la grippe, le zona, etc.

Elle est également particulièrement anticatarrhale, anti-infectieuse, immuno-stimulante et neurotonique. Dès que l'hiver approche, pensez donc à la diffuser en préventif et à en mettre sur le thorax, la voûte plantaire ou le long de votre colonne vertébrale. Enfin, c'est souvent une huile essentielle peu dermocaustique qui est très bien tolérée par toutes et tous!

Puressentiel

ASSAINISSANT

L'Efficacité à l'état **Pur**

pour une maison saine naturellement



SPRAY AÉRIEN ASSAINISSANT

CHASSE LES MAUVAISES ODEURS
ET LEUR ORIGINE

99,8% DE SATISFACTION*



FORMULE 100% D'ORIGINE VÉGÉTALE

L'essence de Citron: une essence et non une huile essentielle de la famille des rutacées qui est très particulière puisqu'elle est généralement utilisée comme détoxifiante des fonctions digestives, du foie et du pancréas, oui, MAIS sa composition fait que **sa fonction se modifie lors de la diffusion puisqu'elle devient alors antiseptique atmosphérique et anti-virale** (on dit merci au limonène!). Elle est donc excellente à diffuser en période d'épidémies hivernales ou de maladies contagieuses.

L'huile essentielle de bois de hô ou de bois de rose: vous trouverez plutôt celle de bois de hô car le bois de rose est aujourd'hui une plante protégée.

En synergie avec l'huile essentielle de Ravintsara, elle est particulièrement efficace pour traiter et prévenir les pathologies virales et bactériennes et surtout chez les enfants. Cette huile essentielle est une puissante antibactérienne, antivirale et stimulante immunitaire, et fongicide.



L'huile essentielle d'Eucalyptus Radié: elle est la référence pour soigner la sphère ORL et elle stimule aussi les défenses immunitaires. Elle sera particulièrement à diffuser en période d'épidémies hivernales et contagieuses, de rhume, de refroidissement, de grippe, de bronchite et de système immunitaire affaibli.

Enfin, vous pouvez également l'appliquer en prévention lors d'épidémie hivernale sur le thorax et le dos (faites le test dans le pli du coude d'abord). Petit plus, vous pouvez aussi répartir une petite goutte à l'entrée de votre nez pour vous protéger un peu plus.



Pour aller plus loin !

Lors de mes études en aromathérapie, j'ai découvert un mélange très efficace et très agréable à l'odeur, le voici :

Dans un flacon compte-gouttes de 10 ml, ajoutez: HE Ravintsara 2 ml, HE Bois de Hô 2 ml, HE Sapin Baumier 2 ml et Ess. Citron 4 ml. 1 ml correspond à environ 25-30 gouttes.

Enfin, si vous adorez diffuser des huiles essentielles et que vous souhaitez aller plus loin, voici quelques ouvrages que j'apprécie :

BAUDOUX, Dominique, « Guide pratique d'Aromathérapie - La diffusion », Éd. Broché, 2013.

GELIS-IMBERT, Pascale et DE BONNEVAL, Patrice, « Les huiles essentielles par diffusion », Éd. Broché, 2017.

BREVARD, Virginie et LEFIEF-DELCOURT Alix, « Les huiles essentielles à respirer et à diffuser », Éd. Eyrolles, 2021.



Giusi Genduso

Naturopathie - Sophrologie olfactive -
Nutrition végétale
www.instantvegetal.be



L'immunité naturelle, base de la bonne santé !

Une alimentation saine, de l'exercice physique, de l'air frais, un bon sommeil réparateur et le moins de stress possible constituent des facteurs fondamentaux pour assurer un fonctionnement optimal du système immunitaire.

Parallèlement, les compléments alimentaires aident aussi à renforcer la résistance naturelle, à s'armer contre les petits maux et soulagent en cas de mal de gorge et de voies respiratoires bouchées. Vous serez ainsi préparé à affronter la mauvaise saison et les périodes où vous êtes plus sujet aux maladies.

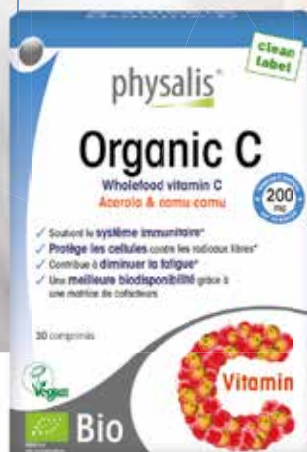
- Soulage les réactions allergiques (saisonnières)
- Soutient la résistance naturelle
- Protège les cellules contre le stress oxydatif
- Haut dosage et excellente biodisponibilité



- Complexe biologique
- Avec deux produits précieux issus de la ruche
- Enrichi de vitamine C naturelle (extrait d'acérola)
- Soutient la résistance naturelle



- Avec de la vitamine C naturelle (extraite d'acérola, de camu camu et d'amlà)
- Soutient la résistance naturelle
- Contribue à diminuer la fatigue
- Biodisponibilité améliorée grâce à une matrice de cofacteurs



- Avec des vitamines et des minéraux (vitamine C, D3, sélénium et zinc)
- Aux ingrédients naturels (echinacea et β -glucanes)
- Soutient la résistance naturelle
- Confort des voies respiratoires supérieures



Les produits clean label: Sont totalement exempts de colorants synthétiques, conservateurs, arômes artificiels, lactose, levure, gluten – Ont subi un traitement réduit au minimum – Affichent une liste d'ingrédients simplifiée, avec mention complète et univoque de chaque ingrédient de la composition.

Eczéma, psoriasis

quelques solutions naturelles



Notre peau reflète notre santé, c'est l'organe du corps humain le plus étendu, mais aussi sans nul doute le plus sensible à nos émotions. En cas de problèmes de peau, il faut toujours investiguer de ce côté.

Une des premières choses à faire est d'éviter les aliments qui font vieillir la peau prématurément: les aliments industriels ultratransformés, les acides gras trans, les sucres rapides.

Le soleil a la réputation aussi de vieillir la peau. Mais à petites doses, à mon sens, il est très bénéfique. En cas d'exposition plus longue, il est bien préférable de choisir les crèmes solaires bio.

On estime qu'on retrouve environ 200 substances chimiques en moyenne, 500 d'après d'autres études, dans les produits que nous prenons pour améliorer notre aspect: shampoing, après-shampoings, savons, cosmétiques pour la peau, déodorants, etc. Préférons donc déjà nettement les produits bio!

La peau doit être bien hydratée, il faut boire suffisamment d'eau pure. Comment savoir si l'on boit assez? La couleur de l'urine peut nous donner déjà pas mal de renseignements. Une urine très foncée signe un manque d'hydratation.

Le conseil qui va suivre peut paraître étonnant, il faut préserver sa peau en la lavant moins. Personnellement, il y a 40 ans que je n'utilise plus de savon pour mon visage; je prends des douches régulièrement, mais avec un savon bio intime uniquement pour les parties concernées.

Aussi bien dans l'eczéma que le psoriasis il faut veiller à nourrir la peau de l'intérieur par des oméga-6 très spéciaux: les huiles d'onagre et de bourrache en cures alternées, par exemple 15 jours des capsules d'onagre 15 jours des capsules de bourrache.

Cela va nourrir la peau de l'intérieur avec de bons acides gras. Sans oublier les fameux oméga-3, par exemple une cuillère à soupe d'huile de noix et une capsule d'oméga-3 de poisson chaque jour.

Dans l'eczéma plus particulièrement, il y a souvent une origine allergique. Il est intéressant d'utiliser le **bourgeon de cassis** qui a des vertus antiallergiques, anti-inflammatoires et cortisone like en combinaison avec le bourgeon de **vioerne**, un autre bourgeon de l'eczéma et de l'allergie, et **celui d'orme**, un bourgeon draineur de la peau. 10 gouttes avant le déjeuner.

Si l'eczéma est particulièrement sec, on peut ajouter le bourgeon de cèdre avant le repas du soir. Il est parfois intéressant de faire une cure en gélules d'œuf de caille. En externe, on pourrait appliquer une crème de calendula bio.

Dans le psoriasis il peut y avoir souvent des stress physiques ou psychologiques, dans la thérapie des émotions on parle même de double séparation émotionnelle. Il faut éviter le grignotage, avoir un sommeil de qualité et en quantité suffisante.

Dans ce problème-là en particulier, **il faut absolument des oméga-3**, car lors de stress à répétition l'organisme va dispatcher les acides gras sur le système nerveux. On pourrait dire que le psoriasis est un révélateur de carence en acides gras essentiels.



Il existe une tisane spéciale psoriasis, à base de soucis, millefeuille Véronique reine-des-prés, saule, ortie et quelques autres plantes mises au point par Maria Treben (une herboriste éclairée) que l'on peut boire à volonté.



Il y a dans le psoriasis une inflammation à bas bruit, **le curcuma** va être très utile, une gélule le matin et une gélule le soir, par exemple. Il serait intéressant de faire une cure de soufre organique, ce dernier agit sur la digestion, la désintoxication hépatique, la perméabilité du colon, bien sûr les articulations, mais aussi tout ce qui est relié à la sphère cutanée.

On trouve le soufre organique sous forme de poudre MSM de 4 à 8 g par jour. N'oublions pas que certaines stations thermales utilisent l'eau soufrée dans les soins de la peau avec succès.

En externe, je pense à la cire de jojoba bio pour nourrir la peau. Mais il faut savoir que les produits en externe servent à soulager et qu'il faut en tester parfois plusieurs.

Soigner le terrain

Soigner son microbiote: une flore intestinale bien équilibrée est primordiale pour la bonne santé, en particulier dans les maladies auto-immunes comme le psoriasis.

Une semaine par mois, faire des cures de probiotiques avec des multisouches bien dosées. Et les trois semaines suivantes des cures de psyllium blond. Des fibres douces qui nettoient les intestins, ce qui va améliorer la qualité de la peau!



Daniel Gramme
Naturopathe – Herboriste
www.boutiquesante.be
boutiquesante@skynet.be

Mon dernier livre s'intitule « Le Chemin de la santé », marchons donc encore et encore vers cette bonne santé.



Sonett – excelle

Ö K O L O G I S C H K O N S E Q U E N T

Tous les produits Sonett sont **sans** parfum synthétique
sans tensioactif pétrochimique
sans nanotechnologie
sans OGM
sans enzyme
sans conservateur de synthèse
100% de savons bio
100% biodégradables
www.sonett.eu



sonett

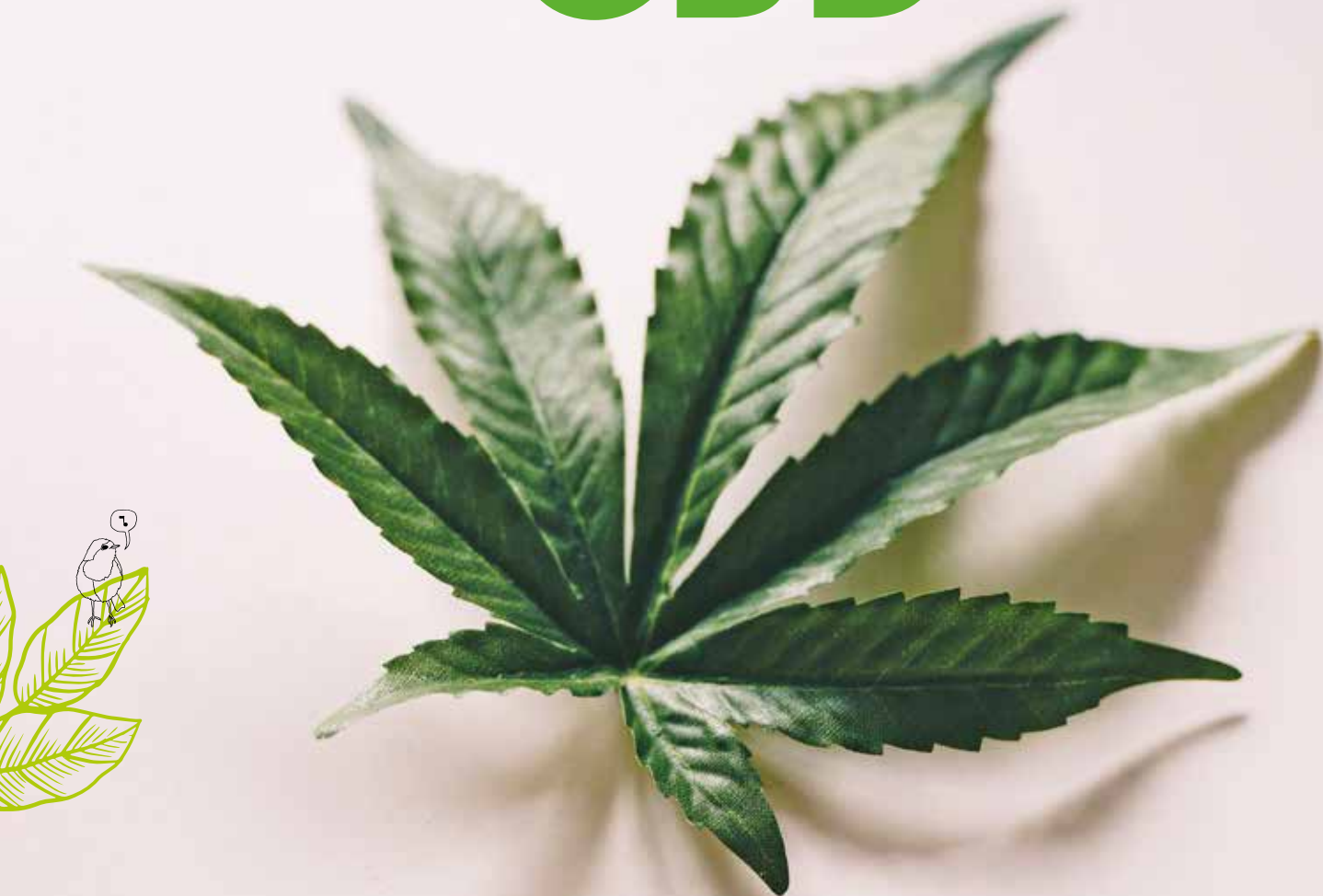
Ö K O L O G I S C H K O N S E Q U E N T



Dans les magasins bio.

Le grand retour du cannabis ?

Cap sur le **CBD**



Le mot cannabis, qui évoquait encore il y a peu les volutes parfumées, les festivals de reggae et autres dreadlocks un peu louches, a aujourd'hui pignon sur rue et on le retrouve partout, jusqu'en pharmacie !

Que ce soit pour mieux dormir, gérer la douleur, enrayer une contracture musculaire, limiter l'inflammation, apaiser des problèmes de peau ou même soigner des maladies chroniques... tout le monde veut essayer le CBD !





C'est un juste retour en grâce, les propriétés médicinales du chanvre étant utilisées en phytothérapie traditionnelle depuis la nuit des temps. Diverses traces écrites attestent de son usage médicinal depuis la Chine impériale en passant par l'Égypte, la Perse, l'Empire romain... Un classique!

Son déclin, récent, est dû tout simplement à un abus de l'usage récréatif dans le courant du XX^e siècle. Ceci doublé d'une concurrence indésirée avec divers produits industriels en plein essor (la fibre Nylon par exemple) amène à son interdiction et alimente une vision péjorative de sa consommation.

La plante est pourtant cultivée depuis les débuts de l'Histoire humaine pour ses nombreuses ressources: ses fibres solides, ses graines nourrissantes, ses fleurs riches en substances médicinales et psychoactives...

Sainte Hildegarde écrivait à son sujet: «... sa graine contient la santé» et Christophe Colomb, qui a traversé l'océan grâce à des voiles en fibres de chanvre, en transportait des graines dans ses cales afin de pouvoir en planter une fois arrivé à destination!

On fait le point

Le chanvre, *Cannabis sativa L.*, se divise en trois sous-espèces, elles-mêmes hybridées en de nombreux cultivars, chacun présentant un profil biochimique légèrement différent. Les nombreux principes actifs de la plante vont se retrouver dans des proportions bien différentes selon la variété choisie.

Parmi ces composants, on peut retrouver bien plus d'une centaine de cannabinoïdes différents. Les deux plus connus sont le CBD (cannabidiol) et le THC (tétrahydrocannabinol) qui est la substance psychotrope et addictive responsable de la mauvaise image du cannabis. Voilà pourquoi tous les produits à base de chanvre sont loin d'être équivalents!

Le CBD est extrait d'une résine sécrétée par des glandes (les trichomes), sorte de petit duvet présent sur les sommités fleuries. Cet extrait est ensuite incorporé à une huile végétale ou dans un autre type d'excipient qui permet un usage spécifique. On dénombre jusqu'à 500 constituants médicinaux présents dans la plante.

Outre le CBD, la résine contient quantité d'autres principes actifs spécifiques: autres cannabinoïdes (CBG, CBC, CBN, CBL...), terpènes, flavonoïdes, etc. Parmi les flavonoïdes spécifiques, les cannaflavines A, B et C auraient des propriétés anti-inflammatoires jusqu'à 30 x plus puissantes que celles de l'Aspirine.

Alors, comment s'y retrouver?

Le «**Full Spectrum**» contient l'ensemble des substances chimiques présentes dans la résine dont du THC jusqu'à hauteur de maximum 0,3 %. (La législation européenne prévoit de rehausser l'ancienne limite de 0,2 % à 0,3 % en 2023).

Le «**Broad Spectrum**» contient l'ensemble des substances chimiques à l'exception du THC qui a été retiré.

L'«**Isolate**» contient uniquement le CBD. Les autres cannabinoïdes et cofacteurs traces qui sont contenus dans la plante ne sont pas présents. Le Cannabidiol a été isolé et ajouté à un excipient neutre.



Un bon herboriste vous dira toujours qu'une plante gagne à être utilisée en totum (plante entière).

Plus on isole, plus on se rapproche d'une vision allopathique de la molécule. Dans ce cas, une substance qui a été étudiée sera proposée pour les effets observés lors d'études validées, à un dosage (concentration) précis.

Cette approche ne tient pas compte du mécanisme d'action des plantes qui travaillent de manière globale, sur des thématiques de santé en associant de façon synergique plusieurs molécules dont les effets différents convergent vers une même finalité.

Dans le cas précis du CBD, l'option Broad Spectrum semble un bon compromis: en effet, pour ce qui est de la résine de cannabis, le THC est présent naturellement et n'est pas forcément désiré dans toutes les situations!



Si vous préférez vous diriger vers un full spectrum, notez que la législation belge actuelle n'autorise pas plus de 0,2 % de THC dans les produits vendus en pharmacie. Il est possible, pour le producteur, de contrôler cette concentration en sélectionnant les cultivars et en choisissant soigneusement la date de la récolte, le THC se développant plus tardivement dans la plante. Vous devriez idéalement pouvoir trouver le pourcentage de ces deux substances indiqué sur l'emballage.

Si vous optez pour de l'«Isolate», renseignez-vous sur la provenance, les méthodes de fabrication et la fiabilité du laboratoire, étant donné qu'il est aujourd'hui possible et autorisé de fabriquer du CBD de synthèse. Or ce dernier-né n'est pas sans risques.

La puissance et la multiplicité d'actions des cannabinoïdes s'expliquent par le fait que le corps sécrète naturellement des substances présentant d'intéressantes similitudes: les endocannabinoïdes. Les récepteurs qui leur sont dédiés sont présents principalement sur l'entièreté de notre système nerveux, central et périphérique, mais également dans d'autres parties du corps.

On parle d'un véritable système endocannabinoïde central: le SEC qui régule entre autres nos capacités d'adaptation. Un de ces endocannabinoïdes en particulier: l'anandamide (du mot sanskrit «ananda» qui signifie «bonheur suprême»), est un neurotransmetteur dont la structure moléculaire est proche de celle du THC.



Restons prudents

Le CBD ne présente pas de toxicité connue à ce jour dans les dosages raisonnables et il diminuerait même les effets nocifs du THC, mais il pourrait être responsable d'interactions médicamenteuses. Comme toujours, en cas de doute, de prise de médicaments, de grossesse et allaitement, demandez l'avis de votre médecin.

Il est produit par le cerveau et semble impliqué dans la sensation de bien-être, le bon fonctionnement moteur, la mémoire, l'appétit, la douleur et l'humeur. Son efficacité est augmentée par la présence de CBD.

Les cannabinoïdes végétaux agissent positivement et de manière complexe tant sur les récepteurs que sur l'équilibre biochimique de nos propres endocannabinoïdes.

La version huileuse se prend de préférence sous la langue afin de ne pas laisser la digestion détruire une partie des principes actifs. Du point de vue de l'herboriste, le choix de l'huile de chanvre (huile extraite des graines) comme support sera le plus sensé puisqu'il permet de se rapprocher du totum de la plante et bénéficier ainsi des actions synergiques naturelles.

Pour la version tisane: pensez à y ajouter une cuillère à café d'huile de coco ou un nuage de lait, les cannabinoïdes étant liposolubles, vous obtiendrez la meilleure biodisponibilité.

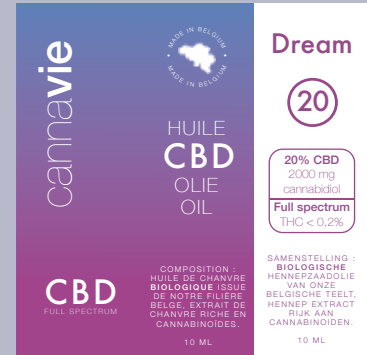
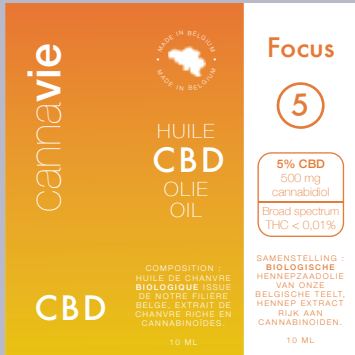
Références

- mtouch.clevercast.com (pour cbx medical)
- Hand A. *et al.*, «History of medicalcannabis» in J Pain Manage, 2016.
- Dr P. Douek, «Le cannabis medical, une nouvelle chance», Solar Ed., 2020.
- «Cannabidiol.Critical Review Report», présenté en 2018 au 14^e meeting du Comité d'expertise sur la dépendance aux drogues de l'OMS. Bruxelles-j.be
- <https://www.bruxelles-j.be/drogues-addictions/cannabis-legal-et-cbd/>
- <https://www.altheaprovence.com/>

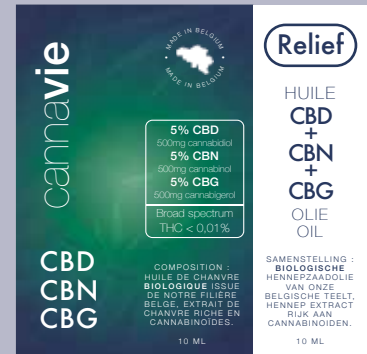
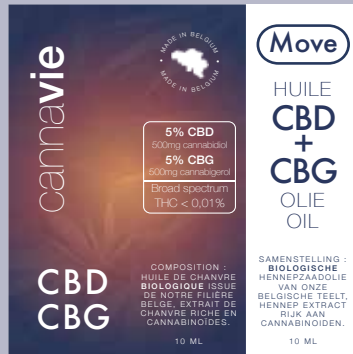


Valérie Heijmans
Naturopathe
www.naturopathie-santé.be

GAMME CBD



GAMME INNOVATION



Le chanvre nous veut du bien.
Nos huiles au CBD bientôt disponibles
dans votre magasin bio.



Chanvrier belge
depuis 2016
www.cannavie.be

Diffuseur à nébulisation

Le diffuseur l'CONIC PuresSENTIEL® utilise le principe de la nébulisation: une diffusion d'huiles essentielles pures (sans eau) sous forme de très fines particules. Cette diffusion à froid, puissante et efficace, disperse les huiles essentielles sans les dénaturer, préservant ainsi toutes leurs qualités et leurs bienfaits. Moderne et élégant, il est principalement composé de matériaux nobles et durables (bois d'Hévéa et verre soufflé) et dispose d'une douce séquence lumineuse qui vous accompagne tout au long de la diffusion.

Design, petit et silencieux, il s'intègre parfaitement à vos lieux de vie et de travail, quelle que soit la surface (jusqu'à 120 m²). Deux modes de diffusion (bas et haut débit), arrêt automatique pratique. Variation de couleurs et diffusion d'une douce séquence lumineuse

74,90 €
www.puresSENTIEL.com

AbraCaDabra® Le soin alcalin bénéfique pour la peau

Poudre végétale enrichie de minéraux naturels pour la préparation d'applications cutanées alcalines. AbraCaDabra est le nouveau produit cosmétique naturel haut de gamme de la marque P. Jentschura. Cette préparation est composée de plantes sélectionnées qui soignent, protègent et hydratent la peau, ainsi que de minéraux riches en énergie et en alcalinité. Avec un taux pH de 8,5, AbraCaDabra est adapté aux peaux sensibles et veille à ce qu'elles restent saines et lisses.

Grâce aux propriétés de ses ingrédients, cette poudre bienfaisante nettoie et régénère en profondeur. AbraCaDabra contribue également à la prévention des taches brunes et protège du vieillissement prématuré de la peau.

À partir de 4,75 €
www.p-jentschura.fr

Distribution Belgique :
Dalla Fonte
Tel.: +31(0) 85-11 24 38 2
info@dallafonte.nl
www.dallafonte.nl

Dentifrice charbon menthe et prébiotiques !

Grâce à sa formule enrichie en charbon de pins français et en aloe vera, cette pâte dentifrice bio aide à redonner blancheur et éclat aux dents tout en douceur.

La combinaison des huiles essentielles bio de citron et menthe poivrée et de prébiotiques (inuline et fructose) permet d'assainir la cavité buccale, de maintenir une hygiène bucco-dentaire parfaite et une haleine fraîche tout au long de la journée. Ce dentifrice bio est sans fluor, sans dioxyde de titane et sans colorant de synthèse. Meilleur produit bio 2020. Trophée or innovation bio natexpo 2019.

6,25 € - 100 g
www.distribio.be

Boutons, points noirs, pores dilatés

Cette nouvelle crème multi-actions certifiée bio offre des résultats spectaculaires, rapides et durables contre les imperfections cutanées des jeunes et des adultes, et ce, dès les premières applications.

Son nom: BIO ACNYL® crème purifiante réparatrice, des Laboratoires Science & Équilibre. Formule 100% naturelle et texture ultra-agréable. Lauréat de la mention Slow Cosmétique.

29,80 € - 50 ml (Tube airless)
www.bioacnyl.fr

Brosse à dents en liège à tête interchangeable - Bioseptyl

Cette brosse à dents "made in France" se compose d'un manche en liège qui se conserve à vie et d'une tête interchangeable, dotée de filaments (souple ou medium) d'origine végétale, à changer tous les 3 mois par un simple vissage. Une économie de 80% de plastique : faites-lui tourner la tête !

9.97 € www.vajra.be

F.A.



BIO-T propose 3 soins traitants pour chaque problématique du cuir chevelu et des cheveux :

- Irritations avec pellicules et rougeurs
- Cuir chevelu qui regraisse très vite
- Cuir chevelu sensibles et cheveux dévitalisés

Ces soins se présentent en poudre, ils combinent 8 plantes ayurvédiques BIO mélangées avec des argiles de grande pureté issue de gisement à ciel ouvert.

Tous nos masques sont certifiés Bio, sans cruauté animal, Vegan et Fabriqué en France.



A quoi servent-ils ?

Chaque masque est composé de plantes ayurvédiques biologiques sélectionnées pour leurs propriétés hydratantes et traitantes. Elles sont réputées pour traiter en profondeur les troubles du cuir chevelu, pour redonner de la force aux cheveux altérés et fatigués. Nous les combinons avec le pouvoir naturellement détoxifiant des argiles qui aide à nettoyer les résidus et toxines présents dans le bulbe du cheveu.

La synergie ainsi obtenue permet d'obtenir un cuir chevelu assaini, des cheveux qui sont visiblement régénérés, gainés. Cette combinaison permet un traitement profond des troubles du cuir chevelu ainsi qu'une amélioration significative de la fibre capillaire.

Quand utiliser ce masque capillaire ?

Il est utile pour traiter et normaliser tous les cuirs chevelus à problèmes.

Ce masque est plébiscité auprès des femmes enceintes ou des personnes qui sortent d'un



traitement médical. En effet, le pouvoir naturellement régénérant et détoxifiant des argiles présentes dans ce masque entre en synergie avec les plantes et contribue à renforcer la repousse et la qualité des cheveux tout en absorbant certains résidus indésirables présent dans l'organisme, notamment au niveau de votre cuir chevelu. Également, notre masque peut être utilisé pour préparer le passage à la coloration végétale, rendant cette dernière plus stable et plus durable.

Comment utiliser nos masques Détox BIO-T ?

Conseils d'utilisation

Mélanger la poudre avec de l'eau tiède jusqu'à obtention d'une pâte fluide. Appliquer sur le cuir chevelu et les cheveux, laisser poser 15mn, rincer puis procéder au shampoing. Recommandé en cure de 4 semaines à raison d'une application / semaine.



www.bio-t.fr

SUIVEZ-NOUS SUR
Bio-t France



Comment se dégager de nos pensées négatives?



LES PENSÉES NÉGATIVES NAISSENT DE NOS PEURS ARCHAÏQUES

Nous sommes tous envahis de peurs à certains moments de vie plus que d'autres et selon chacun de nous, elles sont plus ou moins envahissantes.

Ces peurs principales, abandon, inconnu, échec, trahison, être incompris... conscientes ou inavouées, régissent nos comportements et il est essentiel de pouvoir les apprivoiser si elles entravent notre bien-être au quotidien.

CHANGER NOS HABITUDES

Nous sommes des êtres de routine, pour cadrer notre quotidien et justement contenir nos peurs. Les habitudes permettent à notre cerveau de faire de nombreuses économies. Il reste focus sur ce qu'il connaît et il serait impossible de réfléchir chaque jour à ce que nous devons faire. Mais... Le revers des habitudes est le mode «pilotage automatique». Qui ne s'est jamais retrouvé un dimanche sur la route de son travail sans s'en rendre compte, en roulant comme un robot?

Prenons une habitude à la fois, par exemple une habitude sportive, que nous souhaitons réellement changer et donnons-nous le temps sans trop exiger de nous-mêmes. Restons dans la bienveillance. Trop d'attentes amènerait directement à l'abandon.

LES PENSÉES NÉGATIVES ABÎMENT NOTRE CORPS

Il est évident et reconnu aujourd'hui que notre santé mentale a une incidence sur notre santé physique. Il est indéniable que des ruminations incessantes auront des effets sur notre corps.

Manque de sommeil, cerveau en alerte sans cesse, alimentation altérée, consommation de produits «calmants» ou excitants, système immunitaire en berne, troubles digestifs ou encore cardiaques... Le traitement des pensées négatives est donc primordial au niveau tant individuel que sociétal.

REVENONS EN CONSCIENCE

Les pensées négatives sont ce qu'elles sont et nous pouvons apprendre à les observer uniquement pour ce qu'elles sont? C'est-à-dire des créations de notre esprit.

Nous avons réellement la possibilité de nous distancer de ces pensées envahissantes non pas en voulant les supprimer, mais en les mettant en lumière, en les observant, comme transitoires et non réelles. Une telle gymnastique du cerveau peut se réaliser grâce à la pratique de la pleine conscience.

À vous de jouer... Le jeu en vaut la chandelle!



Retraite transformative entre femmes au Portugal

du 30/09 au 03/10

Cours de danse intuitive àpd du 11 octobre sur la Hulpe.

Toutes les infos sur mon site www.anaisreborn.com et sur mes réseaux

ANAIS Reborn
 @anaisreborn



Anaïs REBORN
Coach pour femme
www.anaisreborn.com

SOULAGEZ VOS DOULEURS SANS MÉDICAMENTS



APAISE
VOS DOULEURS
SOULAGE
VOS TENSIONS
LIBERE
VOS ARTICULATIONS
ACCELERE
LA RECUPERATION
APRÈS L'EFFORT

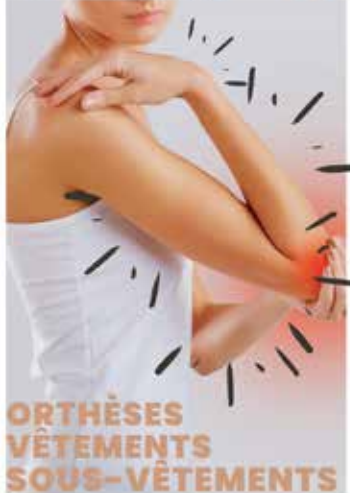
www.theratex.fr
 00 33 6 70 43 33 21

PROCEDE
100%
NATUREL

THERATEX

THERATEX révolutionne la gestion de la douleurs en proposant une alternative thérapeutique naturelle et innovante à la pointe de la technologie du bien-être apportant soulagement et bien-être à tout le corps. Compatible prothèses et pace-maker, non dopant

TEXTILES ANTIDOULEURS
MINÉRAUX OCÉANQUES INTÉGRÉS
THERATEX



ORTHÈSES
VÊTEMENTS
SOUS-VÊTEMENTS



HOPE

LE FESTIVAL QUI T'AIDE À EN SAVOIR PLUS SUR
le développement durable

édition spéciale
"trouver un job qui a du sens"

ARSENAL DE
NAMUR

8 & 9 OCT 2022

WWW.HOPEANDCHANGE.BE



Étamine
du lvs

25
ANS

Depuis 25 ans
résolument engagé

Résolument
durable

50% plastique
recyclé

Recharge
et Vrac
disponible

Non testé
sur animaux

Fabriqué en France



Résolument
naturel

Parfums 100%
naturel

Formule
biodégradable

Certifié

Bases lavantes
100% d'origine
végétale

www.etaminedulys.fr



Un savoir-faire de maître-savonnier depuis quatre générations



L'histoire de la marque Najel est unique en son genre.

Après avoir terminé sa médecine en France, le Syrien Najjar a décidé d'importer le savon d'Alep que sa famille fabriquait depuis 1895 dans le nord de la Syrie. Il y a 26 ans, il fondait son propre laboratoire, Najjar, et assurait toute la chaîne de production de ses cosmétiques bio (la gamme Najel) inspirés du savon d'Alep...



Alexandra Mary, vous êtes directrice commerciale de la marque Najel. Quel est le fil conducteur des cosmétiques bio Najel?

C'est le savon d'Alep, bien entendu... Il faut savoir que celui-ci est le premier savon solide au monde, qui a été importé de Syrie

à Marseille par les croisés. Autrement dit, le savon d'Alep est l'ancêtre du savon de Marseille. La différence est que le savon d'Alep est demeuré aussi pur qu'autrefois.

Il ne se compose que d'huile d'olive (détergente) et de baie de laurier (antiseptique), là où le savon de Marseille a ajouté dans sa composition de l'huile de coco et de palme pour accélérer sa solidification. Le savon d'Alep, quant à lui, est toujours cuit au chaudron. Cette fabrication lente dure deux jours afin que toutes les propriétés de l'huile d'olive et de baie de laurier puissent être conservées. On laisse ensuite sécher le savon pendant neuf mois avant de le commercialiser. Chaque savon est coupé au couteau, puis tamponné un à un...

Le laboratoire propose aujourd'hui de nombreux autres cosmétiques...

Oui, en effet! Parmi nos produits phares, je citerai l'huile de graine de figue de barbarie, un puissant antiride naturel pour le visage. Mais aussi la cire orientale au sucre, pour l'épilation, ou encore le savon noir (à base d'huile d'argan ou d'olive et de baie de laurier), dans la plus pure tradition du hammam, avec son gant de kessa pour gommer la peau. Le détergent pour la lessive au savon d'Alep est lui aussi très prisé, d'autant plus qu'il prend soin des textiles délicats à basse température.



L'une de vos fiertés est de vous occuper de la chaîne de production de A à Z...

Oui, nous n'avons aucun intermédiaire. Notre petite entreprise familiale de 25 personnes maîtrise chaque étape du processus de production. Nous créons nos propres formules, fabriquons nos produits en interne, nous occupons de la distribution, de la communication... Notre indépendance va encore plus loin à travers notre bâtiment «vert»: en effet, nous avons placé 250 panneaux solaires nous rendant plus autonomes en électricité, mais aussi une cuve de 13 tonnes pour la récupération de l'eau de pluie... Nous agissons en profondeur en tant qu'entreprise éco-responsable.



Toute votre gamme est-elle certifiée bio?

Oui, à l'exception du savon d'Alep, depuis la guerre en Syrie. En effet, le label a suspendu momentanément sa certification, car il ne peut plus se rendre sur place. Mais notre processus de production n'a bien évidemment pas changé d'un iota... Le maintien de notre savoir-faire savonnier depuis quatre générations est notre priorité. Et est d'ailleurs à l'origine de la marque Najel!

Najel

www.najel.net

Les produits Najel sont disponibles
dans de nombreux magasins bio
en Belgique.



Virginie Stassen
Journaliste



COSLYS

NOUVEAU

Coslys s'engage. Des soins bio, toujours plus éco-responsables et français



Base lavante d'origine végétale
Nouveau parfum **100%**
d'origine naturelle
Formule biodégradable jusqu'à
99%*
Ne pique pas les yeux
2 en 1 : corps et cheveux
Formule nouvelle : aspects
démêlant et coiffant améliorés



Flacon **100%** recyclé
Pack **100%** recyclable
Vrac disponible
(Flacon rechargeable
selon les références
disponibles en vrac
dans votre magasin)



Formules uniques,
développées et
fabriquées en France

NOUVEAU



Découvrez toute la gamme des shampoings douche en magasins bio.
Existent en plusieurs formats.

www.coslys.fr Marque du Groupe **NS**

NAJEL

DES PRODUITS D'ENTRETIEN
CERTIFIÉS POUR TOUTE LA MAISON

DÉTERGENCE

Une large gamme disponible
en magasins spécialisés bio

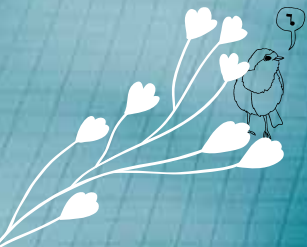


Laboratoire NAJJAR | 01390 Civrieux | FRANCE

LESSIVES,
SAVON NOIR
BICARBONATE
SAVON SOLIDE,
COPEAUX
DE SAVON
D'ALEP ...



J'ai testé pour vous... le Watsu !



© Marie Aubriot de la Palme

Lorsque Isabelle m'a proposé d'expérimenter son outil de cœur, le Watsu, je n'ai pas hésité une seconde ! Lâcher-prise dans l'eau chaude, me laisser guider et surprendre par les réactions de mon corps... pour un vrai moment de connexion avec moi.

Le Watsu, c'est le nom que le commun des mortels donne à toutes les pratiques corporelles aquatiques dans un bassin d'eau chaude.

Et pourtant, des pratiques corporelles en eau chaude, il y en a plusieurs et le Watsu en est une spécifique. Dans l'eau chaude, les oreilles immergées, les voies respiratoires dégagées, le receveur se laisse porter par le praticien, aidé de flotteurs. Connecté pleinement à son client, dans l'observation fine de ses réactions corporelles, le praticien mobilise le corps à travers différentes propositions de mouvements.

Fluides ou plus tendues, les réactions du corps guideront le travail de la séance vers un nouvel état d'être. Ces propositions ne sont pas du tout pré-établies; il s'agit d'un véritable dialogue de corps à corps, en pleine présence, à l'instant T, et d'une perception fine de l'observation du client par le praticien afin de s'ajuster aux besoins du moment.

Observation de ce qui est dit avec le mental, de ce qui se dit à travers le corps; respiration, rythme cardiaque, soubresauts... Par le travail de pleine présence dans l'eau, de détente, de mobilisation du corps et d'expériences nouvelles, le Watsu invite également à l'exploration de dimensions psychiques. L'eau offre un sentiment d'apesanteur, le client est pris dans les bras et sa perception auditive est modifiée par l'immersion.

De plus, l'eau va s'immiscer partout, dans chaque parcelle du corps, caresser le receveur, sans pour autant que ça puisse être vécu comme intrusif. Toutes ces dimensions inhabituelles invitent à lâcher prise, à faire confiance au praticien pour accepter d'entrer totalement dans la proposition du Watsu et explorer les échos avec notre histoire personnelle.



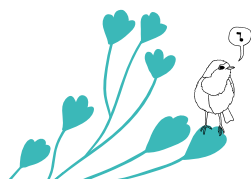
© Marie Aubriot de la Palme



Pour quoi s'offrir une séance de Watsu?

Si vous êtes en recherche de détente parce que vous êtes fatigué, préoccupé ou stressé, le Watsu peut vous aider à retrouver un équilibre. Le grand intérêt d'une telle démarche psycho-corporelle est que, sans dire un mot, des tensions profondes peuvent se dénouer.

Pour les personnes dont le mental est très actif, la pratique du Watsu peut également offrir une bulle de quiétude; en flottaison, les oreilles dans l'eau, accompagné par un praticien, le cerveau lâche relativement vite.



Selon les praticiens, des séances peuvent être proposées également dans des cadres plus spécifiques comme les accompagnements autour de la naissance ou de soin de soutien complémentaire pour des personnes souffrant de dépression ou de pathologies comme le cancer.

Le Watsu peut également aider à se réapproprier son corps, se réconcilier avec l'image de soi, ses sensations, sans passer par le mental. Et si vous ne vous retrouvez pas dans les différents profils, pourquoi ne pas simplement s'offrir la découverte d'une nouvelle expérience?

© Marie Aubriot de la Palme



D'autres propositions de travail corporel aquatique...

Wata

Wata signifie «Water Dance» et se différencie du Watsu par l'immersion complète du receveur avec un pince-nez. Cet exercice demande d'accepter que le praticien soit «responsable» de notre respiration: cette proposition invite à encore plus de confiance et de lâcher-prise.

Pour certains, le travail à travers le wata sera «simplement» d'être à l'aise avec la tête sous l'eau, en allant délicatement à la rencontre de peurs et de freins. Sous l'eau, la physiologie de notre respiration change et, physiquement et psychiquement, l'expérience est encore différente. Quand c'est accompagné avec art, le receveur devient alors pleinement respiration et peut rentrer en résonance avec des mémoires primordiales, suscitant un état de bien-être que peu de personnes connaissent à l'état de veille.

Healing dance

Le Healing Dance est une forme de travail aquatique qui peut être en flottaison ou subaquatique. À travers des mouvements de bercement plus amples et plus rythmés, l'expérience du pouvoir de l'eau va être encore plus présente et puissante.

La flottaison prend encore une autre dimension et le receveur peut ressentir un sentiment d'unité profonde avec l'eau. Il s'agit d'un véritable dialogue entre l'eau intérieure et l'eau qui porte, dialogue qui initiera du mouvement dans votre histoire psychocorporelle personnelle.

Pour ma part, j'ai vécu une expérience de détente profonde, de pleine connexion subtile à mon corps tout en m'abandonnant à l'unité corps-eau. J'ai pu percevoir et accueillir les sensations agréables et mes résistances. Je répéterai l'expérience avec joie. En pleine confiance avec Isabelle ou avec un autre praticien, je vous invite vivement à tenter l'expérience de la détente profonde et de l'exploration de vous-même à travers ces pratiques aquatiques.

Merci à Isabelle Valcke pour l'expérience du Watsu dans le bassin de «Au bord de l'eau» à Uccle.



Isabelle vous offre un accompagnement global par la parole, le toucher, le souffle et le mouvement afin de renouer avec votre intelligence du corps, celle que vous murmure votre intuition et dans laquelle résonnent vos rêves et besoins

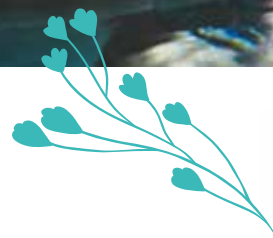
profonds en s'aidant des outils du coaching et en puisant dans différentes approches corporelles.

Watsu, Healing Dance, massage californien, réflexologie, shiatsu, massage sensitif, mindfulness, wùo-taï... au service de votre mieux-être.

**Isabelle Valcke: +32 476 73 78 21 isabelle@naau.be
<http://www.au-bord-de-l-eau.be/>
<http://idoflow.be/vitalite>**



© Marie Aubriot de la Palme



Marie Fournier

Thérapeute psychocorporelle, familiale et systémique
Traductrice de Bébés
Praticienne en constellations familiales
www.naitre-parents.be
0479 70 23 15



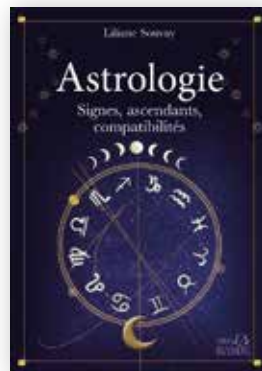
Bibliothérapie



Le super-pouvoir des mères !

Vous avez parfois l'impression que votre cerveau tourne au ralenti et que votre bébé est en train d'aspirer vos neurones? Rassurez-vous, vous n'êtes pas dingue! C'est votre cerveau qui se refait une jeunesse complète et se concentre sur de nouvelles zones d'apprentissage, engendrant tout à la fois une croissance émotionnelle, pratique et sensible incroyable! Cet ouvrage questionne avec force et finesse notre rapport à la maternité et explore de manière inédite l'univers chimique et fantastique du cerveau des mères et plus largement des parents.

18,95 € - 224 p. www.editions-larousse.fr



Zodiaque

L'astrologie a toujours fait partie de notre histoire socio-culturelle. Elle est une discipline ancestrale et un outil précieux pour appréhender le monde et apprendre à se connaître. Ce petit guide vous permettra de vous initier et d'en savoir plus sur votre signe et votre ascendant, ainsi que ceux de vos proches. Traits de caractère, aptitudes, combinaisons, attirance et affinités entre les signes... L'essentiel de l'astrologie vous est ici dévoilé.

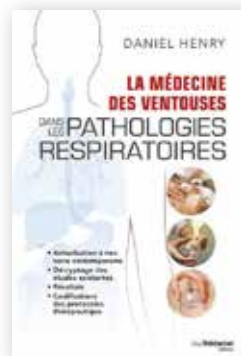
14 € - 280 p. www.editions-bussiere.com



Un chemin passionnant

Dans ce texte authentique et vibrant, Emilie Labourdette nous invite à un voyage introspectif. Grâce à des exemples concrets, des outils, des questionnements et des clés, l'auteure nous guide vers un dialogue puissant et ambitieux entre la voix du cœur et la voix de son expérience qui se questionne, qui tente de comprendre l'incarnation, la vie et ses mécanismes. Elle nous entraîne dans ses multiples découvertes par le corps, le ressenti et la guidance du cœur. Elle nous invite également à pratiquer plusieurs outils de conscience, dont «l'effet miroir», la libération des attentes et de la souffrance, des méditations.

256 € - 16 p. www.souffledor.fr



Médecine complémentaire

La Médecine des Ventouses® est une procédure thérapeutique simple qui relève du concept énergétique de la physiopathologie et qui présente une totale innocuité. Leur facilité d'application fait des ventouses un soin pouvant être pratiqué par tous au quotidien afin de traiter les pathologies respiratoires, articulaires, sportives... Cet ouvrage se concentre sur les pathologies respiratoires, avec des protocoles novateurs améliorés par les connaissances contemporaines, et propose aux praticiens un procédé original supplémentaire de traitement.

24,90 € - 136 p. www.editions-tredaniel.com



Quand l'intestin va

L'anorexie, les états anxieux ou dépressifs, ce n'est pas seulement dans la tête. C'est aussi, parfois, dans le ventre. Des bactéries intestinales et des aliments non reconnus peuvent perturber le fonctionnement du cerveau, entraîner des troubles du comportement et de l'humeur, bloquer les signaux de faim ou de satiété. Et ces manifestations s'estompent, voire disparaissent lorsqu'on s'occupe enfin de l'intestin. C'est ce qu'a vécu Maud Gabriel, qui nous livre ici son véritable parcours du combattant. Et c'est ce que Dimitri Jacques nous aide à comprendre en analysant les liens entre l'écosystème intestinal et la sphère cérébrale. Puisse ce témoignage faire évoluer les pratiques et les esprits.

15 € - 214 p. www.grancher.com



Une vie 2.0

Par ce livre, l'auteur Gwenaél Bernard veut avant tout inciter tous les malades et les personnes à mobilité réduite à sortir, à poursuivre des activités et à profiter de la vie. Il nous apprend que la bienveillance des autres est universelle et la peur bien mauvaise conseillère ! Doté d'une compagne et d'un sens de l'humour à toute épreuve, il nous confie qu'accepter la maladie, ne veut pas dire se résigner, ce n'est ni pire, ni meilleur c'est juste différent, comme il l'écrit si bien. Une belle leçon de vie !

19,50 € - 184p www.editions-harmattan.fr

CONCOURS



salamandre

À GAGNER

**3 abonnements d'un an
à l'une de nos revues 100 % nature
d'une valeur de 48 €.**

Comprenant 6 n° + 6 miniguides
(version 13-99 ans) ou 6 n° + 2 hors-séries
(versions 4-7 ou 8-12 ans).



Participez au concours* du 6 octobre au 6 novembre
(par courrier ou par mail à contact@bioinfo.be).

La Salamandre : 3 revues 100 % nature, sans pub et sans but lucratif, pour tous les âges dès 4 ans. Découvrez les beautés d'une nature insolite à deux pas de chez vous !

La Petite Salamandre pour les têtes blondes de 4 à 7 ans, la Salamandre Junior pour les explorateurs nature de 8 à 12 ans, la Revue Salamandre pour les curieux de 13 à 99 ans.

TENTEZ VOTRE CHANCE EN RÉPONDANT À CETTE QUESTION :

en plus de 3 revues 100% nature, la salamandre est aussi un animal, mais lequel ?

- Un Anouë
- Un Saurien
- Un Urodèle

Les 3 gagnants seront tirés au sort parmi les personnes ayant répondu correctement et prévenus par e-mail.

Nom-prénom :

E-mail :

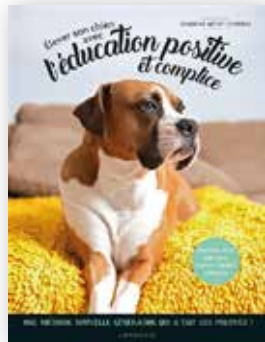
Votre réponse :

**Ouvert à la Belgique uniquement.*

**Formulaire à renvoyer à :
BIOINFO**

Rue Basse 26 – 1460 ITTRE

Ou par répondez par mail à contact@bioinfo.be



Éducation canine

Découvrez une nouvelle méthode d'éducation canine axée sur la confiance, la bienveillance, l'intelligence et le respect mutuel. Vous développerez une relation résiliente avec votre compagnon à quatre pattes. La règle d'or? Une relation se construit à deux. Apprenez l'un de l'autre, écoutez et observez votre chien, familiarisez-vous avec sa vision du monde, mettez de côté le dressage classique autoritaire, choisissez un matériel (collier, laisse...) utile et respectueux. Vous développerez ainsi avec votre chien votre méthode éducative, c'est-à-dire adaptée et individualisée, sans artifice, sans leurre, sans friandise, sans violence!

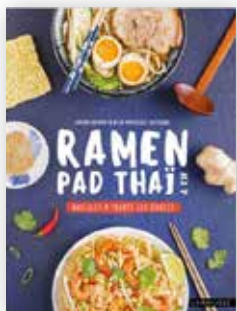
10,90 € - 96 p. www.editions-larousse.fr



Accompagnement

Les maladies chroniques recouvrent des vécus très différents: début aigu ou progressif, évolution rapide ou lente, traitement ou absence de traitement, pathologie douloureuse ou indolore, handicapante ou non, visible ou invisible... Pourtant, elles ont pour point commun de tout changer quand elles font irruption: le regard sur soi, sur l'avenir et la santé, la relation aux autres, au travail... Comment gérer ce bouleversement tant psychique que physique? Comment apprivoiser cette nouvelle vie? Grâce à des analyses éclairantes ponctuées d'exercices et de témoignages, cet ouvrage permet ainsi aux personnes directement concernées comme aux proches et aux aidants de se sentir véritablement épaulés.

18,95 € - 272 p. www.editions-larousse.fr



Cuisine asiatique

Ramen, udon, soba, nouilles de blé chinoises, vermicelles de haricot mungo, nouilles de riz... Découvrez les mille et une nouilles asiatiques à travers des plats emblématiques originaires du Japon, de la Chine, du Vietnam, de la Thaïlande, de la Corée et de l'Indonésie, entre autres. Pour vous lancer, constituez-vous un placard à ingrédients «spécial Asie» avec des nouilles, sauces, condiments et autres assaisonnements que vous trouverez pour la plupart en magasins bio.

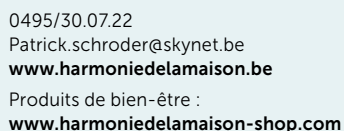
16,95 € - 128 p. www.cuisine.larousse.fr

F.A.



A woman with dark hair in a bun, wearing a light blue top, points her right index finger towards a virtual office space. The office features a long white desk with gold legs, a black office chair, a yellow door, and a whiteboard. The floor is made of grey wood planks. The background is a solid light blue color.

FEELING BETTER
Inspired by nature



Pour un format visuel avec logo (1/8 de page), demandez l'offre > agenda@bioinfo.be - Grille à scanner/photographier et à renvoyer par mail à agenda@bioinfo.be - Cette grille à remplir peut vous être envoyée par mail également. La direction de Bio Info se réserve le droit de refuser toute annonce qui ne correspondrait pas aux objectifs de la revue.

La Vitamine D3, votre partenaire indispensable pour un hiver en toute sécurité



3000 UI vit D +
4000 UI vit A

Vitamine D3 + Vitamine A Forte en capsules de Mannavital est la synergie logique de deux importantes vitamines liposolubles: parce que la vitamine D3 renforce la résistance générale et la vitamine A protège les muqueuses et parce qu'une forte dose de l'une réduit le niveau de l'autre. Ces deux vitamines sont présentées sous leur meilleure forme absorbable, à une dose optimale et dissoutes dans de l'huile d'olive extra vierge.



Vitamine D3 en goutte (250 UI/goutte): idéal pour votre apport optimal personnel de vitamine D; sur triglycérides à chaîne moyenne pour une meilleure absorption, avec la vitamine E, antioxydante, pour une activité plus longue de la vitamine D.



Vitamine D3 perles: 1000 UI de vitamine D3 dans une capsule très facile à avaler, dans de l'huile d'olive extra vierge.



natur'inov®

*Faites vous plaisir
avec notre gamme
de produits 100% bio,
sains et délicieux
à déguster !*

PRODUITS
DISPONIBLES
EN MAGASIN
BIO

3 CHIPS DE LÉGUMES VEGGIZZ
100% légumes, huile de tournesol,
moins salé, sans huile de palme,
savoureux & croustillant, technologie
basse température

**5 JUS DE LÉGUMES
LACTO-FERMENTÉS 500ml**
Les boissons lactofermentées favorisent
la croissance de la flore intestinale.
Vous serez étonnés par le goût exceptionnel
de notre nouvelle gamme. Pommes de terre,
betteraves, carottes, céleri, mix de légumes.

6 JUS DE SUPERFRUITS 200ml
source de vitalité et délicieux à déguster !
Prêts à boire - 100% jus de fruits
Argousier, Aronia, Cranberry, Goji, Acai, Grenade.
Spécialement développés pour découvrir le goût
authentique des superfruits dans un jus à boire.
Riches en polyphénols, antioxydants et vitamines.

3 SAUCES VEGANĬ 130g
sans arôme artificiel pour retrouver
le goût original des ingrédients.
MAYORIZ, une alternative vegane
à la mayonnaise.

3 TARTINADES VEGANĬ 130g
au goût frais et authentique
des ingrédients originaux
qui les composent. Source
d'omega 3 et riche en légumes,
idéal pour remplacer vos sauces.

7 HOUMOUS VEGANĬ 130g
à la texture crémeuse et onctueuse, riches en acides
gras essentiels, en fibres et en protéines. Idéal pour
agrémenter vos salades de légumes, de pâtes ou de riz.
Idéal aussi pour remplacer les sauces sur vos sandwichs
ou à partager sur des toasts et des bâtonnets
de légumes entre amis.

**UNE GAMME DE 6 SNACKS
LYOPHILISÉS 100% FRUITS.**
6 références pour découvrir les saveurs
authentiques et les bienfaits des superfruits.
Petits sachets, faciles à transporter
pour une consommation en snacking
à toute heure de la journée. Idéal aussi
en mélange à vos céréales lors du petit déjeuner.

Natur'Inov conçoit et distribue une gamme de produits bio,
sans arôme artificiel, qui s'adresse aux consommateurs qui
sont attentifs à l'effet de leur alimentation sur leur bien-être,
qui désirent limiter leur impact sur l'environnement et qui
veulent consommer des produits qui leur procurent du plaisir.

natur'inov® | healthy food · healthy people · healthy planet

* Sélectionné parmi les meilleures innovations par le jury du SIAL, un des plus grands salons alimentaire du monde.



CONTACTEZ NOUS SI VOUS SOUHAITEZ DISTRIBUER NOS PRODUITS: T +32 (0)71 21 37 30 - WWW.NATUR-INO.VCOM