

# BIO INFO

Votre magazine Biothentique

WWW.BIOINFO.BE

N° 217

MAI 2022

**DOSSIER**

**L'AUTONOMIE  
ALIMENTAIRE**

**LA MÉTHODE T.R.E.®**

*Tremblez  
pour vous libérer !*

Notre sélection

*Shopping  
Tendances  
Conseils*

**LE STRESS**

**UN AMI**  
qui nous veut  
du bien

**Gaufres  
salées**

**VEGGIE &  
ZÉRO DÉCHET**

**NOS RECETTES  
DE SAISON**

**SYLVIE DROULANS**

**Une passion  
nommée**

**CONSOMMATION  
NUMÉRIQUE ET  
IMPACT CARBONE**

**ConsomAction**



# Restez pur.

Pure depuis 1583.  
100 % neutre en carbone.  
100 % belge.



## Mieux boire. Mieux vivre.

SPA® Intense est une **eau minérale naturelle intensément pétillante**. Avant d'être mise en bouteille, elle se fraie un chemin à travers les roches souterraines des Fagnes de Spa, **en se purifiant sans cesse** et en acquérant sa composition pauvre en sels minéraux. Nous y ajoutons ensuite du gaz carbonique, qui lui confère son **caractère intensément pétillant**.

Tout ce que nous avons à offrir est un cadeau de la nature. C'est pourquoi nous mettons tout en œuvre pour assumer notre responsabilité sociétale et protéger l'environnement. **Aujourd'hui, SPA® est certifiée B Corp.** C'est la reconnaissance d'engagements mis en place il y a bien des années, comme la neutralité carbone ou la protection de la région des Fagnes en Belgique.



BIO INFO

# Édito Créer un potager familial

## Et participer à l'autonomie alimentaire de son foyer !

### Produire soi-même sa propre nourriture, c'est comme imprimer son propre argent !

Dans le dossier de ce joli mois de mai, nous vous proposons de partir à l'aventure de l'autonomie alimentaire avec tous les conseils de Valérie pour débiter l'aventure du potager.

Dans la bibliothérapie, vous trouverez aussi la présentation de quatre livres de références afin d'enrichir vos connaissances sur le sujet.

Récolter ses propres denrées apporte beaucoup de bonheur et de plaisir. Jardiner apporte un moment de relaxation : on prend le temps, comme la nature qui n'est jamais pressée. On travaille avec elle, au rythme des saisons. On se détend, on observe les subtils équilibres entre les différentes espèces végétales et animales.

Planter, c'est se rapprocher de la nature, c'est changer complètement la façon dont on voit les fruits et les légumes de notre assiette.

Si vous débutez, commencez par des herbes aromatiques et des plantes faciles à faire pousser, avant de passer éventuellement à un potager plus complet avec quelques poules. Cela va réduire votre dépendance vis-à-vis des supermarchés et vous donnera une idée du juste prix de chaque aliment.

Si vous ne disposez pas d'un jardin, consommez alors des produits locaux pour favoriser les circuits courts et contribuer à la baisse de la demande de denrées exotiques et importées.

### À vos binettes !



**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](mailto:contact@bioinfo.be)

Site : [www.bioinfo.be](http://www.bioinfo.be)

Directrice de la publication  
Rédactrice en chef

Fanny Antoine  
[Fanny@bioinfo.be](mailto:Fanny@bioinfo.be)  
+32 (0) 489 914 334

Sales Manager

Fanny Antoine  
[Fanny@bioinfo.be](mailto:Fanny@bioinfo.be)  
+32 (0) 489 914 334

Maquette

Chris Thienpont

Correction

Benoît Francès

Impression

Moderna Printing (Belgique)  
Tirage: 44000 exemplaires

Crédits photo couverture

© M-H Tercafs

*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](https://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 9 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](mailto:contact@bioinfo.be)

**Ou abonnez-vous également sur le site :**

**[www.magazine-bioinfo.be](http://www.magazine-bioinfo.be)**



# Nuits Vertes

Votre literie bio - Matelas latex naturel

CONCRÉTISEZ VOTRE PROJET EN PROFITANT DES JOURNÉES CONDITIONS SPÉCIALES

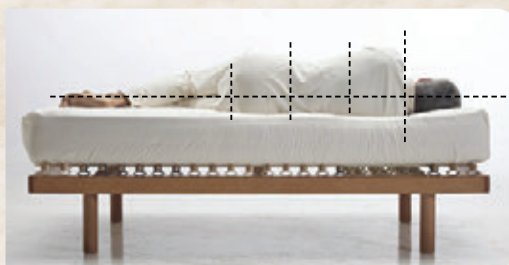
Notre passion  
pour le sommeil sain



## JOURNÉES CONDITIONS SPÉCIALES

- Du 4 au 12 juin : **GRANDE SEMAINE BIO**
- Du 2 au 4 septembre : **SALON VALÉRIANE**

Planifiez votre visite en prenant RDV :  
0497/ 643 798



## LITERIE PERSONNELLE ET PERSONNALISÉE

- Adaptations de votre matelas selon votre morphologie
- Lits 2 personnes avec chaque côté adapté

## NOTRE EXPÉRIENCE

Nous vous offrons des conseils personnalisés, des prix compétitifs un choix avec des matières nobles et bio, la livraison à domicile, et ce depuis plus de **23 ans** !



## CHAISES MOIZI LIBÉREZ VOTRE DOS !



Chaises  
MOIZI



- Position assise ergonomique, dynamique et saine

## UN SYSTÈME ÉVOLUTIF ET ÉCOLOGIQUE

- Toutes les parties de votre matelas sont remplaçables
- Matières naturelles (latex 100% Hévée labellisé, coton organique, bois FSC...)

## LIVRAISON DANS TOUTE LA BELGIQUE !



Votre literie bio - Matelas latex naturel

Rue de Leumont, 142 (ex 118)  
4520 Antheit (Wanze)  
Ouvr le samedi  
de 10h à 18h, ou sur rdv

Tél. 0497/ 643 798  
[www.nuitsvertes.be](http://www.nuitsvertes.be)

Rue des Douze Hommes 53 /2  
4141 Banneux (Sprimont)  
Ouvr le vendredi  
de 11h à 17h30, ou sur rdv



085/ 84 44 89  
[info@nuitsvertes.be](mailto:info@nuitsvertes.be)





8

## Actualités

- 8 RÉSEAU PROFESSIONNEL  
Une passion nommée ConsomAction
- 10 CYBER WCUD  
Responsabilité numérique

## Alimentation

- 12 *Shopping*  
Vous nous en direz des nouvelles!
- 14 *Brèves et Bio!*
- 20 GOURMANDE  
Gaufres salées
- 22 CUISINE VIVANTE  
Falafel verde, sauce yaourt/tahin aux herbes
- 24 MYCOTHÉRAPIE  
La trémelle fuciforme !
- 26 QUOTIDIEN BIO  
Eau. Sel. Farine = du pain ?
- 28 NUTRITION  
Les vertus des aliments fermentés
- 32 ŒNOLOGIE  
Bulles, rosé ou rouge ?
- 34 NUTRITION  
Les herbes aromatiques en cuisine
- 36 NUTRITION  
Focus sur le romarin

22



44

- 38 CONSEILS  
Pour un BBQ plus bio et plus local !
- 40 NUTRITION  
Les boissons végétales, des protéines à boire !
- 42 GASTRONOMIE  
L'Esprit Village et Chez Hadrien
- 44 *Dossier*  
En route vers l'autonomie alimentaire
- 48 TOUT SAVOIR SUR  
Le miso, c'est quoi au juste ?
- 52 NUTRITION  
Les antioxydants, qui sont-ils ?
- 54 MINDFUL EATING  
Nos conditionnements alimentaires



## Santé

- 60 *Shopping*  
À votre santé!
- 62 NUTRITHÉRAPIE  
Riz rouge fermenté et berbérine
- 64 AROMATHÉRAPIE  
Les huiles essentielles d'une bonne nuit
- 66 TOLLÉ CAUSAM  
Le stress, un ami qui nous veut du bien !
- 72 FOCUS  
*Oxyphyteau* - La bioélectronique au service de la santé
- 74 OLFACOTHÉRAPIE  
Se soigner grâce à l'olfactothérapie
- 76 FOCUS  
*Puressentiel* - Les huiles essentielles. Un remède de champions...

MAI 2022

## Beauté & bien-être

- 78 *Shopping*  
Sélection du mois
- 80 *Brèves et Bio!*
- 82 DIY  
Les macérâts huileux
- 84 CHEVEUX  
La coloration végétale, comment ça marche ?
- 86 DANS L'UNIVERS DE  
Ely Sviana - Le soin dans le flacon !
- 88 ESCAPADES  
Vulcania et Martin's Cycle Tours
- 90 TRANSITION DE VIE  
Que se passe-t-il dans mon corps à la ménopause ?
- 92 MÉTHODE THÉRAPEUTIQUE  
La méthode T.R.E®
- 94 COACHING ÉVOLUTIF  
Comment choisir un coach ou un thérapeute ?
- 96 BIBLIOTHÉRAPIE
- 98 AGENDA



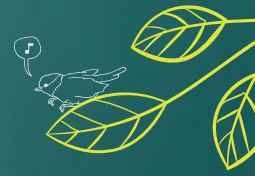
88



# Le zéro déchet

## Une passion nommée

# ConsomAction



**Sylvie Droulans a relevé le défi de se limiter, en 20 mois, à deux petits litres de déchets ! Tout cela dans une famille de quatre personnes avec un chat et un chien. Une réussite pour celle qui est aujourd'hui devenue « happy coach » en changement zéro déchet, blogueuse, conférencière, auteure, experte en zéro déchet, fondatrice de la première Académie Zéro Déchet et... même comédienne à travers un seule-en-scène, « La Revanche du lombric ». Rencontre.**

### Sylvie Droulans, comment le zéro déchet a-t-il débarqué dans votre vie ?

Tout cela est parti d'un ensemble de constats que j'ai voulu défendre et solutionner. Ma famille est zéro déchet depuis 2015, mais nous étions déjà très engagés auparavant. Nous sommes passés d'un ou deux sacs-poubelle par semaine à un bocal, puis plus rien ou presque. Nous avons avancé pas à pas, car ce passage au zéro déchet ne se fait pas du jour au lendemain. Chaque achat amène à s'interroger : ce produit est-il réellement utile ? Est-il en adéquation avec le respect de la terre et de l'humain ? J'ai créé un blog, zérocarabistouille.be, afin de donner des trucs et astuces autour du zéro déchet, mais aussi des adresses où l'on peut trouver du vrac...

### Tout cela vous a ensuite amenée à lancer le réseau ConsomAction...

Oui, j'ai répertorié l'ensemble des magasins qui proposaient du vrac et du zéro déchet sur mon blog. Cela m'a donné l'idée de les mettre en lien afin de faire émerger une énergie positive. Ce désir a donné naissance au réseau ConsomAction, qui réunit aussi les commerces locaux, l'Horeca, et tous les acteurs du zéro déchet, de près ou de loin. Un deuxième objectif est de fédérer l'association pour défendre les droits et les besoins des acteurs concernés. Cela m'a amenée à effectuer des plaidoyers auprès du politique, des autorités publiques, etc., afin que certaines lois qui ne sont plus adaptées à notre réalité soient supprimées.

Tout cela exige énormément de patience, mais à force de temps, on finit toujours par obtenir des résultats. La troisième action du réseau est la visibilité des acteurs via une communication plus large face aux grosses marques qui s'approprient des termes tels que « local » ou « éthique », « de saison » alors que l'on ne trouve rien de cohérent derrière leur façade soi-disant verte. Le but est aussi de former les acteurs à mieux utiliser les réseaux sociaux pour se faire connaître, à savoir approcher la presse, à organiser des portes ouvertes, etc.

### Les portes ouvertes vous tiennent particulièrement à cœur, pourquoi ?

Parce qu'elles permettent au public de rentrer en contact avec les acteurs locaux et zéro déchet et de se rendre compte, par la discussion, de la valeur de leurs produits par rapport à ceux des supermarchés. En Belgique, on devrait être plus fiers de ce que l'on produit, on n'est pas assez « chauvins ». Il est temps de comprendre qu'une carotte qui provient d'un producteur local a beaucoup plus de valeur qu'une carotte qui a poussé à l'autre bout du monde, et ce, malgré son prix qui sera peut-être légèrement plus élevé.

### Vous avez également fondé la première Académie Zéro Déchet pour accompagner celles et ceux qui souhaitent se lancer dans l'aventure...

Oui, l'humain n'est pas naturellement enclin à modifier ses habitudes... Il a parfois besoin d'un petit coup de boost. C'est précisément la mission de cette Académie via le programme d'accompagnement de quatre mois pour avancer vers le zéro déchet. Je réalise que si j'avais à l'époque eu accès à un tel programme, j'aurais été beaucoup plus vite pour atteindre mes objectifs...

### Vous avez en outre monté un spectacle sur le sujet, « La Revanche du lombric », un seule-en-scène « qui descend les poubelles »...

Oui, il s'agit d'une comédie décalée qui nous déculpabilise face aux contradictions de notre société actuelle. Un matin de novembre 2015, en sortant ses poubelles, mon personnage a pris conscience de l'empreinte écologique de ses déchets et a décidé d'embarquer toute sa famille dans l'univers inconnu du zéro déchet. Un voyage spatio-temporel commence alors... Toutes les dates du spectacle se trouvent sur le site : [www.larevanchedulombric.com](http://www.larevanchedulombric.com)



**Virginie Stassen**  
Journaliste

Infos : [www.consomaction.be](http://www.consomaction.be)





MAGASINS **BIO**  
seòquoia



## 15 magasins bio près de chez vous

[www.sequoia.bio](http://www.sequoia.bio)



\*Jusqu'à épuisement des stocks. Photo non contractuelle, la valeur et le contenu peut varier selon disponibilités. E.R.: Sequoia S.A. 532, ch. de Saint-Job - 1180 Bruxelles.





## Comment diminuer sa consommation numérique pour diminuer son impact carbone ?

***Le dernier rapport du GIEC vient de sortir et nous savons maintenant que nous avons jusqu'en 2025 pour diminuer drastiquement notre empreinte carbone.***

***Avoir son potager, pratiquer le zéro déchet, manger local et de saison... tout plein de bonnes actions à faire à la maison. Mais comment aller encore plus loin ? Comment diminuer son impact carbone alors que l'on va déjà au travail à vélo ou en transport en commun ? Une piste : revoir notre consommation numérique, autant à la maison qu'au travail.***

Le numérique prend de plus en place dans nos vies, que ce soit dans la sphère privée ou publique. Les développements numériques ne cessent d'augmenter dans tous les domaines – de l'agriculture aux sciences – mais son accélération est assez inquiétante.

Quand on sait que le numérique est responsable aujourd'hui de 4 % des émissions de gaz à effet de serre à l'échelle mondiale, et que ce chiffre doublerait ces trois prochaines années, il y a de quoi s'inquiéter.

Le Cyber World CleanUp Day (CyberWCUD) – événement annuel organisé le troisième samedi du mois de mars – est une journée de sensibilisation à l'empreinte environnementale du numérique. Elle a lieu en France, Belgique et Suisse, et c'est pendant cette journée que se déploient des actions de sensibilisation au numérique responsable, principalement axées sur le nettoyage des données numériques et l'utilisation plus longue du matériel numérique.

En Belgique, cette journée est organisée par l'Institut belge du numérique responsable, fondé en 2020. L'objectif de l'IBNR est de rassembler les entreprises, organisations et les particuliers afin de les aider à réussir leur transition numérique et à promouvoir des technologies et services numériques plus inclusifs, éthiques et durables.

Le Cyber World CleanUp Day (appelé « Digital Clean Up Day » à partir de 2023) a eu lieu il y a quelques semaines, et aujourd'hui nous vous partageons nos meilleures pistes pour diminuer votre empreinte numérique autant à la maison que sur votre lieu de travail via trois axes.

### Tout d'abord, rappelons-nous que le plus gros impact environnemental vient de la fabrication des produits

Il faut donc acheter moins, tout simplement (en essayant d'éviter de sauter sur les nouveautés) et garder son matériel plus longtemps. Si vous n'utilisez plus vos petits électro, pensez à les donner (aux ressourceries ou aux Petits Riens), à leur donner une deuxième vie (en les revendant sur des sites de seconde main) ou à les échanger.

S'ils ne marchent plus, essayez de les réparer (dans des Repair Café par exemple) ou, en dernier recours, recyclez-les. N'oubliez pas que le marché de la réparation crée de l'emploi local et de proximité et que les plateformes de vente de produits reconditionnés ont le vent en poupe (de type [www.backmarket.be](http://www.backmarket.be))

Si vous devez acheter de nouveaux produits, prenez en compte leur impact environnemental. Un grand écran a plus d'impact qu'un petit écran, mais un projecteur a moins d'impact. Réfléchissez donc à vos achats en amont. Vous pensez acheter une liseuse ? L'impact carbone d'une liseuse équivaut à celui de 68 livres papier par an !

### En deuxième lieu, parlons vidéo

La vidéo a beaucoup plus d'impact environnemental que les photos ou les textes. Au plus la qualité est haute, au plus il faut des données, et donc plus de bande passante – avec l'infrastructure qui va avec. 80 % de la bande passante en Belgique est utilisée pour les vidéos !



Quels sont les bons réflexes à avoir ? Évitez le *binge watching* afin de consommer moins de données, regardez des vidéos à plus basse définition (inutile de regarder des vidéos en haute définition – HD – sur un smartphone ou une tablette) et, surtout, n'oubliez pas d'enlever les options de démarrage vidéo automatique sur les différentes plateformes (type YouTube, Instagram, Netflix...).

### Enfin, nous avons les données envoyées

Les courriels étant l'un des moyens principaux de communication entre les employés ou entre les particuliers et les fournisseurs de services, essayez de diminuer la quantité de courriels envoyés.

Comment ? En communiquant plutôt via des outils tels que Slack, Notion, Messenger, WhatsApp ou même Signal.

Mais surtout, essayez d'éviter d'ajouter des pièces jointes aux courriels en donnant plutôt priorité aux plateformes d'échanges de documents de type WeTransfer (où les fichiers sont automatiquement effacés après sept jours).



## Le CYBER World CleanUp Day

### 3ème édition

Du 14 au 19 mars 2022

**Vous voudriez en savoir plus sur votre empreinte numérique ou celle de votre entreprise ?**

Vous trouverez beaucoup de ressources utiles (tels que des toolkits et guides) sur le site de l'IBNR [www.isit-be.org](http://www.isit-be.org)

*Interview avec*  
**Olivier Vergenst, directeur**  
**de l'Institut belge**  
**du numérique responsable**



**Szandra Gonzalez**  
Consultante alimentation durable  
et économie circulaire  
[www.littleredboots.be](http://www.littleredboots.be)

١٢

una bomba!

Miel et graines d'ortie



Une cuillère par jour, pour sa force et sa vitalité, en un geste tellement plus beau que la prise d'une gélule, pour savourer son goût sauvage, puissant, herbeux et minéral.

La graine d'ortie est traditionnellement consommée en Scandinavie autant que dans les Balkans, où elle est souvent mariée à un bon miel.

Un super-aliment. Les oligo-éléments et vitamines renforcent le système immunitaire. La présence simultanée dans l'ortie des vitamines B1, C, E, fer, zinc, sélénium et manganèse contribue à ses qualités anti-oxydantes. Les graines d'ortie seraient aussi adaptogènes : Henriette Kress, herbaliste finlandaise, utilise la graine chez toute personne épuisée ou en burn-out.

Le miel de châtaignier est un miel robuste, corsé, riche en vitamines, en minéraux et en oligo-éléments (vitamines B et C, fer, magnésium, potassium, baryum, manganèse, ...). Des vertus qui permettraient au miel de châtaignier de stimuler et renforcer le système immunitaire, et de ralentir le vieillissement des cellules, grâce à sa teneur en antioxydants. Il passe aussi pour améliorer le fonctionnement du foie et de l'estomac.

BE-Bio-01  
agriculteur UE/Non UE

MA  
FORET.be





# Vous nous en direz des nouvelles!



## Quintesens revisite les sauces aïoli et béarnaise

Quintesens continue de nous surprendre en revisitant deux sauces emblématiques de la gastronomie, l'aïoli et la béarnaise.

Composées à plus de 80 % d'ingrédients bio et sans additif, on redécouvre le vrai goût des sauces de nos grands-mères. La sauce aïoli réalisée avec 12 % d'ail bio fait une merveille sur un poisson, des légumes ou plus simplement des pommes de terre. La sauce béarnaise, à base d'estragon et d'échalote, sublimerait vos poissons blancs, volailles ou légumes vapeur. Comme quoi, on peut faire bon et sain à la fois !

3,85 € - 180 g  
[www.quintesens-bio.fr](http://www.quintesens-bio.fr)

## Moutarde douce aux épices et curcuma

Découvrez la moutarde aux épices et curcuma Emile Noël ! C'est une moutarde douce, pour accompagner au quotidien vos assaisonnements et plats. Elle a un petit goût de curry épicé, de quoi se plonger au cœur d'un univers oriental.

4,20 € - 350 g  
[www.emilenol.com](http://www.emilenol.com)



## Pa'lais lance Poivre noir, une tartinade aux noix de cajou pour l'apéritif

Une délicieuse alternative au fromage frais au poivre, préparée à partir de noix de cajou bio et équitables.

La puissance du poivre noir et la douceur fruitée du poivre rose lui confèrent un caractère unique, intense et délicat. Délicieusement crémeuse, la tartinade est réalisée sans lait, ni lactose. Elle se déguste sur du bon pain frais, du pain grillé, en sandwich ou sur des zakouskis. Elle permet aussi d'ajouter une touche relevée aux entrées et préparations chaudes.

4,49 € - 125 g  
[www.palais.bio](http://www.palais.bio)



## Thé détox

Yinpur est un thé vert bio detox et digestif qui conjugue efficacité et gourmandise.

Il cumule les bienfaits de la badiane, du curcuma et du poivre noir avec ceux du thé vert bio. L'honeybush et l'anis vert, quant à eux, apportent un délicieux goût doux et désaltérant grâce à leurs notes miellées et anisées.

9,95 € - 18 infusettes  
[www.thesdelapagode.com](http://www.thesdelapagode.com)

## Matcha + 3 menthes

Un délicieux mélange de thé sencha japonais accompagné de trois variétés de menthe (menthe poivrée revigorante, menthe verte douce et menthe fraîche des champs) et de matcha, aux propriétés naturellement énergisantes – excellente alternative au café. Pour un moment de plaisir vivifiant !

4,83 € - 20 sachets  
[www.vajra.bio](http://www.vajra.bio)







Le salon des alternatives de mieux-vivre  
qui respectent l'Humain & la Nature

## Hall des Criées Herve



**7 & 8  
mai 2022**

de 10h à 19h

**L'événement qui fait du bien !**

- + de 100 exposants
- conférences - ateliers - démo
- village pour enfants

**www.planete-zen.org**

**THERATEX**

TEXTILES ANTI-DOULEURS BIOACTIFS

SOULAGEZ VOS DOULEURS  
SANS MEDICAMENTS

**AMELIORE**  
votre  
mobilité

**ACCELERE**  
votre  
récupération  
après l'effort

**APAISE**  
vos douleurs

**SOULAGE**  
vos tensions  
musculaires

**REGULE**  
votre équilibre  
acido-basique

**www.theratex.fr**  
**+0033670433321**

**Dans la bouteille Longneck  
refermable et moderne 0,33l**

- **Écologique** – Bio ingrédients précieux dans la bouteille réutilisable respectueuse de l'environnement
- **Qualité** – la fermeture à vis conserve l'acide carbonique, protège d'insects et est étanche

*isis  
bio*

Disponibles dans  
votre magasin bio

## BOISSONS RAFRAÎCHISSANTES GAZEUSES & THÉ GLACÉ

### TONIC

Boisson légèrement pétillante, rafraîchissante à base d'infusions de plantes, sans adjonction de quinine ou d'arômes.

### COLA

Au goût typique de cola grâce aux bio arômes naturels d'extraits de plantes et Guarana.

### GINGER ALE

Gingembre tropical aromatique avec une goutte de citron.

### PÉTILLANT DE FLEURS DE SUREAU

Boisson rafraîchissante, légèrement pétillante, au goût subtil de fleur de sureau.

### BITTER LEMON

### GRENADE

### ORANGE

### NECTAR DE POMME BIO PÉTILLANT

### BOISSON AU THÉ VERT

Thé Vert excitante et maté – servir bien froid!







Marche Saint-Jean à Braine l'Alleud

## 1 CONSOMMER local et de saison

- Achetez des produits bruts. Sachez, par exemple, que la salade pré-emballée coûte plus cher que la salade « nature ».
- Achetez chez le producteur local. Cela vous évitera les intermédiaires, le coût de l'emballage, etc.
- Les marchés vendent souvent des fruits et légumes pas chers... surtout si vous passez en fin de matinée.
- Achetez les fruits et légumes de saison. En effet, les prix varient selon la période de l'année. Évitez les produits hors saison qui viennent du bout du monde et qui sont de moyenne qualité.
- Achetez en grandes quantités les produits qui se conservent longtemps. Vous obtiendrez peut-être ainsi un meilleur prix.
- Achetez en groupe.

## 2 Halte au GASPILLAGE

Pour réduire vos dépenses en cuisine, luttiez contre le gaspillage alimentaire. **Jeter un aliment = jeter de l'argent à la poubelle !** Si cela vous arrive plusieurs fois par mois, vous perdez une somme conséquente.

### Mes astuces

- Faites des menus. Cela vous évitera d'acheter des aliments que, finalement, vous n'utiliserez pas.
- Placez vos restes dans des bocaux en verre transparent, afin de voir immédiatement ce que ceux-ci contiennent. Mettez-les ensuite au réfrigérateur ou au surgélateur.
- Dans votre frigo, placez-les en évidence afin de les voir dès que vous ouvrez celui-ci.
- Cuisinez en priorité vos restes ou réservez un jour de la semaine pour les manger.

## 3 CRÉER un potager

(Foncez lire l'article de Valérie en page 42). Pour obtenir des légumes, fruits et herbes aromatiques pour quelques cents, vous pouvez créer un potager.

### Les avantages

- C'est bon marché.
- Vous pourrez créer un compost pour obtenir du terreau. Il existe même des composteurs pour appartement.
- C'est génial pour les enfants : ils découvrent d'où proviennent les fruits et légumes. « Eh oui, c'est une toute petite graine qui donne toutes ces courgettes ! » Et ils peuvent vous aider.
- Jardiner est excellent pour la santé ! Vous prenez l'air et faites du sport.
- Il est possible de faire un potager sur une terrasse (par exemple les potagers verticaux). Pas besoin d'un grand espace ! Vous trouverez plein d'exemple sur Internet.

**Vous souhaitez mieux vous organiser en cuisine, limiter le gaspillage alimentaire et faire des économies ?**

Offrez-vous le livre « Simplifiez-vous la cuisine ! S'organiser en 10 étapes pour des repas rapides et sains au quotidien ».

<https://bit.ly/simplifiez-vous-la-cuisine>



**Nathalie Mertens**  
Conseillère en nutrition  
Certifiée Cerdn  
Créatrice du blog  
[www.nutri-momes.com](http://www.nutri-momes.com)



Pour 2 personnes



# Spaghetti

## aux homard et asperges

### Ingédients

- 200g de spaghetti
- 2 échalotes finement émincées
- 200g d'asperges vertes **Regalys**
- 350g de chair de homard
- 2 jeunes oignons finement émincés
- Persil plat haché
- Citron
- Sel et poivre du moulin

### Préparation

- Débarrassez-vous des pieds des asperges. Coupez le reste en tronçons biseautés de 2 à 3 centimètres.
- Portez une grande casserole d'eau salée à ébullition (1 litre d'eau et 7g de sel pour 100g de pâtes). Plongez-y les pâtes pour les faire cuire al dente.
- Dans une grande sauteuse, faites revenir les échalotes avec un filet d'huile d'olive. Quand elles sont translucides, ajoutez les tronçons d'asperges et laissez-les cuire tout en remuant pendant une dizaine de minutes. Salez et poivrez.
- Ajoutez la chair de homard pour la faire réchauffer puis les pâtes égouttées avec un peu d'eau de cuisson pour lier le tout.
- Servez dans des assiettes chaudes avec les jeunes oignons émincés et le persil haché et si vous le souhaitez, un filet de jus de citron.

[www.regalys.be](http://www.regalys.be)

# règalys



Bio

20 ans de savoir faire

Locales, de Hesbaye

De saison, le printemps

Récoltées et triées à la main

Délicieuses,

à toutes les sauces

## Les asperges vertes parfaites

dans vos magasins bio

ou dans notre magasin de ferme



Découvrez  
nos recettes  
sur [www.regalys.be](http://www.regalys.be)  
© [regalys.asperges](http://regalys.asperges)







## Brèves bio ET DURABLES !

# Lait animal ou végétal ?



**Riche en protéines, vitamines et minéraux, le lait de vache est revendiqué comme « bon pour la santé ». Mais si l'on se penche en profondeur sur sa composition, que contient réellement cette brique de lait qui se retrouve dans le panier moyen du consommateur ?**

Tout d'abord, le lait de vache contient du « lactose » (sucre complexe) difficile à digérer chez l'adulte dont l'organisme ne produit plus assez d'enzymes (la lactase) nécessaires à sa bonne digestion. Il se compose également d'hormones de croissance et de caséine (une protéine) permettant au veau de prendre jusqu'à plusieurs centaines de kilos en peu de temps.

A travers le processus de pasteurisation, voir un traitement à Ultra Haute Température (U.H.T entre 135 et 150°C), les vitamines, minéraux et ferments présents dans le lait de vache sont en grande partie détruits. La vitamine D (liposoluble) sera également retirée du lait durant sa phase d'écémage. Ce procédé rendra alors le « célèbre » calcium présent dans le lait difficilement assimilable par notre organisme, ni fixé sur nos os. La biodisponibilité de ce calcium sera d'ailleurs chiffrée inférieure à celle des amandes, des graines de sésame, du brocoli ou encore du chou vert.

Par ailleurs, les produits laitiers jouent aussi un rôle dans le déséquilibre global de notre alimentation, menant à l'acidification de notre organisme. Cet excès d'acidité peut alors créer des carences, forçant notre corps à compenser en puisant dans ses réserves alcalines (notamment le calcium des os, des articulations et des dents).

L'explosion de la consommation des produits laitiers et le déséquilibre de notre microbiote ont de plus entraîné avec eux l'augmentation fulgurante des intolérances et des allergies au lactose... pas étonnant quand on sait que l'homme est le seul mammifère à consommer le lait d'une autre espèce ! On est donc bien loin du lait cru fraîchement trait par le fermier du coin, déposé devant la maison dans une bouteille en verre...

Alors que faire ? Si il est question de continuer à consommer du lait de vache, on optera pour des produits « crus » (non pasteurisés), élaborés à base d'un lait chauffé autour des 40°C, lui permettant de préserver les bienfaits de sa « flore microbienne ». Sauf pour les femmes enceintes pour qui ces produits ne sont pas recommandés.

On choisira également des produits issus d'éleveurs, producteurs et artisans locaux, travaillant en harmonie avec leurs bêtes.

**Sans oublier l'alternative des laits de chèvre, généralement plus digeste, ou encore celle des laits végétaux...**

### Sur le plan nutritionnel, varier les sources de laits végétaux reste de mise

Leur composition dépendra bien sûr de la matière première utilisée. Ils seront généralement plus pauvres en lipides et en glucides et ne contiendront forcément ni caséine, ni lactose, sources de bien des soucis. Le lait d'amande sera par exemple source de calcium, phosphore, fer, zinc, magnésium et vitamines E, D et A. Riche en fibres, il aidera à réguler le transit et assurera une bonne activité bactérienne dans le tube intestinal.

Ces laits végétaux resteront une bonne alternative aux laits animaux, que nous en soyons allergiques ou intolérants ou que nous désirions simplement diminuer leur quantité dans notre alimentation quotidienne.

*Ce genre d'article vous intéresse ? Inscrivez-vous à notre newsletter pour ne manquer aucune info santé, vivante et durable !*

[www.eavd.be](http://www.eavd.be)



**Véronique Taburiaux**  
Directrice engagée et passionnée de l'École d'alimentation vivante et durable (EAVD) [www.eavd.be](http://www.eavd.be)



**Découvrez notre recette de « lait végétal maison » et l'article complet sur le blog > [www.eavd.be](http://www.eavd.be)**

Si vous envisagez d'acheter du lait végétal en magasin, nous vous conseillerons alors de choisir une marque bio, sans sucre ajouté ni additifs. Idéalement un lait à base d'oléagineux ou de céréales les plus locaux possible, par exemple le chanvre, le riz, les noisettes, l'épeautre ou l'avoine.





# Eco mil

## Les laits d'amande fabriqués là où sont cultivées les amandes



Les sites de production Ecomil sont situés sur la côte Est de l'Espagne, entre les régions de Tarragone et de Murcia, au cœur de la méditerranée. Il s'agit de zones privilégiées pour la culture des amandiers. Les laits d'amande Ecomil sont fabriqués exclusivement avec des amandes 100% espagnoles, dont entre-autres les variétés Marcona (la reine des amandes), Largueta et Comunas.



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



[facebook.com/ecomiloficial/](https://facebook.com/ecomiloficial/)



[instagram.com/ecomiloficial/](https://instagram.com/ecomiloficial/)

Distribués en Belgique par MANNAVITA BV Zuidstraat, 10 B-8560 Wevelgem  
[info@mannavita.be](mailto:info@mannavita.be) - [www.mannavita.be](http://www.mannavita.be) - Disponibles dans tous les magasins d'alimentation naturelle.





# Brèves et bio!

## ALIMENTATION

### Les légumineuses belges seront-elles nos protéines végétales de demain ?



Champ de lentilles à Ittre ©Jean-Pierre Gabriel

**Nous savons aujourd'hui que pour des raisons de santé et de préservation de la planète, nous devons consommer moins de viande (maximum 500 g par semaine, selon l'OMS). De même, pour préserver nos océans, la consommation de poisson doit être restreinte.**

Nous devons donc plus que jamais nous tourner vers d'autres sources de protéines animales, comme les œufs ou encore les produits laitiers en association avec des protéines végétales (graines, noix, céréales et légumineuses). Ainsi, associer les légumineuses (lentilles, pois chiches, haricots, etc.) aux céréales nous apporte les 8 acides aminés essentiels qu'on retrouve dans les produits animaux. Il est recommandé d'en consommer 30 g par jour pour leur richesse en fibres (santé intestinale) et leur indice glycémique bas après cuisson.

Bon marché, elles seront trempées au préalable pour se débarrasser des composantes anti-nutritionnelles (acide phytique, tannins) et on peut même les faire germer pour booster leur contenu nutritionnel et les rendre encore plus digestes. Seulement voilà, historiquement et aussi pour des raisons climatiques, les légumineuses, ce n'est pas quelque chose qui pousse chez nous, en dehors des petit-pois qui ne sont pas très riches en protéines. Cependant, la situation évolue avec le réchauffement climatique et on trouve de plus en plus de producteurs belges de lentilles (vertes, corail, beluga, blondes et brunes). En outre, avec la guerre en Ukraine et la hausse du prix des transports, notre production nationale pourrait bien à terme

Idées recettes pour  
les légumineuses



**Linda Gray**

Nutrition Santé Durable SiIn  
Coach sportif – Auteure –  
Conférencière  
[www.mouveat.be](http://www.mouveat.be)



C'est le pari de **Graine de curieux**, une coopérative belge qui est née de la volonté de ne plus « subir » le marché en internalisant la chaîne de production tout en garantissant un prix juste aux agriculteurs locaux. Sa fondatrice, Isabelle Coupienne, nous confie : « La plus grosse difficulté c'est les marges, tout faire en Belgique reste un gros défi quand on veut bien payer tout le monde. Si je dois faire sous-traiter la moindre petite chose, je suis perdante et c'est quelque chose que le consommateur final ne perçoit pas toujours. » Graines de curieux a débuté avec le quinoa en 2016, une culture également atypique pour nos régions.

Isabelle investit constamment dans la recherche et multiplie les essais : « Nous avons tenté les pois chiches l'année dernière, mais avec la mauvaise saison ce fut un échec. Maintenant, l'objectif c'est de mettre en place des cultures qui puissent pousser ici, être bénéfiques sur le plan nutritionnel et bien se vendre. » Le lupin, qui contient autant de protéines qu'un steak, pousse plutôt bien en Belgique, me confie Isabelle. « Mais, faute de demande, ce n'est pas une culture que nous pouvons mettre en avant. » Le lupin qu'on trouve en saumure ou sous forme de farine mérite donc plus que jamais qu'on s'intéresse à lui. « Cette logique de souveraineté nationale peut d'ailleurs s'étendre à d'autres produits, comme on le voit avec les huiles (colza, cameline) ou encore les céréales (avoine, petit-épeautre) », conclut Isabelle.

**À nous consommateurs d'encourager les initiatives qui demain seront peut-être au cœur de notre alimentation.**





$$E=mc^2$$

Einstein  
a volontairement  
choisi les oméga  
végétaux 3-6-7-9



1 cuillère  
par jour

**SANS PLASTIQUE  
DEPUIS 2005**  
voir [www.amanprana.eu](http://www.amanprana.eu)



**AMAN  
PRANA**

LA FORCE VITALE SEREINE



## Okinawa Omega-3-6-7-9 d'Amanprana coûte considérablement moins cher que les capsules

**1 BOUTEILLE = 100 PORTIONS DE 5g BIO OMEGA 3,6,7,9**

### Les capsules d'oméga-3-6-7-9 semblent bon marché

Les oméga en gélules semblent bon marché car il n'y a qu'une petite quantité dans une gélule. Une gélule contient généralement 0,5 à 1 gramme d'huile oméga. C'est trop peu. Converti, un gramme d'huile de capsule coûte cher. Okinawa Omega contient 100 portions généreuses d'au moins 5 g (= 1 cuillère à café). Cependant, 5 g vous suffisent. L'huile d'Okinawa Omega est donc beaucoup moins chère que les gélules. Et il y a plus ...

### 6 grands avantages d'Okinawa Omega-3-6-7-9 d'Amanprana

- ✓ 100% bio, 100% végane et « nourriture comme médecine » (selon Hippocrate)
- ✓ Okinawa Omega ne contient pas d'huile de poisson, de gélatine, de glycérine, d'eau, de vitamine E synthétique, de soja, d'arômes, de colorants, de mono- ou diglycérides.
- ✓ « Beaucoup de gens croient que les bienfaits des oméga-3 sont beaucoup plus importants que ceux des oméga-6. Rien ne pourrait être plus éloigné de la vérité. Nous avons besoin des deux, et surtout de deux fois plus d'oméga-6. » Brian Peskin, Professeur, nutritionniste.
- ✓ Riche en acide alpha-linolénique et linoléique, les acides gras à la base des familles oméga-3 et oméga-6. Les acides gras à la base que vous ne trouverez pas dans l'huile de poisson.
- ✓ Riche en vitamine E (15 mg / 100 g) et en vitamine A (750 µ / 100 g).
- ✓ Okinawa Omega est basé sur une étude datant de 25 ans portant sur les centenaires de l'île japonaise d'Okinawa connue pour abriter le plus de centenaires en bonne santé au monde.

Découvrez les 4 différents Omega d'Amanprana disponible en verre de 500 ml.  
Info, inscription à la newsletter et recettes : [www.amanprana.eu](http://www.amanprana.eu)  
Disponible dans les boutiques bio ou livraison à domicile par [www.amanvida.eu](http://www.amanvida.eu)



# Gaufres salées



**Maddy Lecomte**

Naturopathe - Nutrithérapeute  
« Cuisine & Santé : Les Ateliers de Maddy »  
0476 52 51 69  
www.maddylecomte.com

VEGGIE &  
ZÉRO DÉCHET

## INGRÉDIENTS

- 180 g de farine (mélange riz/sarrasin)
- 150 ml d'aquafaba\*
- 300 g de pesto aux légumes verts
- 50 g de pecorino ou parmesan râpé
- 1 trait de jus de citron
- ½ cuillère à café de sel
- Un peu d'huile de coco pour cuire les gaufres

## INGRÉDIENTS PESTO AUX LÉGUMES VERTS

- Les tiges d'épinards frais ou de persil plat ou encore de la roquette que vous avez en trop ou les tronçons de brocoli, ou un mélange de tout
- 2-3 gousses d'ail
- 60 ml d'huile d'olive
- Du sel (selon votre goût)
- Un fond d'eau pour éviter que votre blender tourne flou

## PRÉPARATION PESTO

C'est très simple : mixer tous les ingrédients avec un blender ou un mixeur plongeur afin d'obtenir une crème

## NOTE :

Il n'est pas possible de préparer la pâte dans le but de cuire les gaufres plus tard, car les blancs en neige ne tiennent pas dans le temps et vont retomber.

\* Jus de cuisson de légumineuses. Un liquide visqueux, qu'on a pour habitude de jeter, à tort, car il s'avère être un précieux liquide qui peut remplacer les œufs dans diverses préparations. Après cuisson des légumineuses, le jus est composé de 90 % d'eau ainsi que de 10 % de protéines et de féculs. Ceci correspond au ratio que l'on retrouve dans le blanc d'œuf. En théorie, l'aquafaba peut être obtenu à partir de la cuisson de toutes les légumineuses. Mais c'est l'eau de cuisson des pois chiches qui est la plus utilisée, car ce jus n'est pas toxique, contrairement à d'autres. Et il est neutre de goût, ce qui facilite bien évidemment son utilisation dans diverses préparations.



## PRÉPARATION GAUFRES

- Dans un récipient, tamisez la farine et mélangez-la avec le sel, le pecorino râpé et le pesto. Réserver
- Dans un autre récipient, monter l'aquafaba en neige avec le jus de citron
- Incorporer délicatement avec une maryse l'aquafaba monté en neige à la préparation précédente
- Chauffer et huiler avec de l'huile de coco le gaufrier
- Lorsque le gaufrier a atteint la bonne température, déposer une grosse cuillère à soupe de la préparation sur chaque compartiment de votre gaufrier et laisser cuire environ 5 minutes (selon la puissance de votre appareil)
- Une gaufre bien cuite sera sèche de l'extérieur et moelleuse à l'intérieur !



## PROCHAINS ATELIERS

Les Ateliers Cuisine & Santé ont repris dès janvier 2022 avec un nouveau cycle (et de nouvelles recettes)

Info & Réservation :  
www.maddylecomte.com



LATTES pour un moment de Zen

BOISSONS ÉNERGISANTES pour un coup de fouet énergétique



Envie d'un moment de Zen ? Ou plutôt d'un coup de fouet énergétique ?  
Les lattes et boissons énergisantes délicieux d'Amanprana

0% SUCRES RAFFINÉS - 0% ÉDULCORANTS CHIMIQUES - PLEIN D'ANTIOXYDANTS

## LATTE

**Envie du meilleur latte de tous les temps ?  
Le nouveau plaisir sain.**

Amanprana vous offre 3 saveurs uniques qui stimulent vos sens. *Latte Kurkuma* à la grenade, *Latte Ayurveda* et *Latte lakritze & rooibos*. Le latte Amanprana est merveilleusement doux et crémeux. Votre boisson préférée à déguster à tout moment. À chaque jour son moment de plaisir, de temps pour soi. Zen.

**Votre saveur. Votre latte. Votre moment.**

1 ou 2 cuillères à café dans une tasse de lait chaud ou froid. Ou dans de l'eau, une boisson à base de céréales ou un jus de fruit. Prêt instantanément. Le sucre de fleur de coco donne à votre latte un faible indice glycémique. Pour un plaisir immédiat et durable.

**Ces lattes sont un pur plaisir et sont sains.**

Le *Latte Kurkuma* est enrichi de poivre noir pour favoriser l'absorption du curcuma. La grenade apporte la touche finale. Le *Latte Ayurveda* contient des herbes à thé très appréciées (curcuma, clou de girofle, cardamome, gingembre, cumin, cannelle, réglisse). Le *Latte lakritze & rooibos* offre les bienfaits de la réglisse sur la santé avec le goût subtil du rooibos. Le rooibos est sans caféine, pour une merveilleuse nuit de sommeil.



## BOISSONS ÉNERGISANTES

**Besoin d'un regain d'énergie instantané et durable ?**

**La toute nouvelle génération de boissons énergisantes.**

Amanprana base ses années d'expertise sur l'expérience de Michael Phelps. Il a gagné treize médailles d'or olympiques à la suite en natation. Sa boisson sportive ? Le cacao. La recherche scientifique a montré que la boisson au cacao fournit une énergie immédiate. De plus, la présence de certaines protéines garantit une récupération rapide.

**Faire du sport, étudier, travailler, jouer, performer, se concentrer ? Ou voulez-vous rester éveillé et alerte ?**

En plus des *Cacao Kids & Sports* (pour enfants et sportifs), *Gula Java Matcha* et *Gula Java Safran* existants, Amanprana a développé 2 nouvelles boissons énergisantes pour adultes : *Cacao & Café Ethiopia* et le fleuron d'Amanprana *Cacao Matcha & Café*.

**Ces boissons de performance boostent l'énergie.**

Les deux nouvelles boissons énergisantes au cacao sont enrichies au guarana qui donne des ailes. Depuis des siècles, le guarana donne aux peuples indigènes du bassin amazonien brésilien leur énergie naturelle. Amanprana choisit consciemment le roi des cafés Arabica, à savoir le Café Ethiopia. Une pincée de sel (fleur de sel de Khoisan) complète parfaitement ces deux boissons cacaotées. Tant pour le goût intense du cacao que pour l'hydratation.



AMAN  
PRANA

LA VITALITÉ SEREINE



Infos, recettes et abonnement à la newsletter: [www.amanprana.eu](http://www.amanprana.eu)  
Disponible dans la boutique bio ou livré à domicile via [www.amanvida.eu](http://www.amanvida.eu)



# Falafel verde

**Sauce yaourt/  
tahin aux herbes**



**Préparation : 20 min + trempage 24 h**

**Cuisson : 15 min | Pour 4 personnes**

### Falafels

400 g de pois chiches pré-trempés 24 h  
1 cs de tahin  
3 cs d'huile d'olive  
2 cc de coriandre  
1 cc de cumin  
½ botte d'oignons jeunes  
1 botte de coriandre  
½ botte de persil  
2 gousses d'ail  
2 cs d'eau  
Sel, poivre

### Chapelure

3 cs de flocons d'avoine (fins)  
3 cs de poudre d'amandes  
2 cs de sésame blond  
1 cs de curcuma

### Sauce tahin

¾ tasse de tahin (175 g)  
½ tasse d'eau  
100 g de yaourt  
1 gousse d'ail  
2 cs de jus de citron  
1 pincée de sel  
½ botte de menthe et persil  
½ cc de miel  
Sel, poivre

Pré-trempier les pois chiches 24 h  
Préchauffer le four à 180°

Sur une assiette, préparer la chapelure et mélanger les petits flocons d'avoine grossièrement mixés, la poudre d'amandes et le curcuma. Réserver.

Mixer les pois chiches crus avec le sésame, l'huile d'olive, les épices, les herbes, les oignons, l'ail, sel et poivre. Former des petites boulettes, les badigeonner d'huile et les rouler dans la chapelure. Enfourner pour 30 min à 180° ou cuire à la poêle 15 minutes.

Préparer la sauce tahin : ciseler la menthe, le persil et hacher l'ail. Dans un bol, mélanger le tahin, l'eau, le yaourt, l'ail, le jus de citron, le miel, le sel et y ajouter les herbes fraîches hachées, saler, poivrer.



Vendu au profit des projets de développement du CNCd-11.11.11  
[www.cncd.be/boutique](http://www.cncd.be/boutique)

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

15 € – 96 p.

BIEEN MANGER. MIEUX VIVRE  
**CUISINE VIVANTE**



**Audrey Elsen**

Conseillère en nutrition et chef santé  
[audrey@cuisinevivante.com](mailto:audrey@cuisinevivante.com)  
[www.cuisinevivante.com](http://www.cuisinevivante.com)





# Oreille d'argent

## Le champignon de beauté chinois

***Mais qui est la trémelle fuciforme, ce champignon de beauté dont vous n'avez pas fini d'entendre parler ? Nouveau chouchou de la cosmétique, c'est assurément un nom que l'on commence à voir apparaître au dos des emballages de masques, crèmes et autres soins rajeunissants. Pourtant prisée par la médecine traditionnelle chinoise depuis des millénaires et incontournable de la gastronomie asiatique, Tremela fuciformis n'est pas une nouvelle venue dans le club sélect de l'élite mycothérapeutique.***

### Les raisons de faire plus ample connaissance avec cette merveille sont légion.

Alliée beauté, elle aide à conserver l'hydratation de la peau, sa tonicité et son élasticité grâce à la présence de polysaccharides spécifiques, de bêta-glucanes et de vitamine D.

Elle synthétise une substance surnommée « acide hyaluronique végétal » pour son exceptionnelle capacité à absorber et retenir l'eau : jusqu'à 500 fois son poids sec ! Ses molécules étant plus petites, elle serait donc encore plus efficace et pourrait pénétrer plus rapidement notre épiderme.

***“ La tremelle est fort appréciée en cuisine, tant pour sa texture gélatineuse et ses propriétés liantes, que pour son goût neutre ”***

Également riche en antioxydants et protectrice des fibroblastes avec, dès lors, un effet pro-collagène pour la peau, les os et les articulations, c'est un soin anti-âge complet qu'elle nous offre.

Couramment appelée « champignon blanc », elle est fort appréciée en cuisine, tant pour sa texture gélatineuse et ses propriétés liantes que pour son goût neutre. Vendue séchée, elle se réhydrate en 30 minutes et trouve sa place à table à tous moments de la journée : ajoutée au bouillon, dont elle prendra le goût, elle procurera un agréable élément solide, à la fois souple et croquant qui remplacera avantageusement les nouilles de riz. Réduite en purée, elle fera merveille comme agent liant dans les desserts sucrés.

La trémelle fucus nous vient de Chine (principal pays producteur), où on la voit pousser dans les régions tropicales, sur le bois mort, déjà colonisé par un autre champignon : annulohypoxylon, qui lui sert alors d'interface et de substrat. On pourrait donc la qualifier de parasite de parasite... Rien que cette mise en abîme pleine d'humour suffirait à nous la rendre sympathique.

### Parmi ses propriétés thérapeutiques

On trouve une action bénéfique sur l'excès de cholestérol, la protection des cellules du foie et l'amélioration de la circulation sanguine. Deux axes qui génèrent des cascades d'effets positifs sur l'ensemble de la santé. Le foie travaillant en continu à filtrer et améliorer la qualité du sang tandis que la circulation se charge d'apporter ce merveilleux sérum de vie à chacune de nos cellules jusque dans les moindres recoins.







## MYCOTHÉRAPIE

### Mais les multiples vertus de cet étonnant champignon ne s'arrêtent pas là...

Plusieurs études publiées en Chine ont mis à jour des effets immuno-modulateurs, anti-inflammatoires et anti-tumeurs. Il s'avère un allié de choix dans la prévention du cancer avec une activité stimulante sur les macrophages hépatiques et les cellules NK (natural killers). Les bêta-glucanes de la trémelle ont la capacité de réduire la prolifération de certaines cellules cancéreuses et de prévenir leurs métastases. Cette action protectrice serait particulièrement forte sur le cancer du poumon, selon une étude chinoise menée en 2018.

**En règle générale, avant de consommer des champignons médicinaux de manière régulière, il est préférable de demander conseil à votre médecin, si vous êtes enceinte ou allaitante, si vous prenez des médicaments anticoagulants ou immunosuppresseurs, ou encore les jours qui précèdent une opération.**

Traditionnellement, son usage est réputé nettoyer le poumon et améliorer la capacité d'oxygénation générale du corps. Il aurait un effet bénéfique également sur le cerveau, l'estomac, le cœur et le système immunitaire. On retrouve déjà des références à son usage en pharmacopée chinoise dans un très ancien ouvrage : le Shen Nong Ben Cao, qui date de plusieurs siècles avant notre ère. Son impressionnante teneur en polysaccharides en fait un pré-biotique de choix, pourvoyeur de fibres alimentaires et de mucilages qui le rendent actif sur le péristaltisme, en améliorant la qualité et la texture des selles.

Le transit s'en trouve normalisé et les fonctions d'éliminations sont boostées. De plus, elle a un impact positif sur la glycémie et opère une capture des graisses dans l'intestin...

Un coup de pouce minceur qui fait toujours du bien !

### Comment se procurer ce petit bijou, me direz-vous ?

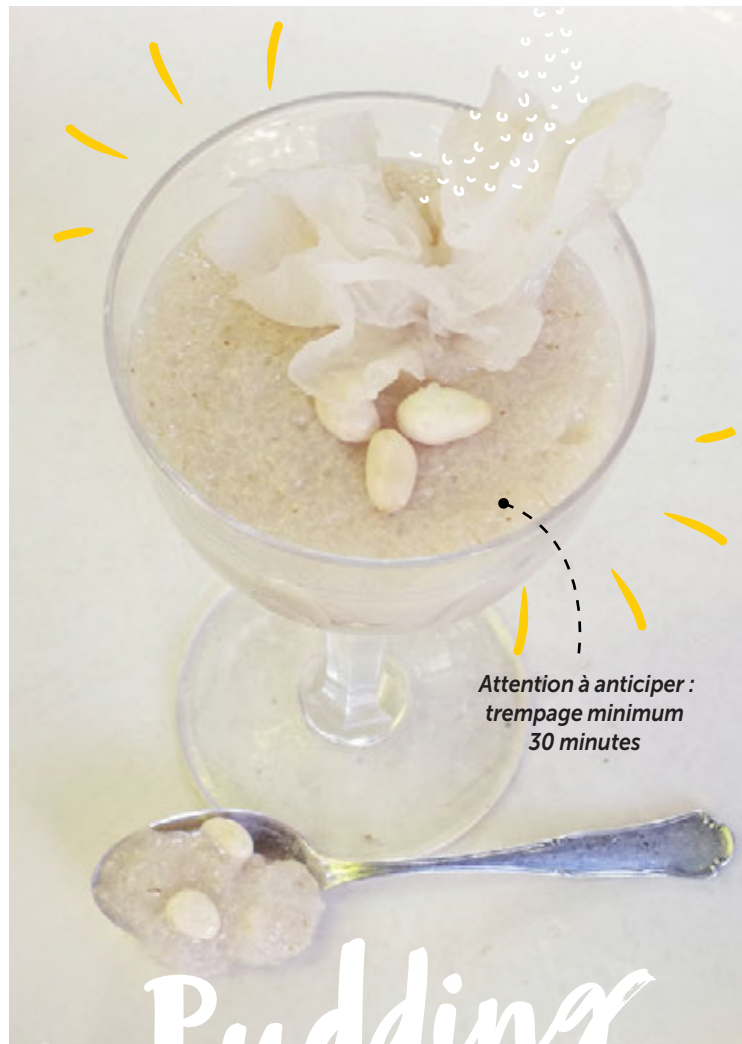
*Nul n'est besoin d'aller chercher midi à quatorze heures et d'accumuler encore des gélules, vous la trouverez tout simplement dans la plupart des épiceries asiatiques, séchée et emballée sous vide, prête à vous ouvrir de nouveaux horizons culinaires.*



**Valérie Heijmans**  
Naturopathe  
[www.naturopathie-santé.be](http://www.naturopathie-santé.be)

#### Sources :

[www.5.agr.gc.ca](http://www.5.agr.gc.ca)  
*international journal of Biological Macromolecules, Janvier 2019*  
(@sciencedirect.com)  
<https://www.fotherfood.com/7-health-benefits-of-tremella-mushrooms-the-ultimate-beauty-mushroom/>  
<https://www.tataharperskincare.com/journal/what-s-the-tremella-effect/>



Attention à anticiper :  
trempage minimum  
30 minutes

# Pudding au champignon d'argent

#### Ingrédients

- 25 g de Tremella fuciformis séchée, aussi appelée « champignon blanc » dans les épiceries asiatiques
- 70 g (ou 10 cs) de son d'avoine
- 70 g (ou 8 cs) de sucre de canne beige
- +/- 500 ml d'eau pure
- Amandes, pignons, noix

#### Préparation

- Faites tremper les amandes, les pignons et les noix dans l'eau froide pendant minimum 30 minutes à maximum 1 nuit
- Pendant ce temps, faites tremper 25 g de trémelle dans l'eau froide, dans un récipient à part

#### Ensuite :

- Égouttez le champignon dans une passoire et conservez son eau de trempage
- Dans une casserole, réunissez le champignon réhydraté, le son d'avoine et le sucre de canne. Couvrez de 500 ml d'eau froide (eau de trempage + complétez si nécessaire).
- Portez à ébullition puis baissez le feu et laissez frémir 10 min
- Passez au blender
- Débarrassez dans des bols de service et laissez refroidir

#### Se conserve 2 jours au frigo

Au moment de servir, décorez avec quelques amandes, pignons et noix réhydratés.







*Eau. Sel. Farine*

*= du Pain ?*

***Le pain, un aliment sacré, devenu la cible principale du mouvement gluten free, accusé à tort d'être indigeste et mauvais pour la santé, fait son come-back, petit à petit, grâce aux boulangeries artisanales et à la revalorisation du métier de l'artisan-boulangier.***

***“ Avez-vous déjà essayé de fabriquer votre propre levain ? C'est magique ! ”***

Dans le livre « Mange, prie, aime », d'Elisabeth Gilbert, l'autrice résume son séjour gourmand à Rome en une phrase : « Les douze kilos les plus heureux de ma vie. » Pour les amoureux inconditionnels de la bonne nourriture, celle qui nous fait vivre une expérience ou qui nous rassemble autour d'une table avec nos proches, il est impensable de condamner un aliment.

C'est pourtant ce qui se passe actuellement avec le pain. Cet aliment, extrêmement ancré dans les traditions de tous les peuples à travers le monde, est diabolisé. Parce qu'il fait grossir. Parce qu'il contient du gluten.

Parce qu'il est trop salé et trop sucré. Pour comprendre le pain, il faut connaître son histoire et comment l'industrie agro-alimentaire a transformé la nourriture la plus traditionnelle au monde en quelque chose d'indigeste et néfaste pour la santé de l'homme et de l'environnement.

Dans un autre livre, celui du journaliste reconverti boulanger Adriano Farano, *Je ne mangerai pas de ce pain-là*, il dévoile les résultats, assez bouleversants, de son enquête menée sur le pain pendant 3 ans. 99 % du pain qui sort du four des quelque 30000 « artisans » boulangers en France est indigeste, à l'indice glycémique très élevé (plus que le soda le plus bu dans le monde), trop salé et bourré d'additifs.

C'est le cas de le dire – on a du mal à digérer cette information. C'est un problème urgent de santé publique !



Pourtant ça n'a pas l'air compliqué – eau, sel, farine et v'là du pain. La réalité est un peu plus complexe. Trois facteurs sont à prendre en compte : la variété du blé, la mouture et le processus de fermentation.

#### **Une histoire de blé**

Si vous allez dans un bar à vin et que vous demandez au sommelier le cépage du vin que vous êtes en train de déguster, il sera en mesure de vous répondre. Pourquoi alors ne pas s'intéresser à la variété de blé à l'origine de la farine qui a servi à fabriquer le pain que vous achetez ? Les boulangeries artisanales, les vraies, travaillent avec des blés anciens ou « vieilles ». Il existe les variétés sauvages, qui ont été consommées par l'homme bien avant la domestication des céréales ; des variétés anciennes comme le petit épeautre et des variétés appelées « vieilles » où le blé perd la coque qui l'enveloppe et devient plus facile à décortiquer.

Pour améliorer le rendement, toujours dans un souci de plus de productivité et une baisse de coûts, au détriment de la qualité, les variétés de blé modernes, croisement entre différentes sortes, sont nées il y a une centaine d'années. Leur teneur en protéines est plus faible, alors que leur gluten est plus tenace et donc moins digeste. L'utilisation de ce type de blé appauvrit nos sols et empoisonne notre pain.

Quant à la technique de mouture, elle a aussi toute son importance. La mouture traditionnelle à la meule de pierre a deux avantages. Premièrement, elle permet de préserver le germe de blé, riche en lipides, contrairement à la mouture industrialisée sur cylindres qui sépare le germe et le son du grain du blé. Deuxièmement, ce type de mouture permet une meilleure traçabilité – la totalité de la farine produite est récupérée sur place. C'est une garantie d'une farine sans additifs.





En dernier lieu, mais certainement pas le moins important, vient le processus de fermentation. Avez-vous déjà essayé de fabriquer votre propre levain ? C'est magique !

Ce mélange d'eau et de farine dans lequel vivent plein de bactéries permet au pain de lever. Ces bactéries se nourrissent de sucres et génèrent, selon leur espèce, une fermentation lactique et/ou acétique. La première nous permet de mieux assimiler les minéraux contenus dans la farine et de bien digérer le pain. Les deux types de fermentation jouent sur les notes aromatiques du pain et lui donnent cet arrière-goût typiquement acidulé.

Le hic avec ce type de fermentation, c'est qu'il est très long – jusqu'à 24 h pour sortir un pain. C'est comme ça qu'à partir du XVII<sup>e</sup> siècle on a mélangé le levain à la levure de bière. C'est au siècle suivant qu'on a carrément remplacé le levain par la levure de boulanger. La course contre la montre a alors commencé, pour qu'on arrive aujourd'hui à une société d'hyperconsommation.

La levée du pain a alors été accélérée au détriment de sa qualité – palette gustative très réduite, digestion difficile (à la suite de la fermentation alcoolique produite par les levures) et très mauvaise conservation. Ajoutons à cela une farine moulue trop hâtivement à partir de blé mutant, et voilà le cocktail pour le pain indigeste et mauvais pour notre santé. Vous l'aurez compris – il existe un monde de différence entre le pain industrialisé qui cherche une rentabilité avant tout et le coût le plus bas, et le pain artisanal qui offre la qualité et le goût. Étant en lui-même un écosystème naturel de micro-organismes, le levain est en effet un allié de notre système immunitaire.

La fabrication d'un pain, fait à partir de blés anciens, à la mouture traditionnelle à la meule de pierre et levé au levain, fait partie de notre capital du vivant. Si nous voulons voir un changement dans l'industrie alimentaire de demain, nous devons réapprendre à manger le pain qui vit et nous relie !

**Dans l'encadré ci-dessous je vous propose quelques adresses de boulangeries artisanales avec du pain au levain, pour la plupart 100 % bio.**



**Boule**  
11, chaussée de Waterloo  
à Saint-Gilles  
On y va pour la bonne  
ambiance et le pain « brut ».

**Hopla geiss**  
105, chaussée d'Alsemberg à St-Gilles  
Incontestablement une des meilleures  
boulangeries artisanales de Bruxelles.  
On y va pour le rugbrød et les brioches  
tressées aux pépites de chocolat et  
amandes grillées. Un délice !

**Grain**  
84, rue de l'Aqueduc,  
place du Châtelain  
C'est le restaurant Ôtap qui  
poursuit son aventure en ouvrant  
cette boulangerie artisanale  
avec un pain 100% au levain.

**Matinal**  
Rue Franz Merjay 6 à Ixelles  
On y va le samedi pour la  
Blackmamba, la baguette  
au levain et charbon.

**Khobs**  
J'attends avec impatience  
l'ouverture de cette nouvelle  
boulangerie au 204 Rue  
Washington à Ixelles.

**Levain**  
410 avenue Georges Henri,  
Woluwe-Saint-Lambert  
On y va pour le pain aux  
6 graines (le sechskörnbrot)  
et les cookies chocolat  
blanc / canneberge.

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



# Les incroyables vertus

## des aliments fermentés

***Depuis des temps immémoriaux, les hommes ont pratiqué la fermentation, principalement dans le but de conserver les aliments, sans réellement comprendre le rôle des microorganismes impliqués dans ce processus, ni appréhender pleinement l'étendue des bienfaits de cette pratique pour la santé.... Depuis lors, la science s'est intéressée de plus près à la fermentation et à ses incroyables vertus !***

### ***Comment s'opère la fermentation ?***

Les aliments fermentés sont obtenus par l'action de micro-organismes, principalement bactéries, levures et champignons. Ceux-ci peuvent être présents de manière naturelle dans les aliments ou leur environnement, ou être ajoutés par la main de l'homme pour démarrer le processus.

On a souvent en tête que les aliments fermentés, en particulier lactofermentés, apportent des probiotiques, bénéfiques pour le microbiote intestinal. C'est le cas, bien sûr, mais leurs bienfaits proviennent aussi de la sublimation des aliments de départ, sous l'effet de ces bactéries et microorganismes.

***“ Ils surpassent la prise de probiotiques sous forme de compléments alimentaires ! ”***

C'est pourquoi ils surpassent la prise de probiotiques sous forme de compléments alimentaires. Sous l'effet de ces microorganismes et des conditions de l'environnement (température, pH, taux d'humidité...), les aliments subissent une transformation qui potentialise leurs propriétés nutritionnelles et leurs bienfaits pour la santé et le bien-être humains.



### ***Quels sont les aliments fermentés ?***

La fermentation peut s'appliquer aux laits animaux et végétaux (yogourt, fromages, kéfir...), aux produits céréaliers (pain au levain, bière...) et aux légumineuses (tofu, tempeh...), aux fruits (kombucha, vinaigre...) et aux légumes (choucroute, kimchi...) ou encore aux viandes (corned beef, saucisson sec...) et aux poissons (sauce Nuoc Mam...). Les exemples cités sont relativement connus, mais on dénombre, à l'heure actuelle, environ un millier d'aliments et boissons fermentés, soit de manière traditionnelle, soit industrielle, les processus ayant été de mieux en mieux maîtrisés par le secteur agro-alimentaire.

Notons que les aliments fermentés à l'échelle industrielle subissent parfois, par commodité, une pasteurisation ou une stérilisation qui les prive malheureusement d'une partie de leurs bienfaits, notamment ceux liés à l'apport de bactéries et autres microorganismes vivants.



GOOD FOOD  
GOOD MOOD



SEMAINE BIO

du 4 juin au 11 juin 2022

-15%\*  
SUR TOUT



**BIO SHANTI**

Avenue Adolphe Buyl 70,  
1050 Ixelles  
02/647 88 60



Suivez-nous sur



[www.bioshanti.be](http://www.bioshanti.be)

\*-15% valable une fois par personne du 4/6 au 11/6/2022,  
non cumulable et uniquement sur les articles en stock.



### Quelles propriétés démontrées ?

Les propriétés qui naissent de la fermentation dépendent à la fois de l'aliment de départ (légume, céréale, viande...), du type de ferments impliqués et des conditions de l'environnement. L'une des vertus les plus connues des aliments fermentés (lorsqu'ils ne sont pas pasteurisés) est d'apporter des bactéries et microorganismes favorables à l'équilibre du microbiote intestinal. Celui-ci joue un rôle central pour l'immunité, la digestion et l'assimilation optimale des nutriments. Lorsqu'il est fonctionnel, il produit aussi de nombreuses substances essentielles à notre équilibre métabolique et psychique (vitamines, neurotransmetteurs, acides gras à chaîne courte...).

### Outre cette activité probiotique, la science a démontré que la fermentation :

- accroît et potentialise la teneur en vitamines et substances antioxydantes (polyphénols et flavonoïdes) de l'aliment de départ ;
- crée des composants anti-hypertenseurs (laits et céréales fermentés) ;
- confère aux aliments des propriétés antidiabétiques ;
- augmente la digestibilité des protéines et des glucides, diminuant ainsi le risque d'allergie et/ou d'intolérance (notamment aux FODMAPs, dont le lactose) ;
- augmente la teneur en GABA (laits fermentés), principal neurotransmetteur inhibiteur du système nerveux central, essentiel pour favoriser la relaxation et l'apaisement, calmer le rythme cardiaque et la tension artérielle ;
- augmente la teneur en acides gras à chaîne courte (viande fermentée), essentiels, entre autres, pour le métabolisme et la santé intestinale.

*Il est donc vivement conseillé d'en consommer quotidiennement !*

## Recette

### Réalisez des légumes lactofermentés chez vous :

*simple, rapide... et délicieux !*

- Prévoyez un bocal en verre avec joint en caoutchouc.
- Rincez et coupez grossièrement des légumes crus bio non pelés (carottes, fenouil, courgette, bouquets de chou-fleur...).
- Préparez une saumure (30 g de sel gris marin non raffiné par litre d'eau de source non chlorée).
- Remplissez le bocal de légumes jusqu'à 2 cm du bord en tassant bien.

- Ajoutez une gousse d'ail entière pelée, une feuille de laurier, des épices au choix (coriandre, cumin, aneth...).
- Couvrez les légumes complètement avec la saumure et fermez le bocal (ne plus ouvrir).
- Laissez le bocal à température ambiante pendant 1 semaine (entre min 15° et max 25°) en plaçant une assiette sous le bocal, dont une partie du liquide peut s'échapper au début de la fermentation (c'est normal !)

- Placez ensuite dans un endroit plus frais (sous 15°) pendant encore minimum 2 semaines.
- Passé ce délai, dégustez quand vous le souhaitez (les bocaux pourront se conserver à la cave de nombreux mois).

*"Ils apportent des bactéries et microorganismes favorables à l'équilibre du microbiote intestinal"*



*On a testé pour vous*

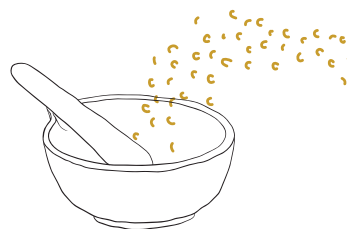
### Les légumes fermentés Terra Fermenta

Des saveurs surprenantes ! Et assaisonnés à point pour surprendre vos plats préférés. Un goût légèrement acidulé et délicieux pour « pimper » vos tartines, wraps, buddha bowl ou salades cet été ! Et ces superfoods ne sont pas seulement délicieux, ils aident également à contribuer au bien-être de votre flore intestinale. À goûter sans tarder !

[www.terrafermenta.com](http://www.terrafermenta.com)  
 @terrafermentabelgium



**Hélène Wacquier**  
 Nutritérapeute  
 Co-Fondatrice de l'UDNF  
[www.living-nutrition.be](http://www.living-nutrition.be)  
 0486 / 61 87 71





# LÉGUMES FERMENTÉS

Un superfood pour vous  
et votre flore intestinale



Attendez-vous à des légumes **croquants et acidulés**. Idéal pour donner une **étincelle** aux salades, toasts, apéros, ou simplement comme accompagnement dans votre assiette.

UNE EXPLOSION  
DE SAVEURS,  
DE NUTRIMENTS ET  
DE CULTURES VIVANTES  
POUR INFUSER  
LA MAGIE DANS VOS  
RECETTES

Découvrez notre univers et  
des idées de recettes sur  
[terrafermenta.com](http://terrafermenta.com) et [@terrafermenta](https://www.instagram.com/terrafermenta)



BE-BIO-01 CERTISYS



## FAVRICHON

Croustillez de plaisir avec les tous derniers mueslis

NOUVEAU



Muesli Croustillant  
Superfruits



Muesli Croustillant  
Caramel, chocolat & amande



Muesli Croustillant  
Chocolat noir 70% de cacao



Ets Favrichon & Vignon  
367 Route Nationale 7, 42 470 Saint Symphorien de Lay  
+33 (0)4 77 64 75 09 [info@favrichon.com](mailto:info@favrichon.com) [www.favrichon.com](http://www.favrichon.com)

Produits disponibles en  
magasins bio spécialisés.





# Bulles, rosé ou rouge?



Sur les tables de fête du mois de mai, on peut commencer par une fine bulle de grande qualité, au profil aromatique pour réaliser des cocktails qui ont du peps ou à déguster nature. Leader des AOP de Loire, la Maison Ackerman créée en 1811 a élaboré la cuvée XGOLD à base de chenin blanc et de pineau d'Aunis ; élégamment habillée de noir et d'or, elle fera sensation à l'apéro.



Toujours dans la Loire et pour accompagner les grillades et salades d'été, le Domaine des Hardières, certifié en agriculture biologique, propose un joli rosé aux notes fruitées et gourmandes. Ces deux références sont à retrouver sur le site [www.laroutedesvinsdeloire.fr](http://www.laroutedesvinsdeloire.fr)



Le bien nommé « **Bien Luné** » est un vin rouge produit en biodynamie sur le Domaine Terre des Chardons en Costières de Nîmes. Le soleil, l'amour de la vigne, la grenache et la syrah composent cette cuvée qui donne un vin souple, fruité et floral, à boire... en toutes occasions tant il fait plaisir ! [www.terredeschardons.fr](http://www.terredeschardons.fr)



## Une affaire de famille

C'est dans le petit village de Péruwelz, à deux pas de la frontière française que la brasserie Caulier exerce son savoir-faire brassicole depuis quatre générations. La gamme se compose de trois bières brassées de manière artisanale selon une méthode unique de fabrication à l'ancienne préservant les précieux breuvages de filtration, de pasteurisation et de saturation au gaz carbonique. La Bon Secours, primée en 2020 et en 2021, est la première née et la bière emblématique de la maison, elle se décline en six références dont une fruitée myrtilles. La Paix Dieu est une triple onctueuse et pleine de caractère brassée dans la plus pure tradition des bières belges d'abbaye. Quant à la Stuuut, elle bouscule les codes ; destinée à un consommateur exigeant en quête de nouveauté, elle est le fruit d'une association entre mirabelles, fleurs d'hibiscus et de houblon barbe rouge. Pour son côté recyclable à l'infini, elle est disponible en cannette d'aluminium. [www.brasseriecaulier.beer](http://www.brasseriecaulier.beer)



## GIN'credible !

Cette année, pour la fête des Mères, la Chocolaterie Galler mise sur une association originale en proposant deux coffrets cadeaux différents, le premier plus fort en chocolat et le second plus fort en gin. Dans le premier, une jolie mignonnette (100 ml) de gin et un large assortiment de Mini Tablettes, pralines et Rawetes. Dans le second, une belle bouteille de 500 ml de gin et des Mini Tablettes assorties. Le gin sélectionné par les distillateurs Ardent Spirit pour ce coffret exclusif est le Gin Apotek, un gin biologique produit à base de plantes et d'épices comme le genévrier et la cardamome et infusé avec des agrumes. Une expérience GIN'credible pour fêter des mamans incroyables. Coffret en exclusivité dans les boutiques Galler et sur [shop.galler.com](http://shop.galler.com)



Myriam Thibaut de Maisières

[www.beupfood.com](http://www.beupfood.com)  
f A2 by Myriam Thibaut





Boostez votre production  
de collagène\* avec



## Collagen PLATINUM

- synergie du collagène "prédigéré" ou hydrolysé (PEPTAN F® 2000 LD, origine: poisson) avec la vitamine C\*, qui contribue à la formation normale du collagène pour le fonctionnement normal de la peau, du cartilage et des os
- contribue à la structure normale, à l'hydratation et à l'élasticité de la peau avec une possible réduction des rides fines
- contribue à la préservation du cartilage et au maintien de la souplesse des articulations
- contribue au maintien d'os solides



SCIENTIFIQUEMENT  
ÉTUDIÉ



Le collagène est la protéine la plus répandue entre autres dans la peau, le cartilage, les os et divers organes et détermine en grande partie la qualité de ces tissus.

Collagen PLATINUM de MannaVital est un remède naturel et scientifiquement soutenu pour maintenir les niveaux de collagène dans le corps.



# Les herbes aromatiques en cuisine

## Comment les consommer pour en retirer un maximum de bénéfices

Il est de ces petits gestes en cuisine qui changent tout. L'utilisation des herbes aromatiques fait partie de ceux-là. Basilic, thym, romarin, persil, coriandre, aneth... sont une mine d'or de saveurs et de bénéfices pour la santé :

- prévention et lutte contre les cancers par leur effet anti-invasif
- excellente source de vitamines, en particulier la fameuse vitamine C, mais aussi la précieuse vitamine K
- top 5 des aliments les plus riches en calcium (et de plus une forme de calcium très bien absorbée par le corps)
- source privilégiée d'anti-oxydants et polyphénols
- propriétés antivirales, antibactériennes, antiseptiques

Avez-vous le réflexe de les ajouter, ici et là, dans vos préparations, tisanes, huiles d'assaisonnement ? Le basilic ne se limite pas aux tomates-mozzarella. Le persil plat ne trouve pas sa place que dans le taboulé libanais. Et l'origan mérite mieux que seulement la pizza !

Les herbes aromatiques sont utilisées par petites touches dans l'alimentation ; au final nous n'en consommons que de très petites quantités. Comment dès lors bénéficier de leurs bienfaits ? C'est la fréquence qui compte : ajouter des herbes aromatiques à vos préparations doit devenir un réflexe, car c'est à force de répétition que vous allez réellement profiter de leurs propriétés intéressantes. Utilisez les recettes et astuces de cet article pour en avoir toujours sous la main et les utiliser au quotidien dans votre alimentation.

### Herbes fraîches ou herbes sèches ?

Une partie des principes actifs des aromates est préservé lors du séchage. Ces herbes peuvent donc être utilisées toute l'année. Privilégiez cependant dès que possible la version fraîche pour bénéficier de toutes les propriétés. Au niveau du goût, les herbes fraîches sont incomparables au niveau des saveurs et des parfums.

### Astuce de conservation

Pour conserver les herbes aromatiques fraîches, la version en pot est la plus simple. Si vous avez des herbes coupées, mettez-les dans un petit verre d'eau dans votre réfrigérateur.



### Astuce « self-service »

Il n'y a pas nécessairement besoin de recettes pour utiliser les herbes fraîches dans vos repas. Bien souvent, je mets les pots directement sur la table et chacun se sert pour apporter sa petite touche finale personnelle.



### Une marinade pour se faire plaisir !

Une façon toute simple pour donner du goût à la viande ou la volaille est de la faire mariner. Voici une recette de marinade à tester

d'urgence (avec du poulet, des crevettes ou du poisson à chair ferme). La combinaison citron - ail - basilic est un plongeon au cœur d'une journée ensoleillée, c'est presque comme des mini-vacances, je suis fan de cette combinaison !

**Ingrédients et préparation :** mélangez dans un bol 4 cuillères à soupe de jus de citron et 4 cuillères à soupe d'huile d'olive, ajoutez 1 ou 2 gousses d'ail pressées et beaucoup de basilic frais ciselé. Laissez mariner les morceaux de blancs de poulet ou de poisson pendant 1 nuit dans la marinade avant la cuisson. Préparez-les ensuite à la poêle avec la marinade. **Résultat : un vrai délice !!**







### Une omelette ré-inventée

Transformez l'omelette en y ajoutant une poignée d'herbes fraîches, par exemple basilic et coriandre.



#### Ingrédients et préparation :

1 ou 2 œufs, et 1 ou 2 poignées d'herbes fraîches : la quantité d'herbes fraîches ne doit pas être précise, adaptez-là à vos goûts. Battez les œufs dans un bol et ajoutez-y les herbes ciselées. Versez dans une poêle légèrement huilée et faites cuire

doucement. Vous pouvez couvrir la poêle pour faire prendre l'omelette plus rapidement, mais veillez à ce qu'elle reste légèrement baveuse. **Voilà de quoi commencer la journée avec un petit déjeuner au top !**



### Des combinaisons surprenantes à tester

- Laissez libre cours à votre imagination ou laissez-vous guider par ces quelques combinaisons aussi surprenantes que délicieuses.
- des courgettes à l'origan frais
- du concombre mariné à la menthe
- du maquereau fumé au basilic
- des aubergines rôties au persil plat
- des pommes de terre grenailles froides aux oignons rouges, ciboulette et persil

Ces recettes et bien plus encore sont disponibles dans les « 21 jours de menus sains et pratiques » proposés par l'Alimentation joyeuse. Découvrez-les sur [www.alimentationjoyeuse.com](http://www.alimentationjoyeuse.com).

*Maintenant, il ne vous reste plus qu'à ajouter quelques herbes aromatiques fraîches à votre prochaine liste de courses !*



**Véronique De Clercq**

Nutritionniste, certifiée CFNA et UDNF  
Fondatrice de l'Alimentation Joyeuse  
[www.alimentationjoyeuse.com](http://www.alimentationjoyeuse.com)



## Sessions Au naturel

### Prenons le temps d'offrir à notre corps les solutions naturelles à ses besoins

Sommeil, digestion, douleurs, énergie, peau, grossesse, poids, cycle... Il existe des solutions naturelles aux maux du quotidien. Ces solutions se cachent dans ce que la nature a à nous offrir, dans le fonctionnement même de notre corps, dans notre alimentation ou dans nos habitudes de vie.

Alimentation joyeuse s'entoure de partenaires qualifiés et authentiques, et vous propose une série de sessions consacrées aux solutions naturelles autour d'une thématique... Et c'est vous qui choisissez les thèmes !

Le sommeil, la perte de poids, le désir de grossesse, la beauté de la peau, la constipation, les douleurs inflammatoires, le syndrome prémenstruel, et autres thèmes => Dites-nous ce qui vous tient à cœur, et nous organiserons des sessions calquées sur vos besoins.

Nous nous réjouissons de vous retrouver pour ces sessions de groupe « Au Naturel », à distance, pour vous donner les solutions concrètes à vos problèmes, et vous aider à retrouver la pleine santé au rythme de votre corps grâce aux solutions naturelles et durables qui sont à portée de main.

#### Votre aide est précieuse !

Aidez-nous à définir les thématiques des prochaines sessions en indiquant vos préférences via ce sondage (moins de 2 minutes) accessible en scannant le **QR code (ou à l'adresse :**

**<https://forms.gle/V1kyTkPEcnUkLWGA6>**)



*Vous pourrez également laisser vos coordonnées pour être informé des détails pratiques des différentes sessions « Au Naturel ».*

**Merci !**

Véronique De Clercq





## Focus sur le romarin

***Dès les temps anciens, plusieurs vertus sont attribuées à la plante aromatique. C'est avec du romarin qu'on se protège des mauvais esprits, des affections grippales, pulmonaires et des fermentations intestinales. Il est aussi utilisé contre les rages de dents, les pieds froids, les problèmes gastriques, en cas de surmenage, de déprime, pour améliorer la concentration des étudiants, qui portaient une couronne de romarin lors de leurs examens.***

Plante aromatique mellifère, le romarin appartient à la famille des lamiacées comme la lavande, le thym, l'hysope, la mélisse, la menthe et l'origan. Il pousse bien sûr de manière sauvage dans tout le bassin méditerranéen, mais il se prête aussi à la culture.

Aujourd'hui, on trouve plus de 150 variétés dont certaines peuvent être utilisées en haie, atteignant 2 m de haut, alors que d'autres sont des variétés rampantes faisant merveille comme couvre-sol. Le romarin apprécie les sols calcaires, secs et bien drainés, mais redoute l'humidité et les eaux stagnantes.

C'est un adepte du soleil qui ne supporte pas beaucoup les grands vents, et peut pourtant résister au gel jusqu'à -10 °C, appréciant quand même un bon paillage pour passer l'hiver dans les régions plus froides. On peut le multiplier par bouturage ou marcottage et le planter au début du printemps ou en automne.

Il ne vous réclamera quasi aucun entretien, outre un léger désherbage du pied et quelques arrosages la première année, en cas de sécheresse. Pour éviter qu'il ne se dégarnisse du bas, mieux vaut le tailler régulièrement en coupant les extrémités sur le bois de l'année après la floraison, ou en octobre-novembre, de préférence par une journée ensoleillée. C'est d'ailleurs après la floraison qu'on en récolte les rameaux.

Après séparation des tiges, les feuilles sont séchées. Plus elles seront récoltées et séchées rapidement après la floraison, plus les feuilles contiendront d'huiles essentielles, et plus leur arôme sera intense.

Dans l'Antiquité, les Grecs dédiaient le « rhaps myrinos » (buisson aromatique) à la déesse Aphrodite. Les Romains considéraient le « rhus marinum » (rosée de mer) comme un symbole porte-bonheur, les mariées portaient une couronne de romarin, une branche était posée dans le berceau des baptisés, et l'herbe aromatique accompagnait les morts dans leur dernier voyage.

Une légende chrétienne raconte aussi que lors de sa fuite en Égypte, la Vierge Marie aurait laissé son châle sécher sur l'arbuste après l'avoir lavé, les fleurs du romarin prenant ainsi la couleur bleutée du châle. Une autre légende datant du Moyen Âge raconte que l'alcoolat de romarin (l'eau de Hongrie ou eau de Cologne), créé pour la reine de Hongrie, devint son élixir de jeunesse, garant de sa beauté à travers les âges et lui valut, à 72 printemps, d'être demandée en mariage par le prince de Pologne !

L'essence de romarin est toujours largement utilisée dans les eaux de toilette masculines. **De nos jours, on recommande vivement l'utilisation des herbes aromatiques comme le romarin pour leurs qualités anti-oxydantes.**





Il reste connu pour améliorer la concentration (même si les études sont controversées). Il stimule la **digestion**, les **voies hépatiques** (cholagogue – qui aide à l'évacuation de la bile), et est **anti-spasmodique**. Il améliore la **circulation sanguine** en renforçant les vaisseaux sanguins grâce à ses flavonoïdes comme la **diosmine** et la **lutéoline**. Il est cependant **contre-indiqué en cas d'hypertension**.

De cette plante aromatique, on peut extraire des huiles essentielles (HE). On trouve l'**HE à camphre** applicable 2 à 3x/j directement sur les **zones** musculaires ou articulaires douloureuses.

## Recette

**3 gouttes HE mélangées dans 1 cs de macérât d'huile d'arnica).**

Quelques gouttes d'**HE de romarin à cinéole** peuvent être déposées dans un diffuseur pour **assainir l'atmosphère, soutenir les défenses immunitaires** et aussi pour éclaircir les idées ou améliorer la concentration. Cette HE est aussi efficace pour **stimuler la repousse des cheveux**.

Quant à l'**HE de romarin à verbénone**, elle est particulièrement efficace contre les **problèmes digestifs et hépatiques**, mais est neurotoxique et abortive à fortes doses et ne doit **pas être utilisée en cas d'obstruction des voies biliaires**.

**“Quelques gouttes d'HE de romarin à cinéole dans un diffuseur éclaircit les idées et améliore la concentration”**

Il est important de toujours respecter les précautions d'emploi des HE qui restent très puissantes et ne doivent pas être utilisées chez la femme enceinte ou allaitante, ni chez les enfants de moins de 3 ans.



Le romarin, **utilisé en infusion**.

## Recette

1 cc de plante fraîche ou séchée infusée 10 min dans 150 ml d'eau chaude), est **vitalisante** et bénéfique pour les sphères **digestive et respiratoire**.

**Tonifiant, le romarin, ajouté au bain matinal**, soulage les **douleurs rhumatismales** (recette : infuser 50 g de plante dans 1 l d'eau chaude pendant 1 h avant de l'ajouter à l'eau du bain). Il faut cependant rester attentif aux restrictions d'emploi en cas d'allergie ou d'interaction avec des médicaments.

En cuisine, il apporte tout de suite l'été dans l'assiette ! Il accompagne aubergines, champignons, courgettes, pommes de terre en chemise. Il s'harmonise parfaitement avec le thym et l'ail. Il assaisonne très bien les viandes comme l'agneau, le porc, le bœuf, la volaille, le poisson, et aussi les gibiers. Il est parfait aussi dans les variantes de houmous, tapenades, pesto et pistou.

**Le romarin, aux nombreuses vertus**, est un bon allié de notre santé. Profitons-en en cuisine comme au jardin !

**“L'infusion de romarin est vitalisante et bénéfique pour les sphères digestive et respiratoire”**



**Delphine Bourgeois**

Nutrithérapeute  
0498 63 38 49  
[www.delphinebourgeois.eu](http://www.delphinebourgeois.eu)





# Pour un BBQ plus bio et plus local !

*Barbecue est synonyme de convivialité, une tradition estivale dont nous sommes tous friands et que nous attendons avec impatience. Voici quelques conseils pour profiter de ce petit plaisir en mode bio et local !*

Contrairement à ce que l'on pourrait penser, nous n'avons pas toujours cuit la viande « sur le feu ». À la Préhistoire, les aliments étaient cuits à côté du feu, mais jamais sur le feu. La viande était cuite sur des pierres plates autour du feu. Nous ne brûlions pas les aliments comme on le fait aujourd'hui !

## Conseil n° 1

### Un charbon de qualité

Un charbon épuré (taux de carbone supérieur à 82 %) et composé de gros morceaux (qualité restaurant). Idéalement, on opte pour du charbon de bois labellisé FSC ou PEFC, issu de forêts gérées durablement. On le conserve au sec, car le charbon humide dégage davantage d'hydrocarbures cancérigènes. On peut remplacer le charbon par un autre combustible naturel, comme le bois de vigne bio. Les briquettes de coco sont intéressantes, malheureusement elle ne sont pas locales ! N'allumez pas votre feu avec du liquide inflammable ou des allume-feux chimiques. Utilisez du petit bois de récupération.

## Conseil n° 2

### Bien choisir sa viande et ses accompagnements

On choisit de la viande bio et locale. On la fait mariner, car cela diminue le développement de composés cancérigènes à la cuisson. Accompagnez le barbecue de beaucoup, beaucoup de

légumes (salade, crudités, mais aussi légumes entre les morceaux de viande sur les brochettes). Les légumes contiennent des antioxydants qui sont des facteurs de protection. On commence son repas en mangeant des crudités, ce qui réduit de façon significative la leucocytose digestive (augmentation du taux de globules blancs en réponse immunitaire à l'absorption d'aliments que le corps ne reconnaît pas ou peu, aliments cuits notamment).

## Conseil n° 3

### Bien cuire

On allume le charbon en avance. Il doit être bien « braisé » et couvert d'une pellicule de cendre blanche avant de passer à la cuisson. Il faut bien compter 1/2 h pour arriver à ce résultat. On positionne la grille à 25-40 cm des braises. On cuit lentement les aliments et on les retourne souvent. Au début de la cuisson, on les place dans une zone moins chaude et on ferme le couvercle du barbecue s'il en a un. On « grille » la viande à la fin, juste avant de la servir. Enfin, on évite que la graisse tombe sur les braises, c'est ce qui produit des substances cancérigènes. Pour limiter ce problème, on choisit des viandes maigres, on retire le gras, on teste la cuisson en papillote... On peut aussi récupérer la graisse dans un récipient en aluminium posé sur les braises. Il existe également des barbecues verticaux qui permettent de cuire la viande sur le côté.

## Le concept « Boire local » de Bru®

« Manger local » est une priorité pour la plupart d'entre nous et à juste titre, car acheter des produits locaux limite les émissions de CO<sub>2</sub>. Mais on oublie souvent qu'il est aussi possible de « boire local ». C'est justement un des engagements de BRU® qui n'exporte pas son eau loin de sa source ! L'eau BRU® jaillit naturellement pétillante de sa source. Elle est située dans un parc naturel protégé de 4250 hectares, à Stoumont, en plein cœur de l'Ardenne belge.

Sources : Ecoconso.be



**Fanny Antoine**  
Rédactrice en chef



# Les meilleures choses arrivent naturellement

Comme **BRU**



Manger local  
Boire local®



# LES BOISSONS VÉGÉTALES

## Des protéines à boire!

**En alternative au lait de vache, les «laits» végétaux ont toujours la cote. Plus faciles à digérer, riches en vitamines, minéraux, acides gras non saturés, ils peuvent également participer à combler nos besoins en protéines!**

Certains «laits» végétaux sont consommés depuis des millénaires en Asie, comme le lait de coco ou encore le lait de riz.

En Occident, l'engouement pour ces boissons n'a commencé que très récemment, parce qu'elles remplissent plusieurs critères diététiques. En effet, tous les laits végétaux sont exempts de lactose (le sucre contenu dans le lait) et de caséine (la principale protéine présente dans le lait), ce qui les rend plus digestes.

Chaque «lait» végétal possédant ses propres caractéristiques et teneurs en divers minéraux et vitamines, l'idéal est donc de varier les plaisirs.

### Importance des protéines dans l'alimentation

Fatigue et faiblesse musculaire sont parfois un signe d'une carence en protéines! Elles sont pourtant tellement essentielles à notre organisme, constituant les os, les muscles, les cheveux, les ongles... mais aussi les neurotransmetteurs et les anticorps du système immunitaire.

### Les protéines de pois

Moins connue que le soja, la protéine de pois contient entre 80 et 85 % de protéines, ce qui est considérable. Elle contient aussi des glucides et des fibres, en plus de vitamines diverses (E, D, K, A) et de minéraux. La protéine de pois présente des valeurs nutritionnelles intéressantes, puisqu'elle est aussi riche en protéines que la protéine de lait.

La protéine de pois est une protéine végétale à digestion lente, à peu près égale à celle de la caséine. Elle est un complément en protéines idéal pour profiter d'une sensation de satiété durable et pour ne pas ressentir la faim, même après plusieurs heures. Beaucoup de personnes pensent à tort que la digestion lente des protéines est une mauvaise chose... Au contraire! Il y a bien des moments où notre corps a besoin de protéines à absorption rapide, notamment après l'entraînement. Mais dans certains moments, la digestion lente des protéines est bénéfique, notamment au moment du coucher.

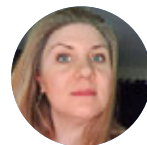
**On peut maintenant trouver sur le marché des laits végétaux aux protéines de pois, une façon de profiter ainsi des bienfaits de cette légumineuse.**



### Smoothie à la fraise

**Un grand classique, tellement délicieux! En voici une revisite bien protéinée et bonne pour les intestins grâce aux graines de lin.**

- 250ml de boisson végétale aux amandes /protéines Isola Bio
- 10 grosses fraises
- Une feuille de menthe fraîche
- 1càs de graines de lin réhydratées (avec le gel)
- Mixez au blender et dégustez !



**Fanny Antoine**  
Rédactrice en chef





Nouveau

# RICHE EN GOÛT, RICHE EN PROTÉINES



## Nouveau de Isola Bio:

Protéines de plantes et d'amandes. Avec chaque gorgée, vous obtenez une dose de protéines. Le meilleur complément à votre régime vega(n) ou à votre smoothie! Et ils ont également un goût doux et agréable. Essayez ces deux boissons aux céréales. Savoureux... et riche en protéines!





# ESPRIT VILLAGE

Que fallait-il de plus à **Pascal et Christine Bey** qu'une belle campagne qui rime avec produits locaux, de ceux qui sont élevés avec respect et passion. Situé sur la place bucolique du village de Thoricourt dans le Hainaut, l'Esprit Village dévoile dans son nom toute la quintessence de son enseigne ; un savoir-faire artisanal car ici tout est fait maison de la boulangerie à la charcuterie en passant par tout l'éventail des produits à la carte jusqu'à l'accueil qui se veut simple et convivial.

Breton d'origine, Pascal aime de cuisiner le poisson qu'il accompagne toujours, comme pour toutes les autres préparations de beaux légumes du marché auquel il se rend trois à quatre fois par semaine.

En cave, quelques jolis flacons et les conseils avisés d'Eddy Dandrimont, bien connu dans le monde de la sommellerie. J'ai adoré le menu Ballade Gourmande en 4 services accompagné de la sélection de vins ; tout est juste, gourmand, bien orchestré et si joliment préparé ... à l'image du chef et de son équipe.



**L'ESPRIT VILLAGE**  
Place Obert de Thieusies, 10 - 7830 Thoricourt  
[www.lespritdevillage.be](http://www.lespritdevillage.be)

Ouvert le midi de jeudi à lundi 12H-14H  
Ouvert le soir de jeudi à lundi de 19H à 21H30  
Fermé les mardi, mercredi et dimanche soir



# CHEZ HADRIEN

**Hadrien Teniers et Antoine Speeckaert** ont fait le pari de séduire les gourmets et gourmands qui pousseront la porte de leur établissement. Pari réussi alors que cette enseigne souffle à peine les bougies de ses six mois d'ancienneté. Qu'à cela ne tienne, ils sont jeunes, ambitieux et surtout aux petits soins pour leurs clients. Antoine manie les fourneaux avec dextérité et met à l'honneur les produits de saison avec une place toute particulière pour le légume.

Cuisiné sous toutes ses formes, il apporte une note végétale dans sa plus exquise expression; nature et sans fioriture. Les avis sont unanimes, la cuisine est colorée, inventive, bien maîtrisée et remplie de saveurs. Les menus du lunch sont renouvelés chaque semaine et le menu du soir change toutes les deux semaines, de quoi charmer tous ceux qui ont envie d'y revenir fréquemment. Côté boissons, quelques alcools intéressants comme ce gin Arduenna, belge et bio complété par une jolie carte de vins à prix assez doux. La décoration fait place à la sobriété et l'élégance et cette pépite bistronomique est à découvrir dans le quartier de Montgomery aujourd'hui en plein essor.



**RESTAURANT HADRIEN**  
Avenue de l'Armée, 32  
1040 Bruxelles  
[www.restaurant-hadrien.com](http://www.restaurant-hadrien.com)

Ouvert du lundi au vendredi  
de 12H à 14H30 et de 19H  
à 22H ainsi que le samedi soir  
Fermé le samedi midi  
et le dimanche



**Myriam Thibaut de Maisières**  
[www.beupfood.com](http://www.beupfood.com)  
A2 by Myriam Thibaut



Changer pour

# L'huile de TOURNESOL



- IDÉALE POUR CUISINER
- TRÈS RÉSISTANTE À LA CHALEUR
- SAVEUR DOUCE ET DISCRÈTE
- RICHE EN VITAMINE E

Découvrez  
toutes nos  
recettes



@quintesens.bio

## QUINTESENS

www.biobraine-distribution.com

0494 59 64 54

## LA RECETTE DE COOKIES ZÉRO DÉCHET

### Ingédients :

- 200 g de pain rassis de quelques jours (mie et croûte)
- 1 œuf
- 100 g de chocolat noir à pâtisser
- 45 g d'huile de tournesol Quintesens
- 70 g de sucre complet ou de sucre de canne blond

### Préparation :

- Préchauffez le four à 180°.
- Mixez le pain rassis jusqu'à l'obtention d'une chapelure.
- Mélangez la chapelure et le sucre, puis ajoutez l'œuf et l'huile de tournesol Quintesens. Malaxez la pâte obtenue.
- Formez ensuite des cookies et placez-les sur une plaque.
- Coupez le chocolat en pépites puis plantez-les dans chaque cookie.
- Enfouissez les biscuits pendant 14 à 15 minutes.
- Une fois cuits, laissez-les refroidir quelques instants avant de les retirer de la plaque puis dégustez.





A man wearing a white hat and a red apron, and a woman wearing a straw hat and a plaid shirt, are both smiling and working in a garden. They are surrounded by various green plants. The man is wearing green gloves and using a small tool. The woman is holding a plant. In the bottom right corner, there is a wooden crate filled with a variety of fresh vegetables, including tomatoes, peppers, and leafy greens.

# *Transition alimentaire :*

## *En route vers l'autonomie !*

***Envie de retrouver un peu d'autonomie ? De se reconnecter à la nature ?  
De manger mieux et ultra local ? De faire des économies ?  
Une solution existe : créer un potager familial.***

***Petit ou grand, simple ou diversifié, bucolique ou étudié, il existe une  
multitude de types de potager. Ne pas se poser trop de questions, commencer  
petit et expérimenter encore et encore, voilà qui apportera de belles  
surprises et... de belles récoltes !***





En mars 2020, alors que la pandémie se déclarait, ails, oignons et échalotes avaient été repiqués et les tomates étaient semées. Le congélateur et le stock de conserves issus des récoltes de la saison précédente étaient encore bien achalandés.

En vivant sur nos réserves, complétées avec les produits de nos producteurs et éleveurs locaux, nous avons pu éviter pendant six semaines la folie et l'atmosphère anxiogène qui régnaient dans les magasins alimentaires. C'est exactement à ce moment-là que j'ai compris que se réapproprier un minimum d'autosubsistance était vital pour ne pas subir chaque crise sociétale de plein fouet...

## Faire un plan de culture

Un plan de culture définit comment les légumes vont être répartis dans le potager d'année en année. C'est ce que l'on appelle la rotation des cultures. Il s'agit là d'un concept ancestral dans le milieu agricole, dont le but est d'améliorer le rendement et d'éviter le développement de maladies.

***“Autonomie : faire soi-même avec amour. Provoque un état d'épanouissement personnel qui se ressent après avoir chapardé une framboise au jardin, humé une ombelle de sureau, senti la douceur d'une crème visage fait maison, ou les 3 à la fois”***

## Pour faire simple, retenir qu'il existe 3 concepts majeurs :

- Les légumes d'une même famille botanique ne doivent pas se succéder sur la même parcelle plusieurs années de suite pour éviter d'utiliser toujours les mêmes éléments nutritifs et favoriser l'apparition de carences ;
- Les légumes d'une même famille botanique ne doivent pas être cultivés côte à côte, car ils attirent les mêmes parasites et donc augmentent les « signaux d'appels » de ceux-ci ;
- Il y a des associations favorables entre légumes, mais aussi des associations défavorables.

## Une rotation de cultures se répartit sur quatre années

(modèle le plus souvent rencontré) :

- Le potager est compartimenté en 4 parcelles bien définies (parcelles 1, 2, 3 & 4)
- Les légumes sont répartis en 4 groupes distincts (groupes 1, 2, 3 et 4)

## En année 1

Sur la parcelle 1, on associera des légumes du groupe 1  
Sur la parcelle 2, on associera des légumes du groupe 2  
Sur la parcelle 3, on associera des légumes du groupe 3  
Sur la parcelle 4, on associera des légumes du groupe 4

## En année 2, les parcelles vont « tourner » dans le sens horlogique :

Sur la parcelle 1, on associera des légumes du groupe 4  
Sur la parcelle 2, on associera des légumes du groupe 1  
Sur la parcelle 3, on associera des légumes du groupe 2  
Sur la parcelle 4, on associera des légumes du groupe 3

... Et ainsi de suite durant quatre années. À la cinquième année, le groupe 1 reviendra en parcelle 1 et un nouveau cycle de rotation recommence.





Il y a certaines cultures que je ne place pas au potager, telles que les légumes dits anciens ET rhizomateux : les topinambours, les crosnes ou encore les ocas du pérou. Ces rhizomes peuvent se développer loin de la souche et si tout n'est pas retiré chaque année, ceux-ci vont rejeter inmanquablement quelques semaines ou mois plus tard, comme les bambous qui rejettent et colonisent l'espace.

Je les plante alors en dehors du potager dans des espaces cachés (ce ne sont pas des plantes exigeantes en éléments nutritifs et en eau). Cela est un peu contraignant, mais il serait dommage de s'en priver car ces légumes anciens ou exotiques sont rares en magasin (même bio), faciles à vivre et résistants en hiver.

### Semis ou plants ?

Si vous commencez votre premier potager, peut-être ne serez-vous pas à l'aise avec le semis. Dans ce cas, je conseille pour se faciliter la vie d'acheter des plants en pépinière. Faites simple au départ : choisissez maximum 3 à 8 légumes dits faciles (courgettes, salade, haricots, potirons...).



## Calendrier annuel des semis & plantations

	Semis direct
C	Semis direct sous châssis
G-A	Semis en godet - Sous abri - Repiquer après la mi-mai
	Plantation (plants achetés)

	Janvier	Février	Mars	Avril	Mai	Juin	Juillet	Août	Septembre	Octobre	Novembre	Décembre
	semis direct	semis direct	semis direct	semis direct	semis direct	semis direct	semis direct	semis direct	semis direct	semis direct	semis direct	semis direct
Ail												
Basilic												
Bette				C	C	C						
Betterave				C	C	C						
Bourrache												
Brocoli				C	C	C						
Carotte			selon les variétés									
Céleri vert												
Céleri-rave												
Cerfeuil												
Chicon												
Chicorée Rouge												
Chou Bruxelles												
Chou-rave												
Ciboule												
Concombre					G-A							
Cornichon					G-A							
Courgette					G-A							
Cresson												
Croûte												
Echalote												
Epinard				C	C	C						
Fenouil												
Fève				C	C							
Haricot grain												
Haricot vert												
Mâche												
Navet												
Oca												
Oignon												
Panais												
Pâté												
Persil												
Petit pois												
Poireau												
Poivron					G-A							
Potiron					G-A							
Radis												
Roquette												
Salade			selon les variétés	C	C	C	C					
Salifini												
Souci												
Tagéne												
Tomate				G-A	G-A							
Topinambour												





## Les cultures vivaces ou perpétuelles

Les légumes vivaces, appelés également les perpétuels (artichaut, asperge, livèche, oignon rocambole...) sont intéressants, car, vous l'aurez compris, ils restent en terre d'année en année et ne nécessitent donc pas de semis ou de plantation. Une aubaine si vous avez un emploi du temps surchargé.



### La gestion de l'eau

Pas de potager sans soleil ni... eau. Avec les étés assez chauds que nous connaissons depuis trois ans, la gestion de l'eau peut parfois être compliquée. Comme l'idée ici est de favoriser un maximum d'autonomie et donc quelque part de limiter notre consommation en eau de ville, voici quelques options :

#### « Un binage vaut deux arrosages »

Un binage équivaut à « décrouter » la terre en surface et à pailler. Cela permet :

- à l'eau de s'infiltrer aisément et ne pas s'évaporer
- aux mauvaises herbes de ne pas s'installer
- d'éviter que la terre ne s'assèche trop vite avec le vent de plus en plus présent et parfois même violent, même en été

### La cuve à eau de pluie

Reliée à une gouttière (maison, abri de jardin, carport...) et surélevée de 50 cm, une cuve en plastique de 1 m<sup>3</sup> munie d'un robinet vous permettra déjà de remplir pas mal d'arrosoirs. Une cuve se trouve facilement en occasion à un prix de 30 à 45 euros. Veillez à vous renseigner sur ce qu'elle a contenu auparavant !

### Les oyas d'argile

Les oyas sont des pots en argile (poreux) que l'on place en terre et que l'on remplit d'eau de pluie (éviter l'eau de ville calcaire qui réduirait la porosité avec le temps). Fonctionnant par principe de capillarité, l'eau est distribuée en fonction du niveau de sécheresse de la terre. Ce moyen d'arrosage est intéressant, car l'eau est distribuée sous la surface, il n'y a donc pas de perte par évaporation. Un oya de 10 l est suffisant pour alimenter un carré potager de 1 m<sup>2</sup> pendant 1 semaine. Un oya de 10 l coûte entre 15 et 20 euros.



### Le système d'irrigation

Si le potager est trop grand, si la canicule persiste trop longtemps, si l'on part en vacances et que personne ne peut venir arroser

(oui, il faut y penser aussi), il n'y a peut-être pas d'autre choix que d'utiliser l'eau de ville. Un système d'irrigation consiste en un réseau de tuyaux de petite section, de pipettes de distribution et d'une minuterie automatique branchée sur l'alimentation en eau de ville. 15 minutes en goutte à goutte chaque nuit sont généralement suffisantes. Il existe des kits à partir de 80 euros tout à fait corrects.

## Planter des fleurs pour attirer les pollinisateurs et limiter les parasites

Pensez à réserver un peu d'espace dans votre potager pour y mettre quelques fleurs. Cela donne de la couleur, des hauteurs et des formes différentes mais pas que : d'une part, elles attirent les pollinisateurs et améliorent la récolte et, d'autre part, elles repoussent certains parasites de par leur forte odeur. Il y a le traditionnel tandem fleur de Souci (qui porte très mal son nom car c'est une fleur très facile) – fleur de Tagète (appelée aussi Oeillet d'Inde). La fameuse bourrache et les incontournables tournesols dont on récoltera les graines pour alimenter les mangeoires à oiseaux en hiver. Sachez que de manière générale, les plantes dites bleues (souvent violettes en réalité) attirent fortement les insectes, papillons, butineurs en tous genres.

## Compiler ses observations, tenir un agenda perpétuel

### Prenez l'habitude :

- D'archiver vos plans de culture (au moins sur un cycle de rotation complet de quatre ans pour se souvenir des plantations précédentes)
- De noter vos observations dans un agenda. À chaque réussite mais aussi déconvenue, notez pour répéter, ou pas, la pratique en question l'année suivante. Au fur et à mesure des saisons, cet agenda deviendra une mine d'or d'informations.
- Notez également les rappels perpétuels tels que « vérification stocks de graines », « commande de graines », « tailler arbustes à baies », « protéger du gel »... Bien utile pour désencombrer le mental et avoir tous ces rappels en un seul endroit.
- Y annoter vos ressentis et vos anecdotes

Peut-être vous sentirez-vous submergé.e par toutes ces infos, j'en conviens. Il me tenait à cœur de vous donner ici le maximum d'informations en ce début d'année pour vous laisser le temps d'en prendre connaissance. Prenez ce dont vous avez besoin, ce qui vous semble utile car, au final, ce qui est le plus important est de se lancer ! Dame Nature vous surprendra par ses cadeaux inattendus !

**En savoir davantage sur le potager, les recettes de cuisine, les techniques de conservation, les médicinales ?**  
Inscrivez-vous à la newsletter sur le site  
[www.transitiongourmande.com](http://www.transitiongourmande.com)



**Valérie Marie**

Slowpreneure  
Bloggeuse en transition  
[www.equilibrenaturel.be](http://www.equilibrenaturel.be)  
[www.transitiongourmande.com](http://www.transitiongourmande.com)





# Le miso, c'est quoi au juste ?



***Le miso (se prononce misso) est un aliment traditionnel en Chine et au Japon se présentant sous la forme d'une pâte au goût très prononcé et très salé ; sa couleur varie du blanc crème au brun chocolat. Il est obtenu à partir de haricots de soja, de sel de mer et, selon la fabrication, d'orge et de riz.***

Les graines sont d'abord cuites à la vapeur, puis mélangées à de l'eau salée et enfin ensemencées avec le « koji » (« moût d'amorçage » contenant le champignon *Aspergillus oryzae* qui stimule la fermentation). L'ensemble est traditionnellement mis à vieillir dans des tonnelets de cèdre durant une période allant de quelques semaines à trois ans.

S'opère alors une fermentation lente qui produit de petites quantités d'alcool et d'acide lactique, lesquels jouent le rôle de conservateurs naturels. Donc le miso résulte d'une double fermentation : la première, courte, donne le koji ; la deuxième, longue, le miso. Au fil du temps, les levures et les bactéries naturelles se mettent progressivement à dégrader les céréales et les haricots en acides aminés, en acides gras et en sucres simples facilement digestes. Cela fait du miso un excellent aliment pour une amélioration de la digestion.

Le miso est à la fois un condiment et une base pour les soupes ou les sauces. Il remplace aisément le sel dans la cuisine quotidienne. Il relève le goût des céréales, des haricots et des légumes. Il est aussi utilisé comme saumure, dans la préparation des sauces et des crèmes à tartiner, ainsi que pour la décoration et l'assaisonnement des plats. Le miso, fermenté longuement et lentement, est habituellement plus sombre que celui produit en peu de temps. La fabrication traditionnelle lui confère un arôme et une saveur à la fois riches et profonds que n'arrivent pas à produire les procédés de vieillissement artificiels et modernes.

Le miso, dont la première saveur est le salé, a un parfum doux et généreux. Nourrissant et stimulant, il bénéficie d'une place de choix dans la macrobiotique, art de se nourrir développé par George Oshawa. Selon Michio Kushi, son successeur, il fortifie le sang, facilite la digestion, et procure une « chaude énergie ».

Dans son régime macrobiotique standard, il recommande de prendre 5 % du volume total de nourriture sous forme de soupe miso ou de tamari (jus de soja extrait du miso fermenté) ; soit un ou deux petits bols chaque jour.

Le miso a été recommandé pendant des siècles comme remède populaire contre le cancer, la digestion difficile, le tabagisme, la faible libido et les allergies alimentaires. Environ 75 % des Japonais commencent leur journée par une soupe miso. Et vous ?

## Pourquoi choisir le miso Clearspring?

Le miso Clearspring est toujours fait aussi lentement et authentiquement que possible, une pratique rare dans ce monde pressé... ! Clearspring soutient tout particulièrement des producteurs passionnés traditionnels. Le miso brun de Clearspring est fabriqué avec des ingrédients biologiques, garantis sans OGM, et du « koji » fait à la main regorgeant de puissantes enzymes digestives. Puis les céréales et les haricots de soja entier, avec toutes leurs propriétés nutritives, subissent une cuisson longue et lente. Enfin le vieillissement en fûts de cèdre naturel lui confère toute sa richesse et sa subtilité.





# Semaine Bio du 4 au 11 juin 2022

démonstrations et nombreuses dégustations

Pas de prise de commande/réservation au préalable avant la semaine Bio.

votre  
shopping  
au  
naturel

**Votre caddie  
remboursé!**



**Tirage au sort  
le samedi 11 juin**

Mettez votre ticket dans l'urne.  
Le ticket tiré au sort sera remboursé.  
Un gagnant par magasin.

**SAMEDI 4 & 11 -15%\***

sur les aliments secs d'épicerie,  
boissons, bières et vins.

**MARDI 7 & JEUDI 9 -15%\***

sur les fruits & légumes, les ustensiles  
de cuisines, les produits d'entretien, les livres,  
le jardinage et l'alimentation pour animaux.

**MERCREDI 8 -15%\***

sur les produits de soins cosmétiques et  
sur les compléments alimentaires.

**VENDREDI 10 -15%\* sur le FRAIS:**

boulangerie, crèmerie, traiteur, viandes  
et charcuterie aux comptoirs  
ou aux frigos / surgelés

**Biocap, 7 magasins de 400 m<sup>2</sup> où vous trouverez tout  
ce dont vous avez besoin au quotidien.**

**Arlon** Espace shopping Hydrion - 6700 Arlon

**Charleroi** Rue C. Meunier, 8 - 6001 Marcinelle

**Gembloux** Av. de la Faculté d'Agronomie, 28 - 5030 Gembloux

**Libramont** Centre commercial L'Aliénau - 6800 Recogne

**Marche** Le Carmel de Marche - 6900 Marche-en-Famenne

**Namur Bouge** - Rue Saint-Luc, 27 - 5004 Bouge

**Namur Erpent** - Ch<sup>ée</sup> de Marche (N4), 499 - 5101 Erpent

\* Offre valable jusqu'à épuisement du stock dans les magasins Biocap du 4 juin au 11 juin 2022. Non cumulable avec d'autres offres.

**www.biocap.be**







*Environs 75 % des Japonais commencent leur journée par une soupe miso. Et vous ?*

### D'où est originaire le miso ?

Le miso est connu en Chine depuis environs 2500 ans sous le nom de Jiang. Il aurait été introduit par la suite au Japon au VII<sup>e</sup> siècle.

Au VIII<sup>e</sup> siècle, ce dernier occupait déjà une place importante et faisait même partie du salaire des agents gouvernementaux, avec le riz, le sel, le soja et d'autres types de fèves et de grains. Mais c'est à partir de l'époque Muromachi après 1336 que le miso devint un aliment de base de la cuisine japonaise.

Et c'est dans le pays du Soleil levant que ce produit a acquis ses lettres de noblesse ! Aujourd'hui, le soja utilisé pour sa fabrication provient essentiellement de Chine où les superficies permettent une plus grande production.

La fabrication de la pâte de miso ou de pâte de soja fermenté relève d'un art complexe dont l'importance en Asie se compare à celle du fromage ou du vin en Europe. Et traditionnellement, une femme japonaise doit savoir préparer la soupe au miso pour pouvoir se marier !

### Quelles sont les principales variétés de miso ?

Il existe différentes variétés de miso dont la saveur et le parfum diffèrent en fonction de la qualité de leurs composants, du climat et de l'environnement dans lesquels ils sont préparés, de leurs âges et de la méthode de fabrication.

#### On différencie :

- Le miso de soja ou « Hacho miso » en japonais
- Le miso d'orge ou « Mugi miso »
- Le miso de riz brun ou « Genmai-miso » ou « Komé-miso »
- Les variétés de miso légères
- Le miso Relish ou « Natto-miso »
- Le miso sans gluten à base de riz blanc ou de pois chiches

### Des propriétés digestives exceptionnelles !

Le miso est un tonique digestif. Des bactéries friandes d'acide prolifèrent dans le miso non pasteurisé. Elles stimulent la flore intestinale et améliorent la santé et l'endurance. On le préférera non pasteurisé, car il fournit davantage de vitamines, de minéraux, d'enzymes et de nutriments fondamentaux. Les enzymes qui contribuent à la fermentation du miso lors de sa fabrication sont les mêmes que celles qui aident à la digestion d'un repas.

#### Il est aussi une excellente source de lactobacillus, qui :

- favorisent la régénération d'une bonne flore intestinale
- luttent contre les micro-organismes indésirables
- facilitent l'absorption de substances nutritives

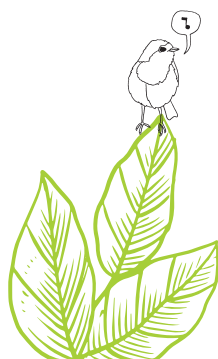
#### Les bactéries que l'on trouve dans l'intestin grêle sont également bénéfiques pour lutter contre :

- la constipation
- les infections à levure (candidoses)
- l'intolérance au lactose

De plus, le miso stimule la sécrétion gastrique et évite la putréfaction causée par la digestion des protéines animales. Le miso contient plus de 12 % de protéines ; la fermentation les scinde en dix-huit acides aminés, dont huit essentiels, et en permet ainsi une bonne assimilation. La fermentation permet également l'apparition d'acides gras essentiels et rend digestes les glucides, responsables de flatulences après un excès de tofu (fromage de soja) ou de tonyu (lait de soja). Mieux que la pomme proverbiale chaque jour qui vous préserve du docteur, le bol de soupe miso chaque jour ajoutera du tonus à votre vie.

### Qu'en dit la diététique chinoise ?

Le miso de soja et de blé est de saveur salée et douce, de nature neutre et correspond particulièrement aux organes des reins, de la rate et de l'estomac. Il renforce les fonctions de l'estomac et stimule l'appétit. Il prévient les intoxications alimentaires dues aux poissons, à la viande, aux légumes et aux champignons. En application externe, il atténue les brûlures. La saveur salée est Yin, de nature descendante et spécifiquement liée aux reins et à leur « organe atelier » : la vessie. Elle sera donc particulièrement bénéfique à ces deux organes, en juste quantité, mais également particulièrement nuisible en excès. La saveur salée a la propriété de ramollir ce qui est anormalement dur. Son pouvoir de pénétration lui permettant de ronger même l'acier, elle a la capacité d'assouplir les « stagnations », les tumeurs et d'éliminer les blocages. De par sa nature descendante, elle aide au transit intestinal.







## TOUT SAVOIR SUR

### Recommandations

- Particulièrement riche en sel, le miso ne doit donc pas faire l'objet de consommation excessive : tout excès de sel nuit aux reins. C'est dans la durée, à petite doses régulières que le miso sera bénéfique à votre santé. Dans la soupe miso, Aveline Kushi met généralement une cuillère à café de miso par tasse de liquide. Cette proportion peut servir de règle facile à retenir pour cuisiner.
- Pour acquérir ses propriétés nutritionnelles et médicales, le miso doit être de fabrication traditionnelle et non industrielle : cette dernière utilise un processus rapide à haute température automatisé et sans vieillissement réel. Il faut éviter les fermentations accélérées en cuves d'inox ou de plastique : elles ne parviennent pas à fournir les saveurs subtiles générées par un vieillissement en fûts de cèdre. On évitera également, le « koji » préparé à l'aide d'un processus automatisé ; ce qui exclut la multitude « d'organismes sauvages » qui personnalisent le miso et sont bénéfiques à la digestion. « Le miso normalisé » possède un goût uniforme et une consistance invariable. Bon marché à produire, il est de qualité terne, plate et sans vie comparé au miso de fabrication traditionnelle.
- Pour garder toutes ses propriétés, le miso ne doit pas être bouilli. On préférera donc l'ajouter en fin de cuisson, après l'avoir préalablement dilué dans un peu d'eau. On le choisira également non pasteurisé pour conserver cette abondance d'enzymes qui ne résiste pas à une cuisson prolongée.
- Il est recommandé de le garder, selon sa convenance, au réfrigérateur pour conserver sa fraîcheur et ses qualités. Des températures élevées encouragent la fermentation, ce qui assombrit la couleur, modifie la saveur du miso et peut conduire à une accumulation de pression dans l'emballage.
- Nous recommandons le Miso bio, sans organismes génétiquement modifiés (OGM) dont nous ne connaissons pas réellement l'impact sur le merveilleux équilibre de la vie.



Distribué  
par Vajra

Organically yours.

Clearspring



Fanny Antoine  
Rédactrice en chef

PRODUIT EN BELGIQUE

FAIBLE EN SUCRE

PUR NATURE

SANS COLORANTS  
OU CONSERVATEURS

BIOLOGIQUE

PROBIOTIQUE



Mathilde, jeune bio-ingénieure, a créé Kult afin de proposer une alternative saine et naturelle aux softs ultra transformés et trop sucrés. Découvrant les bienfaits du kefir, elle s'est donné pour mission de rendre cette boisson peps et rafraîchissante accessible à tous!



FEELING BETTER

Inspired by nature

PROMO  
Ateliers  
découvertes  
87€ 55€

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

Stages de yoga et alimentation ressourçante  
Du 18 au 22 juillet ou du 15 au 19 août  
5 jours pour se laisser (em)porter et prendre soin de soi !

[www.feelingbetter.be](http://www.feelingbetter.be)

0496 55 14 67 - [info@feelingbetter.be](mailto:info@feelingbetter.be)





# les antioxydants qui sont-ils ?

*Substances indispensables qui nous aident à lutter contre les trop nombreux agresseurs de notre quotidien, les antioxydants sont protecteurs de nombreuses maladies. Ils nous aident à lutter contre les radicaux libres, qui nous font vieillir plus vite et qui lorsqu'ils deviennent trop nombreux, nuisent à notre santé ! Les antioxydants deviennent alors nécessaire pour diminuer ce phénomène d'oxydation moléculaire.*

**La méthode qui permet d'évaluer le potentiel antioxydant d'un aliment est l'indice ORAC. Plus l'indice est élevé, plus le potentiel antioxydant de l'aliment est grand. Il est recommandé de consommer entre 3000 et 5000 unités/J.**

**La vitamine E** régénère les cellules en préservant leurs membranes, elle a donc un pouvoir « anti-âge » on peut la trouver à travers les oléagineux, certaines huiles, dans les légumes à feuilles vertes.

**Le bêta-carotène**, pigment des fruits et légumes colorés. Par exemple, la tomate doit sa belle couleur rouge au lycopène (qui sera plus disponible une fois chauffé avec de l'huile d'olive dans une bonne sauce !).

Parmi les **caroténoïdes**, la **lutéine** et la **zéaxanthine** suscitent un intérêt particulier car elles composent le pigment maculaire et sont les seuls caroténoïdes présents dans le cristallin. Plusieurs études démontrent leur rôle préventif dans la cataracte et la DMLA.

**Les polyphénols** (flavonoïdes, tanins, anthocyanes...), contenus essentiellement dans le raisin et dans le vin, la fraise, le litchi, le cacao, le chocolat noir et dans le thé.

**La vitamine C** intervient dans la formation du collagène et dans l'élasticité de la peau. On la trouve dans le cassis où elle y est 4 fois plus riche que dans l'orange. C'est un excellent antioxydant, très intéressant pour la circulation sanguine car il est hypotenseur et vasodilatateur.

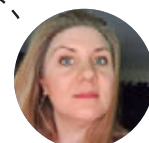
**Le resvératrol** (du verre de vin rouge conseillé par jour), n'est rien d'autre qu'un polyphénol que l'on trouve dans la peau du raisin rouge. Il est conseillé dans le régime méditerranéen et sa réputation n'est plus à bâtir pour améliorer la santé cardiovasculaire.

Non moins intéressantes **les épices** en contiennent également, le gingembre, le curcuma, la cannelle ... peuvent être ajoutés à vos préparations pour un atout santé.

**Les EGCG** (épigallocatechines gallates) présentes dans le thé vert sont des super-aliments et protègent le système immunitaire. Leur action antibactérienne, anti-inflammatoire, antioxydante, anti-allergique, efficace contre certains cancers, l'obésité, l'athérosclérose, le diabète, les bactéries et virus, l'ostéoporose, la maladie d'Alzheimer et d'autres maladies liées à l'âge devrait vous faire penser à commencer votre journée avec une bonne tasse de ce thé !

**Les oligo-éléments** nous offrent aussi de merveilleux antioxydants comme le Zinc et le Sélénium (trois noix du Brésil par jour suffisent !)

**Pour préserver votre capital jeunesse, n'hésitez plus, mettez des antioxydants au menu !**



**Fanny Antoine**  
Rédactrice en chef





# Votre allié antioxydant

## chun cha®

THÉ VERT BIO GRAND CRU DU ZHEJIANG

### UN THÉ GRAND CRU

pour lutter contre le vieillissement cellulaire



**NATURELLEMENT RICHE  
EN ANTIOXYDANTS**



**IDÉAL POUR AIDER L'ORGANISME  
À RÉSISTER AUX AGRESSIONS DE  
LA VIE QUOTIDIENNE**



**UN GOÛT ROND ET DOUX,  
LA MARQUE D'UNE CUEILLETTE  
PRÉCIEUSE**



30 infusettes | ⏱ 4 min | 🌡 70°C

Cueillette impériale  
Bourgeon + 1<sup>ère</sup> feuille

Cueillette fine  
Bourgeon + 2 feuilles



Chun Cha® est un thé vert Grand Cru certifié Agriculture Biologique. Il se distingue par sa forte teneur en épigallocatechines-gallates (EGCG). Les EGCG jouent un rôle majeur pour notre santé en nous protégeant du stress oxydatif qui fragilise les cellules de l'organisme. Pour lutter contre ce stress oxydatif et piéger les radicaux libres, notre corps peut ainsi s'appuyer sur les antioxydants apportés par le thé Chun Cha®.

### LES THÉS DE LA PAGODE®, HÉRITIERS DES GRANDS MAÎTRES DE THÉ

La cueillette fine ou impériale vous apporte tous les bienfaits du thé. C'est dans le bourgeon et les deux premières feuilles du théier que se concentrent 80% des antioxydants !

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







## Comment nos conditionnements alimentaires influencent



# la faim de l'Esprit ?

***Cet article a pour intention d'éveiller votre curiosité afin de vous faire découvrir certains comportements habituels et automatiques avec les aliments et le fait de manger.***

Les comportements alimentaires que nous avons développés sont le résultat de nombreux facteurs comme la culture, les habitudes familiales, la publicité et la pression de notre entourage. La plupart de nos conditionnements sont sans conséquence, mais d'autres sont profondément enfouis et plus problématiques ; ils sont alors la cause de notre relation déséquilibrée avec la nourriture.

Manger en pleine conscience peut amener à la conscience certains de ces schémas inconscients, nous permettant de nous libérer et de choisir des manières plus saines de manger.

### Comment se forment nos goûts alimentaires ?

Vous avez déjà remarqué comme les repas diffèrent d'une famille à l'autre ? Avez-vous déjà été effarés par les choix alimentaires de votre partenaire, de vos amis ou même de vos collègues ?

Nos goûts se forment de façon très complexe, et sur ce point précis, nous sommes toutes et tous très différentes. À la naissance, la plupart d'entre nous ont des comportements adaptés à notre corps. Les nourrissons consomment ce dont ils ont besoin et, a priori, ils ajustent leurs prises alimentaires à leurs sensations de faim et de satiété. Cette histoire de sensations est essentielle : cela pourrait couler de source, mais **une bonne partie des adultes a des difficultés à « écouter » ces sensations !**

Ensuite, dans la petite enfance, autour de 2 ans, les enfants savent reconnaître les aliments « nourrissants », ceux qui calmeront leur sensation de faim immédiatement. Ce serait pour cette raison que les bambins préféreraient les féculents (d'autant plus s'ils sont gras) à des choses moins nourrissantes (je vous le donne en mille : les légumes).





Ainsi, jusqu'à l'adolescence, nous aurions une tendance générale à bien apprécier le gras, le sucré, le doux... puis, progressivement, **nous adoptons de nouvelles choses, les légumes commencent à être appréciés**. Ces premiers constats sont des tendances générales, qui reposent sur des statistiques, mais en fait, tous les gens sont très différents face à la nourriture. Pour les aliments, c'est la même histoire : nous avons tous et toutes des sensations différentes, parce que nos « cellules » olfactives et gustatives sont différentes.



Du coup, nous ne percevons pas les aliments de la même manière, nous avons des sensibilités différentes. Pour certains, l'odeur du chou-fleur est insurmontable, pour d'autres, elle n'est pas si forte que ça. Cette première observation explique les choses de façon « physiologique », « biologique », mais notre goût est influencé par bien d'autres facteurs : par notre entourage, notre culture, l'endroit où l'on vit, notre esprit...

### L'influence de la culture et de notre éducation

Chaque culture entretient un rapport particulier à l'alimentation : **nous sommes influencés par le pays où l'on grandit, par les origines de nos parents, par les règles à la maison mais aussi à l'école et dans nos milieux éducatifs.**

Des éléments d'ordre psychologique, affectif ou social influencent l'alimentation (nos choix, nos possibilités de choix, nos pratiques, nos comportements...). Les sentiments qui nous traversent, notre moral, notre besoin de convivialité et la réalité de nos liens sociaux, le rapport de nos sens à l'alimentation, en sont autant d'exemples.

Nos choix et nos pratiques alimentaires sont dictés par notre éducation et nos conditionnements. Le plaisir par ailleurs est un élément qui intervient particulièrement dans l'alimentation de l'être humain. L'humain mange, car il peut y prendre du plaisir (n'oublions pas qu'il peut aussi y avoir une forme de déplaisir). Que ce soit le plaisir gustatif (préférer tel plat, tel aliment plutôt qu'un autre) ou le plaisir de partager un repas avec sa famille ou des amis. Le plaisir peut aussi apparaître dans la préparation d'un repas ou dans la décoration d'une table.

L'alimentation comporte également une dimension éminemment sociale : elle est incontournable lors d'une fête ou d'une célébration (un anniversaire, un mariage).

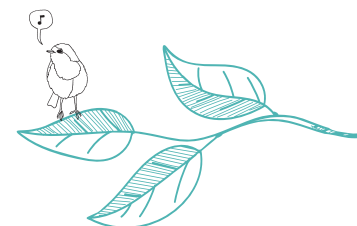


Le repas est souvent un moment privilégié de rencontres et de convivialité. Il permet de tisser et d'entretenir des liens avec les autres, de transmettre et de partager des savoirs, des valeurs, des rituels. L'alimentation est parfois utilisée dans un but d'expression et de communication (citons comme exemples les grèves de la faim et certains troubles alimentaires). Le repas est un moment d'échange et de communication intrafamilial. La table est notamment pour les enfants un lieu d'apprentissage des codes, des limites, des normes sociales...

Est-ce que les fêtes de famille ou avec des amis étaient autour de la table ? Un garçon savourant un bol de glace préparé par ses soins, une photo d'une famille rassemblée autour d'un repas, un père qui somme son fils de boire sa soupe, une fille installée dans son canapé qui se réconforte avec un morceau de chocolat... autant d'expressions autour de l'alimentation.

Des facteurs identitaires et culturels influencent l'alimentation. Des normes et des valeurs sociales, des traditions et des appartenances ont un impact – parfois de manière implicite – sur ce que nous mangeons, la manière dont nous mangeons, à quelles occasions nous mangeons. Ne dit-on pas « Dis-moi ce que tu manges, je te dirai qui tu es » ? Cette célèbre citation nous rappelle que derrière l'acte de se nourrir qui est nécessaire à la vie se cachent des significations familiales, culturelles et identitaires.

Concrètement, cela se traduit notamment par des convenances de table qui diffèrent d'un groupe social à l'autre : certains mangeront avec les mains, d'autres avec des baguettes ou des couverts, certains mangeront assis sur une chaise autour d'une table, d'autres à même le sol.







Certains organiseront un repas festif pour célébrer un événement alors que d'autres s'astreindront à un régime alimentaire particulier pour suivre un précepte religieux. Les exemples de ce type sont nombreux. Notons encore celui du pain, aliment de base présent partout, qui se décline et se cuisine sous différentes formes selon les groupes sociaux et les régions du monde.

Des pratiques culinaires, des recettes ou des savoir-faire ancestraux se transmettent de génération en génération et font l'objet d'un apprentissage culturel.

Les modèles alimentaires que nous adoptons, les types de produits que nous consommons de manière consciente ou non peuvent refléter une appartenance à un groupe social ou permettre d'affirmer une identité. À ce titre, nous pouvons noter le choix de ne pas manger de viande : l'adoption d'un régime végétarien est motivée par exemple par le refus de l'exploitation animale, par une critique des méthodes d'élevage et d'abattage des animaux ou des modes de production des denrées alimentaires qui ont un impact environnemental.

Des facteurs physiologiques ou liés aux normes de santé influencent continuellement l'alimentation. L'alimentation répond à un besoin vital : pour vivre tout être humain doit se nourrir en fonction de ses besoins et de certaines caractéristiques individuelles (âge, régimes spécifiques liés à une maladie ou une allergie...).

En matière d'alimentation, les normes de santé occupent une place importante et nous dictent les comportements à adopter en faveur de la santé. Ces normes de santé apparaissent à travers des « outils » tels que la pyramide alimentaire, la courbe de croissance, l'indice de masse corporelle (IMC)...

Ces normes de santé proviennent de différentes sources, certaines sont façonnées par les publicités, les autorités publiques de santé, d'autres le sont par les médias ou par l'industrie agro-alimentaire. Ne poursuivant pas les mêmes objectifs et ne disposant pas des mêmes moyens, ces différentes sources d'informations se font parfois concurrence et participent à créer une cacophonie dans laquelle le consommateur a bien du mal à s'y retrouver.

Pour ajouter à la cacophonie existante, n'oublions pas l'importance des normes de beauté qui sont véhiculées dans notre société et qui poussent certaines personnes à contrôler leur alimentation afin de correspondre à des standards de beauté, parfois au détriment de leur santé.

Chaque être humain a ses propres habitudes, son propre mode de vie et développe des attitudes qui conditionnent son alimentation. Quelqu'un vivant seul ou en famille, un travailleur de nuit ou un employé de bureau, un sportif averti ou un joggeur du dimanche ne mangeront pas de la même façon.

La fréquence des repas, leur horaire, leur durée et leur contexte (domicile ou hors domicile, seul ou en société, debout ou assis) diffèrent d'un individu à l'autre. Le choix, la quantité, la préparation et l'agencement des aliments varient selon les habitudes de chacun et l'organisation de son emploi du temps au quotidien.

Dans ce cadre, le temps dont chacun dispose détermine fortement ses habitudes alimentaires : un déjeuner le lundi matin ne se déroule sans doute pas de la même façon qu'un déjeuner du dimanche.



Outre le temps, les saisons peuvent également influencer la consommation alimentaire. Bien qu'avec la mondialisation il soit possible de se procurer n'importe quel fruit et légume quelle que soit la saison, certaines personnes font le choix de ne consommer que des fruits et légumes de saison pour respecter leurs valeurs envers la protection de la Terre.

Voici quelques exemples parmi d'autres, l'invitation est de répondre spontanément aux questions pour noter, observer et remarquer ce que ce questionnement peut faire naître à votre conscience. Prenez une feuille de papier ou votre carnet alimentaire et c'est parti !







# LES PRODUITS BERGERIE CHANGENT DE TÊTE... PAS DE RECETTE !

DÉJÀ DISPONIBLE  
DANS VOTRE  
MAGASIN BIO !



## Ils conservent tout leur goût et leurs engagements.

Depuis 25 ans, BERGERIE propose des produits bios issus d'un savoir-faire français, à la fois authentiques et savoureux, éthiques et responsables. Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre nouveau site Internet et découvrez :

Notre histoire et les  
portraits des producteurs  
et personnes qui  
travaillent avec nous.

Notre gamme  
de produits bio,  
au goût simple et vrai.

Nos engagements  
pour le respect de  
l'environnement et du  
bien-être animal.

Et nos idées de recettes  
toujours plus gourmandes  
pour inviter le plaisir  
à votre table !



[www.bergerie-bio.com](http://www.bergerie-bio.com)

**NOUVEAU**



## Identités et cultures

Qu'est-ce que vous mangez ou buvez ?

Comment mangez-vous ?

Qu'est-ce que vous ne mangez ou ne buvez pas ?

Connaissez-vous une recette qui vous a été transmise par vos parents ?

Quelle est votre spécialité culinaire ?

— **PAUSE** Respirez

## Corps et normes de santé

Qu'est-ce que ça signifie bien manger selon vous ?

Suivez-vous un régime particulier (sans sucre, sans lactose...) ?

Qu'est-ce qui est important de consommer pour votre santé ?

— **PAUSE** Inspirez en pleine conscience



Quels sont les facteurs qui influencent votre relation à la nourriture ? Observer vos conditionnements permet de pouvoir se défaire de ceux qui vous empêchent de vous sentir libre face à la nourriture.

La nourriture, ce n'est pas qu'une question de recharger ses batteries. Ce que nous mangeons ? Comment nous mangeons ? Avec qui nous mangeons ? Pourquoi nous mangeons ?

## Ressources et environnement

Qui fait les courses chez vous ?

Où faites-vous les courses (marché, supermarché, dans votre quartier) ?

De quoi avez-vous besoin pour cuisiner ?

— **PAUSE** Expirez avec toute votre attention

## Habitudes de vie

Quelles sont vos habitudes liées à l'alimentation ?

Avez-vous du temps pour déjeuner/cuisiner/faire les courses... ?

Les fruits et les légumes de saison, ça vous parle ?

Comment se déroule un repas chez vous (seul, en famille...) ?

Avez-vous toujours des idées de repas ?

Combien de repas prenez-vous par jour ?

— **PAUSE** Inspirez profondément et expirez longuement

Tout cela est très important pour notre esprit !

Manger, c'est quelque chose que nous faisons tous les jours, un peu tout le temps, un peu partout : c'est quelque chose qui peut paraître anodin, et qui pourtant est loin de l'être !

La faim de l'esprit sera conditionnée par des : « il faut », « tu dois », « y'a qu'à... » Ça vous parle ? Et vous, que vous dit votre esprit ?



**Rani Valérie Chatel**

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



## CADEAU

Réservez un appel découverte gratuit avec Valérie pour apprendre comment reconnaître vos conditionnements et les déconstruire.

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





*Pression? Stress? Mou? Fatigué?*

Détendez-vous et augmentez votre niveau d'énergie avec

## Ashwagandha PLATINUM



SCIENTIFIQUEMENT  
ÉTUDIÉ

- ✓ augmente la résistance au stress
- ✓ détend en cas de stress mental et favorise l'endormissement
- ✓ réduit la fatigue et la faiblesse dues à un mode de vie trépidant
- ✓ augmente le niveau d'énergie, les performances physiques et mentales
- ✓ favorise la mémoire, l'apprentissage et la concentration
- ✓ soutient le système reproducteur masculin et féminin

**Ashwagandha PLATINUM** de MannaVital est un concentré biologique de « Ginseng indien », standardisé à 5% de withanolides (KSM-66®). L'effet bénéfique de ASHWAGANDHA PLATINUM en cas de tension et de fatigue a été démontré dans 13 études cliniques randomisées, contrôlées placebo.



## Menoton

Soulage les symptômes de retour d'âge  
et renforce pendant la ménopause \*



SCIENTIFIQUEMENT  
ÉTUDIÉ

- ✓ Avec un extrait de houblon\*(LIFENOL®) scientifiquement étudié pour soulager les symptômes de retour d'âge tels que les bouffées de chaleur, la transpiration excessive, l'irritabilité et l'agitation
- ✓ Avec un extrait d'écorce de pin maritime (OLIGOPIN®) scientifiquement étudié, riche en OPC ou procyanides oligomères, pour plus de stabilité dans la circulation
- ✓ Avec la forme active de vitamine B6 (pyridoxal-5-phosphate) qui contribue à réguler l'équilibre hormonal

**Menoton** est une préparation combinée naturelle d'ingrédients scientifiquement étudiés pour traverser plus facilement le retour d'âge et trouver plus rapidement un nouvel équilibre.





## Anti-douleur naturel

Le palmitoéthanolamide (PEA) est une molécule lipidique naturellement produite par l'organisme à la suite d'un stress physiologique. Il agit comme antalgique, anti-inflammatoire, neuroprotecteur et immuno-modulateur. Cette molécule existe aussi dans l'alimentation en quantité infime. Il est donc impossible d'en obtenir une quantité significative par ce biais pour une action thérapeutique. PEA Calm contient 400 mg de PEA/gélule!

21,90 € - 30 gél.  
[www.naturamedicatrix.eu](http://www.naturamedicatrix.eu)

## Curma'Pur

Le curcuma Cureit recrée la matrice naturelle du curcuma. Les études sur la biodisponibilité ont montré que la biodisponibilité du curcuma Cureit est 10 fois plus élevée que dans le curcuma dosé à 95 % en curcuminoïdes, donc aucun ajout de poivre n'est nécessaire. Il contient naturellement des polyphénols. Les études cliniques réalisées avec le Cureit de Curma'Pur ont montré de très bons résultats sur la sarcopénie, l'arthrite rhumatoïde, les courbatures ainsi que la digestion et le système immunitaire.

45 € - 60 gél.  
[www.biform-sante.com](http://www.biform-sante.com)



## Aloe vera, gingembre et curcuma

Biotona Bio Aloe vera + Gingembre + Curcuma contient tous les bienfaits de ces 3 superfoods réputés !

L'aloe vera et le curcuma participent à la santé de la peau et soutiennent la résistance naturelle. Le curcuma est bénéfique au foie et contribue à la souplesse d'articulations saines. Le gingembre favorise la digestion et la vitalité tout en aidant à lutter contre les coups de mou.

20,16 € - 1 l  
[www.biotona.be](http://www.biotona.be)



## Cycle menstruel

Cette synergie de substances actives vous accompagne tout au long de votre cycle menstruel ainsi qu'avant ou pendant la ménopause.

Le Gattilier améliore l'humeur, diminue la rétention d'eau, les douleurs mammaires. Tandis que le magnésium soulage les douleurs. L'Alchémille, quant à elle, est utilisée pour la prévention des problèmes menstruels, l'oligoménorrhée et la dysménorrhée, car elle favorise un écoulement normal du flux menstruel, et soulage les femmes sujettes aux règles abondantes.

16,90 € - 60 gél.  
[www.naturamedicatrix.eu](http://www.naturamedicatrix.eu)



## La routine beauté des peaux repulpées

Saviez-vous que la peau puise 80 % de ses nutriments dans ce que nous absorbons et à peine 20 % dans ce que nous appliquons ?

Hyaluskin, de la gamme Be-Life, nourrit les couches profondes de l'épiderme de l'intérieur. Un incontournable pour atténuer rides et ridules !

- Acide hyaluronique : hydratation et confort cutané
- Collagène : élasticité et fermeté
- Coenzyme Q10 : régénération des tissus collagéniques
- Vitamine C : ralentissement de l'oxydation

24 € - 60 gél., 44 € - 120 gél.  
1 gél. max/jour  
[www.biolife.be](http://www.biolife.be)



## Super'Antiox

Une formule qui soutient le vieillissement accéléré ! Cette synergie a été conçue afin de soutenir l'énergie produite par nos petites centrales énergétiques que sont les mitochondries. Nos cellules ont besoin d'énergie pour exécuter les fonctions vitales. Celle-ci est produite par nos mitochondries et il est donc conseillé de les soutenir à travers l'apport des nutriments clés comme l'ubiquinol, la L-acétyl- L-carnitine, l'acide alpha lipoïque, l'astaxanthine, le trans-resveratrol, l'haematococcus pluvialis, le NADH, le PQQ et la vitamine E. Cette formule ultra complète vous apportera énergie et soutien contre le vieillissement accéléré.

65 € - 60 gél.  
[www.biform-sante.com](http://www.biform-sante.com)





# NOUVEAU IODE CONCENTRÉ

Gouttes - 50mL

L'IODE CONTRIBUE À LA PRODUCTION NORMALE  
D'HORMONES THYROÏDIENNES



1000 gouttes  
+300 jours de cure



100% des  
apports recommandés  
(pour 3 gouttes)



Format  
ÉCONOMIQUE



## CATALYNS

LABORATOIRE • 1960

L'EXPERT EN OLIGO-ÉLÉMENTS LIQUIDES

DISPONIBLE EN MAGASIN BIOLOGIQUE



# Riz rouge fermenté et berbérine

## La synergie idéale pour une réduction du cholestérol

***Si les changements de mode de vie et de régime alimentaire ne donnent pas les résultats attendus, l'association de riz rouge fermenté et de berbérine peut aider à réduire le taux de cholestérol, mais également les taux de triglycérides et de glucose trop élevés.***

À moins qu'il ne soit héréditaire, le taux de cholestérol peut généralement être contrôlé par un exercice physique suffisant, une alimentation saine et riche en fibres et la prise de compléments alimentaires appropriés. Malheureusement, dans la pratique, les médicaments réducteurs de cholestérol (notamment les statines) sont souvent utilisés trop rapidement. Et ce sont généralement des médicaments avec de nombreux effets secondaires.

***“La combinaison de riz rouge fermenté et de berbérine, complétée par de la coenzyme Q10, constitue un moyen sûr et efficace pour réduire le taux de cholestérol”***

### Aromatisant rouge

Le « Red Yeast Rice », également appelé riz rouge fermenté ou levure de riz rouge, est utilisé dans la cuisine traditionnelle chinoise depuis des siècles. Cet aromatisant et ce colorant naturel sont obtenus par la fermentation du riz cuit à la vapeur par la levure bénéfique *Monascus purpureus*, qui produit des grains rouges. Un certain type de ce riz rouge fermenté est utilisé dans la médecine chinoise depuis des siècles pour favoriser la circulation et soutenir le cœur. On a découvert qu'il avait également un effet bénéfique sur le taux de cholestérol.

Contrairement aux statines, le riz rouge fermenté ne doit pas son effet réducteur de cholestérol à une substance synthétique isolée, mais à une synergie harmonieuse de composants naturels : une série de monacolines (la plus puissante étant la monacoline K), des isoflavones, des phytostérols et des acides gras monoinsaturés.

Le principal mécanisme ici est l'inhibition de l'enzyme HMG CoA réductase, la substance qui détermine la vitesse de production du cholestérol dans le foie. Entre-temps, l'efficacité et la sûreté du riz rouge fermenté ont été démontrées dans de grandes études de synthèse (méta-analyses).

Ainsi, ce complément alimentaire n'entraîne pas de douleurs musculaires ni de réduction des fonctions hépatiques et rénales, que les statines peuvent provoquer. **Néanmoins, sous la pression de l'industrie pharmaceutique, les compléments alimentaires ne sont autorisés à fournir que 2,99 mg de monacoline K par jour à partir de mai 2022.**

### La qualité avant tout

Il existe un certain nombre d'exigences de qualité auxquelles une bonne préparation de riz rouge fermenté doit répondre :

- qualité bio
- produit de fermentation naturel et complet
- teneur connue de l'ingrédient principal, la monacoline K
- combinaison avec la coenzyme Q10 fortement recommandée
- toxines fongiques citrinine et aflatoxine (qui peuvent provenir de techniques de fermentation inappropriées) doivent être inférieures au seuil de détection

### Berbérine polyvalente

Cet alcaloïde particulier est très précieux pour :

- la réduction du cholestérol : la berbérine inhibe l'enzyme qui règle la vitesse de production du cholestérol et augmente la métabolisation du cholestérol LDL par le foie.
- la réduction des triglycérides : elle accélère la combustion des acides gras et réduit la production de nouveaux acides gras.
- la réduction du glucose : elle augmente la sécrétion d'insuline par le pancréas et améliore l'action de l'insuline au niveau cellulaire, ce qui entraîne une réduction des taux élevés de glucose.



**Fanny Antoine**  
Rédactrice en chef





Maîtrisez votre taux de cholestérol\* de manière naturelle et sûre avec la synergie optimale



## Red Yeast Rice + Berberine

Nouveau

- avec du riz rouge fermenté BIO (dose de 2,99 mg de monacoline K/jour) obtenu par fermentation traditionnelle
- avec une substance végétale spéciale, la berbérine\*, qui contribue à maintenir un taux de cholestérol normal.
- avec de la coenzyme Q10 supplémentaire pour une utilisation sûre du Red Yeast Rice
- citrinine et aflatoxine en dessous du seuil de détection



**RED YEAST RICE + BERBERINE PLATINUM** de Mannavital est un produit de qualité qui associe pour un résultat optimal le riz rouge fermenté à la berbérine, une substance végétale unique. Grâce à cette dernière, il permet également de mieux contrôler les taux de glucose et de triglycérides.



Synergie aromatique  
100% pure, naturelle et bio



## GOOD NIGHT Sweet dreams

### Synergie de 13 huiles essentielles

Physalis Good Night favorise le repos nocturne grâce à une synergie d'huiles essentielles 100% biologiques d'orange douce, lavandin, lavande vraie, petitgrain, litsée citronnée, mandarine verte, bergamote, marjolaine, myrte, géranium, ylang ylang, verveine citronnée, mélisse citronnée.



\*Suggestions pour massage, diffusion, bain et inhalation.

# Les huiles essentielles d'une bonne nuit



**Certaines huiles ont une action sédative, soit parce qu'elles contiennent des citrals ou du linalol qui agit sur les mêmes récepteurs du système nerveux central que les anxiolytiques, des dérivés azotés ou des esters monoterpéniques. Le limonène, une molécule présente dans toutes les huiles essentielles d'agrumes a, de son côté, une action calmante et relaxante qui favorise le sommeil.**

### La mélisse L'anti-insomnie

Une goutte dans une cuillère à café de miel au coucher facilite grandement l'endormissement

### La lavande vraie La sédative

Régulatrice du système nerveux, elle calme l'excitabilité.

### L'orange douce De beaux rêves

1-2 gouttes d'HE pour bien dormir.  
À diluer dans 1 cuillère à soupe d'huile végétale, en applications locales sur le plexus solaire et la face interne des poignets.

### La verveine citronnée L'anti-cauchemars

Déposer 4 gouttes d'HE de Verveine citronnée ainsi que 6 gouttes d'HE de Mandarine (connue pour favoriser un sommeil réparateur) dans un diffuseur, le soir, pendant 30 minutes environ avant le coucher.

### La mandarine verte L'hypnotisante

Elle permet une relaxation neuromusculaire rapide, intense et durable. Elle est légèrement hypnotique et prépare au sommeil.

## Synergie Good Night

**Voie cutanée :** massage et bain : 5 à 10 gouttes par 10 ml d'huile végétale.

**Diffusion :** 5 à 10 gouttes selon votre préférence ou selon la taille de la chambre.



Tiré du livre  
29 € - 385 p.  
[www.terran.fr](http://www.terran.fr)



**Fanny Antoine**  
Rédactrice en chef



# physalis®

## La quercétine, une substance végétale aux multiples bienfaits

Des yeux qui coulent? Des éternuements à répétition ? Des éruptions cutanées? C'est clair, la saison des allergies a commencé! Physalis Quercétine forte est une synergie hautement qualitative contenant du phytosome® de quercétine (Quercefite®) et de la vitamine C dans une matrice optimisée (PureWay-C®). Un duo de choc pour soulager ces symptômes printaniers si désagréables et pour soutenir le système immunitaire en général.

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



**Les produits clean label:** Sont totalement exempts de colorants synthétiques, conservateurs, arômes artificiels, lactose, 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.



Traiter  
la **cause**  
pas les  
symptômes



# *Le* **stress**

Un ami qui nous  
veut du bien !





Le stress est le mécanisme d'adaptation parfaitement naturel et indispensable qui nous permet de répondre à une agression. Il est donc un ami qui nous veut du bien. Sauf qu'aujourd'hui, il est devenu chronique et permanent. Cet ami à qui nous devons pourtant notre survie s'est transformé, peu à peu, en ennemi silencieux. Certains auteurs qualifient même le stress de véritable tueur en série pour toutes les pathologies et les troubles qu'il peut provoquer à lui seul : crise cardiaque, hypertension artérielle, obésité, espérance de vie réduite, cancers, maladies auto-immunes, déficit immunitaire... qui sont parmi les plus meurtrières. Et la liste risque bien de s'allonger encore dans les années à venir.



Salomé Mulongo

Naturopathe – Nutrithérapeute  
www.salomemulongo.com

***Si la tentation est grande de se tourner vers des plantes ou compléments aux propriétés calmantes, apaisantes ou adaptogènes (pointe de l'iceberg), n'oublions pas les causes sur lesquelles nous pouvons aussi agir. C'est ce que je vous propose de faire dans ce numéro.***



## Les causes

Comme toujours, elles sont multifactorielles :

### Alimentation

- Une mauvaise alimentation : trop raffinée, avec un excès de mauvaises graisses (saturées, trans...), de mauvais sucres, d'excitants et d'alcool, des carences ou excès en protéines...
- Une cuisson toxique : haute température, friture, barbecue...
- Des repas pris en vitesse, sans mastiquer, dans un environnement bruyant...

Outre que cette alimentation n'apporte pas les nutriments nécessaires pour produire les neurotransmetteurs impliqués dans la gestion du stress, elle représente, elle-même, une source de stress. Un comble !

En effet, si le cerveau et les papilles ont adoré ce double hamburger, frites, andalouse, suivi du millefeuille ou du brownie accompagné du café avec trois sucres, le corps, lui, l'a vécu comme un véritable stress.

Une surconsommation de sucre provoque une hyperglycémie, suivie d'une sécrétion importante, voire excessive, d'insuline qui entraîne, elle-même, une hypoglycémie réactionnelle. Et pour couronner le tout, les surrénales s'y mettent aussi en relâchant de l'adrénaline et du cortisol, deux hormones qui augmentent, à leur tour, le niveau de stress.

***On comprend tout de suite le cercle vicieux qui s'installe.***

Quant aux graisses saturées (pâtisserie, fromages, viandes, frites, mayo...), elles rigidifient les membranes cellulaires et empêchent les nutriments de bien nourrir les cellules et les déchets d'être facilement évacués.

De la même manière, les échanges entre les cellules et les neurones seront moins fluides et de moindre qualité. Dans le cas qui nous occupe (la gestion du stress), elles réduisent notre capacité à produire la sérotonine, cette hormone du bonheur.

Enfin, si la cuisson à haute température entraîne la fuite, voire la destruction, des nutriments, elle fait pire, encore : elle transforme ces nutriments en composés toxiques qui viennent agresser les cellules. Ce sont les fameux radicaux libres responsables du stress oxydatif au niveau cellulaire et du vieillissement prématuré.

### L'environnement de travail

Dans l'environnement de travail, le stress subi provient généralement de trois sources :

- les contraintes de temps qui nous font souvent courir comme des poules sans tête. Les dossiers finissent par s'accumuler et les délais par se raccourcir. Les premiers seront ramenés à la maison et les deuxièmes prendront sur le temps familial et personnel ;
- les pressions et la compétition entre collègues ou concurrents qui rendent l'ambiance pesante. Pour certains, le manque de reconnaissance des pairs et des supérieurs pèse également dans la balance ;
- l'obligation de performance qui pèse sur les épaules, voire les objectifs mal définis ou irréalistes.

***C'est le stress le plus connu et le plus documenté. Celui qui mène à l'épuisement.***



## L'environnement familial et personnel

Il peut s'agir de relations tendues dans le couple, avec les voisins ou de relations énergivores avec les enfants ou les parents vieillissants. Alors que le burn-out était à l'origine uniquement professionnel, on parle de plus en plus, en effet, de burn-out parental et de surcharge mentale dans la sphère privée. À ce stress familial et personnel, on peut aussi ajouter le stress financier. Il peut s'agir d'une faillite passée ou imminente, d'un endettement, d'une peur de manquer d'argent pour subvenir aux besoins de la famille... Si les relations sont parfois génératrices de stress, leur absence l'est tout autant. Ainsi, les célibats non choisis et/ou subis apportent, eux aussi, leur lot de mal-être.

Pour beaucoup d'entre nous, le stress survient donc face aux épreuves de la vie. Pour l'un, il s'agira d'une surcharge de travail, nous l'avons vu, pour l'autre de difficultés relationnelles ou financières. Même un événement joyeux comme un mariage ou l'acquisition d'une maison, d'un nouveau job... peut être générateur de stress.

## La pollution

On connaît tous les conséquences négatives des particules fines sur la santé, et plus précisément sur les voies respiratoires, le système cardio-vasculaires et même le diabète. Il faut ajouter aussi son impact sur le système nerveux et l'équilibre mental parce que l'exposition à des concentrations importantes de particules fines entraîne une augmentation des taux de cortisol, d'adrénaline et de noradrénaline, les hormones du stress. En plus des particules, la pollution sonore, surtout en ville, avec le bruit du trafic routier, les activités nocturnes festives, le passage aérien, les travaux... met non seulement les oreilles à rude épreuve, mais perturbe le sommeil et tape littéralement sur le système nerveux, générant encore du stress.

## Les pistes

Les causes étant multifactorielles, les pistes seront donc aussi multiples, sans compter que le terrain de la personne orientera aussi le naturopathe vers des conseils individualisés. L'idéal, face au stress, restera toujours d'en éliminer la source.

Lorsque cela n'est pas possible, nous avons encore le choix d'améliorer notre réponse au stress et quand cela n'est pas possible non plus, nous pouvons trouver des exutoires. Voyons cela d'un peu plus près.

## Alimentation

- Une alimentation **hypotoxique** : des produits frais, non raffinés, bio, locaux et de saison pour éviter les encrassements et la production de radicaux libres.
- Des aliments **anti-stress** riches en :
  - magnésium, minéral anti-stress par excellence, régulateur du rythme cardiaque (céréales complètes, oléagineux, crustacés...)
  - taurine pour réduire la fuite du magnésium (poissons, huîtres, noix)
  - vitamine B6 essentielle pour l'adaptation au stress et co-facteur de la production de GABA et de sérotonine (germes de blé, céréales germées, jaune d'œuf, légumineuses, oléagineux)
- Des **anti-oxydants** pour lutter contre les radicaux libres dans les aliments riches en :
  - zinc (algues, champignons, fruits de mer, jaune d'œuf, légumineuses, soja, poissons, volaille...)
  - sélénium (ail, algues, brocoli, céréales à grains entiers, fruits de mer, noix du Brésil...)
  - vitamine C (ananas, brocoli, cassis, chou, cresson, petits fruits rouges, persil, agrumes, kiwi, luzerne...)
  - vitamine E (huile de germe de blé, légumes verts foncés, amandes, noisettes...)
  - caroténoïdes (tous les fruits et légumes...)
  - polyphénols (thé vert, fruits rouges, aromates...)
- Des **oméga-3** : colza, cameline, lin, pourpier, mâche, petits poissons gras pour avoir une membrane cellulaire bien fluide et pour contrebalancer les effets pro-inflammatoires des oméga-6.
- Des **tisanes relaxantes** : tilleul, verveine, camomille, mélisse, petit grain bigarade...

*Les repas, bien sûr, seront pris dans une ambiance calme et en conscience. Les régimes sont interdits pour éviter les frustrations, elles-mêmes sources de stress. Et le repas du soir sera le plus léger possible pour favoriser le sommeil réparateur.*

## Pollution

- Privilégier le contact avec la nature et le silence.
- Aménager les lieux de vie pour diminuer le bruit et la pollution sonore.
- Faire la chasse aux polluants présents dans les produits d'entretien, les cosmétiques et l'alimentation.
- Privilégier des modes de transport moins polluants comme le vélo, la marche, le co-voiturage ou les transports en commun pour réduire le niveau de pollution, mais aussi le trafic, facteur de stress.
- Planter des arbres et entretenir des haies pour bloquer la pollution des particules fines et servir de protection.



# Un, deux, trois... sommeil !

Faites-vous partie des 2/3 des Belges qui souffrent régulièrement de troubles du sommeil ? **Bien dormir** est pourtant capital pour être en bonne santé. **Relax Night** vous aide à retrouver un **sommeil paisible et de qualité**. Un indispensable pour de douces nuits !

- ✓ **Passiflore BIO**  
Possède une action sédatrice et anxiolytique
- ✓ **L-tryptophane**  
Contribue à la production de sérotonine, neurotransmetteur essentiel dans le processus d'endormissement
- ✓ **Vitamines B3, B6, B1**  
Aident au fonctionnement normal du système nerveux

PACK 100% COMPOSTABLE



Complément alimentaire  
en vente en **magasins bio, en pharmacies et parapharmacies**

60 gél. végétales (P.P. 21 €) | 1 gél. max/jour

Découvrez notre gamme complète sur **[www.be-life.eu](http://www.be-life.eu)**



## ZENFIX DE NUTRIFIX

### Zenitude et relaxation

Zenfix, c'est le produit anti-stress par excellence. Il contient du magnésium, de la taurine, des vitamines B et un extrait de passiflore bio. C'est le compagnon idéal lors de périodes d'examen, de surmenage professionnel, d'angoisses ou de tensions. En plus, Zenfix ne provoque aucune accoutumance ni somnolence. Végan, sans additifs et sans allergènes, bien sûr.



#### Le saviez-vous ?

Le stress provoque une perte cellulaire de magnésium (via l'augmentation du taux de cortisol et d'adrénaline). Plus on est stressé, plus on est en manque de magnésium, et un apport alimentaire classique ne suffit plus.

#### À quoi servent les vitamines B dans Zenfix ?

- La vitamine B6 est un cofacteur de la synthèse de neurotransmetteurs tel le GABA
- Elles participent au bon fonctionnement du système nerveux (B1, B6, B8 et B12)
- Elles sont actives dans les fonctions psychologiques de notre organisme (B1, B6, B8, B9 et B12)
- Elles contribuent à réduire la fatigue (B5, B6, B9 et B12)
- Elles contribuent à un métabolisme énergétique normal (B1, B6, B5 et B12)

[www.nutrifix.be](http://www.nutrifix.be)   @nutrifix.be

### Environnement de travail

- Prévoir des temps de pause et de repos pour régénérer l'organisme et, si le travail est sédentaire, bouger, idéalement toutes les heures. L'homme n'est pas fait pour rester assis 8 heures par jour.
- Mettre plus de sens dans son travail pour produire les hormones du bien-être.
- Réorganiser l'espace de travail pour une meilleure ergonomie.
- Apprendre à communiquer ses émotions et ses besoins avec ses pairs et supérieurs.
- Apprendre à gérer les relations et les conflits.
- Apprendre à déléguer.
- Se former à la gestion du temps et des priorités.
- Scinder vie de famille et vie professionnelle : on n'emmène pas ses dossiers à la maison !
- Créer son propre travail ou entreprise et devenir son propre patron pour ne plus avoir d'ordres à suivre.

- Devenir un guérisseur de stress : comme l'explique Deepak Chopra, quand nous réalisons que nous ne sommes pas simplement victimes du stress mais aussi une source potentielle, alors nous créons le changement que nous souhaitons par notre comportement. Parmi les comportements positifs pour devenir guérisseur de stress, citons :

- donner l'occasion aux collègues de s'exprimer sur leurs émotions et besoins et les écouter.
- faire preuve de respect.
- apprécier le travail d'autrui.
- éviter les bruits de couloir et commérages.
- attendre d'avoir retrouvé son calme avant de gérer une situation qui a provoqué de la colère.
- gérer les tensions au lieu de les nier.
- ...

### Environnement familial et personnel

- Faire appel à un professionnel pour prendre soin de soi ou « soigner » les relations de couple ou les relations familiales
- S'octroyer du temps pour soi : méditation, yoga, massages, hobbies...
- S'entourer de personnes ressourçantes et bienveillantes et éviter les contacts avec les personnes qui sont sources de conflit.
- Apprendre à vivre le moment présent et éviter ainsi les pensées parasites, sources de stress (pleine conscience)
- Changer sa perception de la situation. Par exemple, on peut voir un client mécontent (source de stress) comme une personne en détresse qui a besoin d'aide.
- Trouver un exutoire physique pour se libérer du stress quotidien : jogging, sports...
- Voir toutes les techniques sérotoninergiques vues dans le numéro précédent sur le sommeil.
- Adopter un ou plusieurs comportements du guérisseur de stress vus ci-dessus.

#### On peut y ajouter :

- Ne pas s'obstiner à avoir raison et se faire entendre
- Rester bienveillant.
- Arrêter de vouloir être parfait.
- (Re)mettre du sens dans son couple, sa famille et toutes les autres sphères de sa vie .

*Toutes ces pistes sont loin d'être exhaustives et peuvent encore être affinées en fonction du terrain et de la constitution de la personne concernée. Toutefois, elles représentent déjà un beau panel de tous les possibles pour vous donner le plus de chances de redonner au stress sa place d'allié et de gardien de la vie, générateur aussi, on l'oublie, du bien-être et du plaisir qui suivent juste après lui.*

1. Chopra Deepak, "Le Fabuleux Pouvoir de vos gènes", Guy Tredaniel Éditeur, 2016, page 190







**nutrifix**  
FOOD SUPPLEMENTS

# Boostez votre **mémoire** et votre **énergie**

Le duo gagnant pour les examens !



## **FOCUSFIX Q10**

Mémoire et concentration

- Formule unique avec du CoQ10 et de l'acide  $\alpha$  lipoïque
- Contient de la tyrosine, précurseur de l'adrénaline
- Contient des précurseurs/cofacteurs de neurotransmetteurs




## **VITALFIX**

Le plein d'énergie instantanée

- Contient du guarana, source de caféine
- Effet rapide, 0 nervosité
- 100% végétal
- Certifié **BIO**

## Les **+** de Nutrifix



- sans additifs chimiques
- sans allergènes
- sans sucres
- vegan **V**
- plantes certifiées **BIO** 
- pots en verre (recyclable et réutilisable)
- pas de plastique, pas de suremballage
- **QR Code** sur chaque produit pour + d'infos



scan me!



Nutrifix SRL, 15 avenue des Puddleurs, 4100 Seraing  
Disponible uniquement en magasin d'alimentation naturelle et diététique

  [nutrifix.be](https://www.nutrifix.be)

[www.nutrifix.be](https://www.nutrifix.be)



# 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.



**Virginie Stassen**  
Journaliste

Infos sur les points de vente :  
[www.oxyphyteau.com](http://www.oxyphyteau.com)





**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](http://oxyphyteau.com)







## *Se soigner grâce à l'olfactothérapie !*

***Connaissez-vous l'olfactothérapie ? En très résumé, il s'agit de l'olfaction des huiles essentielles. Saviez-vous également que cette méthode est aussi utilisée pour accompagner et soigner certains troubles, mais surtout pour aider dans la gestion des émotions ? Aujourd'hui, je vous en parle en détails afin de vous montrer à quel point le simple fait de respirer une odeur peut vous aider à aller mieux, et ce, à tous les niveaux !***

### **Le pouvoir des plantes, ça date !**

L'utilisation des plantes pour se soigner existe depuis des siècles, on parle même de 5000 ans avant J.-C ! Puis on remarque l'utilisation des essences, des parfums et de la fumigation des plantes pour soigner, prier, désinfecter des lieux, etc. En gros, l'utilisation des plantes pour leurs odeurs, ça se fait depuis la nuit des temps !

Aujourd'hui, on ne peut négliger le rôle des odeurs dans l'appréciation d'une personne, par exemple, d'où l'expression « je ne peux pas la sentir ». Ou encore le parfum d'une personne qui nous ramène dans des souvenirs ou nous fait penser à cette personne tant aimée qui portait le même parfum. L'odeur, ça compte ! Elle est partout avec nous, et ce, depuis toujours !



## L'odorat, ce sens que l'on ne peut contrôler

Les odeurs touchent notre instinct, notre inconscient et notre mémoire profonde. Les odeurs nous permettent de savoir ce qui est dangereux ou bon pour nous. Pensons aux odeurs de gaz ou de brûlé qui nous mettent de suite dans un état d'alerte et d'urgence. Les phéromones qui sont des hormones dégagées par les animaux influent de manière directe et instinctive sur l'appréciation et l'attraction sexuelle entre des animaux provenant d'une même espèce. Une réaction qui ne se contrôle pas et qui est un comportement biologique.

Lorsque nous respirons une odeur et ici une huile essentielle, les molécules aromatiques arrivent directement au cerveau dans le siège des émotions, et c'est à ce moment précis que nous vient une émotion, un souvenir, une image en rapport avec cette odeur. C'est quelque chose que nous ne pouvons contrôler, d'où parfois aussi ce sentiment de « madeleine de Proust » lorsque l'on sent une odeur familière associée à un souvenir. C'est aussi pour cela que nous sommes attirés par certaines personnes et pas par d'autres.

À votre avis, pourquoi parle-t-on de « marketing sensoriel » aujourd'hui ? Pourquoi certaines enseignes diffusent des odeurs de cuir dans le département canapés ou de pain dans leurs supermarchés ? Pourquoi le neuromarketing analyse toujours plus l'impact des odeurs et des couleurs sur notre cerveau ?

## Les bienfaits de l'olfactothérapie

L'olfactothérapie fait de plus en plus ses preuves. Elle permet évidemment de travailler sur la gestion de nos émotions, mais il est aussi possible de réaliser un vrai travail thérapeutique ! En effet, l'olfactothérapie peut traiter des troubles du sommeil, des comportements chroniques, des troubles de l'humeur, un deuil, un burn-out, etc. L'olfactothérapie va chercher dans notre inconscient. Cela en fait donc un outil précieux pour travailler sur la découverte de son soi intérieur. Respirer une huile essentielle, c'est alors un bon moyen de travailler sur ses émotions, de les reconnaître et de les comprendre pour enfin les accueillir pleinement.

Enfin, je vous parle des émotions, mais l'olfaction des huiles essentielles agit tant sur le plan psychique que physique. En effet, j'aime beaucoup l'utiliser en consultation sur les personnes sensibles aux huiles essentielles et qui ont des réactions cutanées, ou encore sur les femmes enceintes afin de gérer au mieux le stress lié à la grossesse, et surtout pour résoudre les aléas de la grossesse comme les nausées et autres.

De ce fait, vous pouvez aussi respirer des huiles essentielles pour réveiller votre corps le matin ou même pour le soigner grâce à l'utilisation d'un diffuseur à huiles essentielles.

Le message principal à retenir c'est que nous avons tendance à soigner nos problèmes physiques en négligeant complètement nos émotions. Une émotion, ça vit en nous, c'est évolutif et c'est pour cela qu'il est aussi important de la prendre en considération afin de se maintenir en bonne santé. Lors de ma formation en sophrologie olfactive, une phrase simple m'a marquée et m'a donné un déclic, alors je vous la donne à mon tour : « La maladie c'est le mal a dit. » Je pense qu'il n'y a rien d'autre à ajouter !

## Astuces et conseils

**Une odeur crée une réaction unique en chacun de nous. Évidemment, nombreux sont les ouvrages et les listes sur les huiles essentielles et leurs messages olfactifs, mais si j'ai un conseil à vous donner : essayez à l'instinct !**

Ne vous basez pas uniquement sur le message que représente une huile essentielle, mais basez-vous d'abord sur ce que son odeur vous procure. Respirez d'abord, découvrez ensuite sa signification, et là vous verrez quel message est venu à vous. Votre travail commence alors !

Un dernier conseil : pensez à réaliser un parfum olfactif en prenant un roll-on vide dans lequel vous mettez les huiles essentielles dont vous avez besoin en ce moment, le tout dilué dans une huile végétale neutre comme l'amande douce ou le noyau d'abricot.

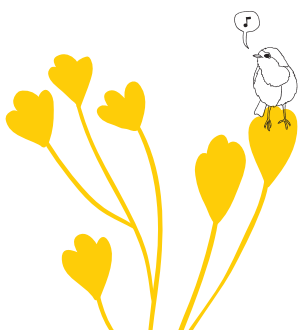


**Giusi Genduso**

Conseil - Atelier - Consultation  
Naturopathie - Sophrologie olfactive -  
Nutrition végétale  
[www.instantvegetal.be](http://www.instantvegetal.be)

## Quelques ouvrages intéressants

- *Aromathérapie corps et âme : Comment ajuster complexité aromatique et complexité humaine* d'André Bitsas
- *Le Guide de l'olfactothérapie* de Guillaume Gérault, Jean-Charles Sommerard, Chatherine Béhar et Ronald Mary
- *L'Olfactothérapie - Sentir pour mieux se sentir* d'Alain Faniel.





# Les huiles essentielles

## Un remède de champions ...

**Ostéopathe et membre de référence du staff médical des Red Lions (notre équipe nationale de hockey), Julien Rysman utilise régulièrement les huiles essentielles pour soulager les problèmes musculaires et articulaires. Depuis le confinement, il y recourt plus souvent encore... Rencontre.**



**Julien Rysman, quelles sont vos astuces pour soulager les sportifs de haut niveau dont vous occupez ?**

J'utilise des protocoles de récupération très précis selon l'intensité de l'entraînement et le cycle de l'année. Il existe en effet des cycles verts

(légers), oranges (transitoires) et rouges (intenses). Le but de ces cycles est d'habituer l'athlète le mieux possible aux conditions d'un tournoi. Mes traitements sont fonction de telle ou telle fenêtre de récupération.

### Comment avez-vous découvert les huiles essentielles ?

Je suis fou de montagne et, il y a une dizaine d'années, je cherchais un remède qui puisse assainir l'air souvent vicié des refuges. J'ai alors découvert le spray assainissant aux 41 huiles essentielles de Puressentiel, qui était parfait pour cet usage. Cela m'a donné envie d'aller plus loin et d'étudier les bienfaits des huiles essentielles...

### Vous les avez alors doucement introduites dans votre cabinet...

Oui, j'ai intégré ces huiles essentielles dans mes traitements de façon tout à fait naturelle car les hockeyeurs souffrent souvent de contusions, de lésions musculaires et articulaires. L'arnica et la gaulthérie sont à ce titre tout indiquées pour leurs vertus calmantes et anti-inflammatoires.

### Le covid a également transformé votre façon d'utiliser les huiles essentielles...

Oui, durant cette période de crise de sanitaire, les athlètes ont pu continuer à s'entraîner mais vu les conditions sanitaires et les risques encourus, j'ai cherché une solution pour assainir mes locaux. J'ai alors commencé à utiliser les huiles essentielles en diffusion (nébulisation). D'une façon générale, le covid a aidé à réfléchir à l'hygiène de façon plus globale. Le réflexe des huiles essentielles m'est désormais acquis, et je recours aujourd'hui à une synergie de citron et d'eucalyptus radiata en permanence dans mon cabinet.



### Quels sont vos produits préférés pour soulager les athlètes ?

Le premier est l'huile de massage arnica gaulthérie de Puressentiel. Celle-ci offre un effet glissant et pénétrant, très pratique avec les patients et les athlètes (en particulier pour ceux qui présentent une forte pilosité). Elle est très efficace pour les massages de récupération, le traitement des zones musculaires douloureuses comme les courbatures sur les zones des mollets, des quadriceps et des ischio-jambiers...

J'apprécie aussi le roller rouge Pure Heat de Puressentiel. Sa formule innovante, à base d'un complexe de 14 huiles essentielles et de 2 extraits végétaux (arnica et harpagophytum) contribue à faciliter la détente et procure une sensation de chaleur immédiate et intense. L'ergonomie du roller est très pratique car cette grosse boule permet de travailler les « trigger points » avec des appuis distincts et profonds sur le muscle contracté. Il existe aussi en version cryo pour anesthésier ou atténuer la douleur après un entraînement. Sans oublier les patches qu'on laisse diffuser pendant 12h après l'effort.

*Enfin, les sprays de cryothérapie constituent mon troisième produit favori. On les pulvérise pendant le match après un traumatisme (coup, entorse...) L'avantage est que ces sprays n'utilisent pas de gaz propulseur, qui brûle la peau, mais une autre technique, tout à fait inoffensive.*

**Puressentiel**



**Virginie Stassen**  
Journaliste



# Puressentiel

ARTICULATIONS & MUSCLES

L'Efficacité à l'état **Pur**  
pour contrer la douleur



Puressentiel

PARTENAIRE ET FOURNISSEUR OFFICIEL  
DES RED LIONS ET RED PANTHERS

## ROLLER ANTI-DOULEUR

AUX 14 HUILES ESSENTIELLES  
EFFICACITÉ PROUVÉE\*



Dispositif Médical CE



**John-John Dohmen & Florent Van Aubel**  
Ambassadeurs Puressentiel





## Du froid contre la douleur

Le Spray Cryo Pure® contient 14 huiles essentielles et a été formulé selon la Méthode « cryo », une application de froid traditionnellement utilisée.

Grâce à sa texture non grasse et non collante, il permet un massage rapide pour soulager efficacement, immédiatement et durablement les zones sensibles.

21,80 € - 150 ml  
[www.puressentiel.com](http://www.puressentiel.com)

## Biosolis Nouvelle formule !

Entièrement composé de filtres 100 % minéraux et sans parfum, le lait solaire KIDS SPF50+

assure une très haute protection naturelle et protège vos enfants des spectres UVA et UVB. Résistant à l'eau. Sans parfum.

23 € - 100 ml  
[www.biosolis.info](http://www.biosolis.info)



## Déodorant Elle&Lui

Le déodorant Soin Fraîcheur Thé vert Bio vous offre une protection efficace durant 48 h.

Convient aussi bien aux femmes qu'aux hommes. Grâce à son flacon rechargeable, vos déchets plastiques se réduisent de 49 % et vous faites des économies de 30 % !

4,95 € - 50 ml  
Recharge 7,60 € - 100 ml  
[www.distribio.be](http://www.distribio.be)



## Nouveau packaging

Ce shampoing Détox Fraîcheur enrichi en acides aminés d'avoine séborégulateurs et en extrait de bardane bio agit contre la surproduction de sébum et diminue les sensations de démangeaisons du cuir chevelu. Dans un nouveau packaging 100 % recyclé et recyclable.

12,46 € - 500 ml  
[www.distribio.be](http://www.distribio.be) [www.coslys.fr](http://www.coslys.fr)



## Culotte menstruelle

Les culottes menstruelles 100 % coton bio Silvercare sont une alternative écologique et économique aux tampons et serviettes jetables. Culotte en coton 100 % biologique ultra absorbante (jusqu'à quatre tampons). Hypoallergénique.

35,95 €  
[www.distribio.be](http://www.distribio.be)



## 77 % de plastique en moins !

Etamine du Lys se distingue avec son doypack 100 % recyclable uniquement constitué de polyéthylène (poche + bouchon) qui est aujourd'hui le polymère se recyclant le mieux.

Un format malin dans lequel on retrouvera désormais quatre de ses références incontournables, deux lessives et deux liquides vaisselle. L'occasion parfaite de (re)découvrir leurs formules douces et respectueuses de la peau comme de la planète grâce à leur biodégradabilité optimale (entre 95 % et 98 %).

8,04 € - 1 l  
[www.distribio.be](http://www.distribio.be) [www.etamineduly.fr](http://www.etamineduly.fr)





**BIO SOLIS®**

# Soleil Protection Naturel



- Protection UVA/UVB
- Filtres 100% naturels
- Biodégradable
- Respecte le milieu marin



*\*Selon le référentiel ECOCERT disponible sur <https://cosmetiques.ecocert.com>*

Disponible dans les magasins bio, dans certaines pharmacies et parapharmacies / [www.biosolis.info](http://www.biosolis.info)  
BIO SOLIS une marque de Pro-Vera S.A.

**NATURTINT**  
*Silver*



Prenez soin de vos cheveux gris naturels  
avec notre nouvelle Silver



**activeo®**  
supplements

**Peau, Cheveux  
et Ongles**



La beauté vient de  
l'intérieur. Faites briller  
votre peau, vos cheveux  
et vos ongles avec  
le complément végétalien  
d'activeo :  
Skin, Hair and Nails !





# Les bénéfices des rituels au quotidien

Nous assistons à un retour certain des rites, des célébrations, pratiqués depuis toujours par nos ancêtres pour marquer les passages de la vie. Rituels en lien avec le cycle de la lune, des saisons, avec le féminin sacré, la naissance ou encore la mort... Pour certains, ils sont vu comme du charlatanisme tandis qu'à mon sens, ils ne représentent qu'une volonté de retrouver du sens dans nos vies bousculées en pleine mutation.

## Leur essence

L'essentiel dans un rituel, c'est sa dimension symbolique. Un rite est là pour marquer un moment important, un passage, une transition d'un état à un autre. Qu'il honore un événement joyeux ou difficile, il a pour ambition de nous ouvrir de nouvelles portes d'évolution, de franchir une nouvelle étape et d'aborder de nouvelles opportunités. Il peut être un outil thérapeutique extrêmement puissant.

Qu'il soit réalisé avec une dimension sacrée ou non (encens, cristaux, bougies...), le rituel nous soustrait d'une rationalité parfois trop pesante pour laisser place à davantage de spiritualité, à notre intuition, à l'essence même de la vie, cette force supérieure à laquelle nous sommes tous reliés et à qui nous pouvons faire confiance. Le rituel est un moment de pause pour se reconnecter à soi et reprendre notre pouvoir personnel.

## Quels rituels ?

### La nouvelle lune

Prenons le temps de nous poser dans le calme et d'initier le « nettoyage ». Moment idéal de rangement et de détox à tous niveaux ! Aussi, notons sur papier nos intentions pour les semaines à venir. Cultivons la loi de l'attraction.

### La pleine lune

Moment de fortes émotions pour certains, la pleine lune est propice pour noter nos états d'âme, nos ressentis, tout ce qui nous pèse sur le cœur et les épaules. C'est un moment pour libérer, épurer, larguer tout ce dont on ne veut plus. Il est aussi opportun de signifier sa gratitude sur papier, ce pourquoi nous sommes reconnaissants.

### Méditation en pleine conscience

Les exercices de pleine conscience sont idéaux pour installer des rituels plus informels au quotidien. Un instant précieux pour se recentrer, réaliser sa météo intérieure, faire le point... Elle sera d'autant plus puissante si nous terminons par une visualisation.

### Tirage de carte

Les jeux de carte n'ont rien de sorcier et sont un précieux outil pour nous guider ! Il ne faut pas être expert pour s'en servir. Nous pouvons simplement étaler le jeu et se laisser guider pour choisir une carte. Le message reçu peut être une grande source d'inspiration...



## Week-end de retraite féminin sacré

**en Ardennes belges du 13 au 15 mai**

Je suis Anaïs, guide holistique pour femmes. Je t'accompagne pour te guider au mieux sur le chemin de vie qui est le tien. Ensemble, cocréons la transformation dont tu as besoin à l'instant T pour retrouver qui tu es et faire sens. Je propose du coaching, des massages énergétiques, des retraites entre femmes, de la danse intuitive et des ateliers en journée (présentiel ou en ligne).



**Anaïs REBORN**  
Coach pour femme  
[www.anaisreborn.com](http://www.anaisreborn.com)





- ✓ Sans parfum
- ✓ Sans allergènes
- ✓ Sans parabènes
- ✓ Sans conservateurs

## Trouver l'équilibre, sans parfum

La nouvelle gamme  
**Fragrance Free**  
(sans parfum) remplace  
la gamme No Perfume



Disponible dans votre magasin BIO de quartier



**Étamine**  
du lys



Depuis 25 ans  
résolument engagé

Résolument  
durable

Non testé  
sur animaux

Fabriqué en France

Recharge  
et vrac  
disponible

50% plastique  
recyclé



Résolument  
naturel

Parfum 100%  
naturel

Formule  
biodégradable

Certifié

Bases lavantes  
100% d'origine  
végétale





# LES MACÉRATS HUILEUX



**C'est la belle saison des fleurs. Pâquerettes, roses, soucis, coquelicots vont se succéder durant toute la belle saison, pour notre plus grand plaisir. En cosmétique, on en profitera pour préparer des macérât huileux pour soigner notre peau.**

## Un macérât huileux, qu'est-ce que c'est ?

Un macérât huileux est une technique d'extraction d'une partie des principes actifs d'une plante, en « l'infusant » dans une huile. L'huile se comporte alors comme un solvant et devient le support des propriétés actives de la fleur, son parfum et son goût. On utilisera une huile stable peu sensible au rancissement, comme l'huile de jojoba.

### MACÉRÂT DE PÂQUERETTES

Le macérât huileux de pâquerettes va permettre de réparer et de nourrir la peau, pour atténuer les vergetures et les peaux fragilisées. Avec ses propriétés astringentes, réparatrices et cicatrisantes, la pâquerette sera parfaite en soin post-grossesse ou en massage raffermissant, notamment pour le buste !

- Cueillir des fleurs de pâquerettes
- Les laisser sécher 24 h
- Stériliser un petit bocal de 50 ml
- Remplir ce petit bocal de fleurs
- Verser de l'huile de jojoba jusqu'à ras bord
- Refermer le bocal
- Laisser macérer 3 semaines au soleil en remuant le bocal tous les matins
- Filtrer la macération huileuse avec un filtre à café écologique ou un linge fin propre
- Presser ensuite le moût des plantes restantes pour bien extraire l'huile
- Étiqueter et dater. C'est prêt !

Je cueille les fleurs à la mi journée quand la rosée s'est évaporée.



Je mets en bocal et je couvre d'huile de jojoba.

Je laisse macérer 3 semaines



Je filtre dans à l'aide d'une étamine. Je mets en flacons et j'étiquette. A conserver au frais !



Retrouvez l'agenda de tous les ateliers 2022 sur

[www.lesateliersdegen.be](http://www.lesateliersdegen.be) sur et @lesateliersdegen



Les Ateliers de Gen'



**Geneviève Nyns**

Animatrice & Organisatrice d'ateliers DIY  
Cosmétiques & Produits ménagers durables  
[www.lesateliersdegen.be](http://www.lesateliersdegen.be)

### MACÉRÂT DE CALENDULA

Voilà un macérât pour les peaux fragiles, irritées, sèches ou rugueuses. Il offre de belles propriétés apaisantes et adoucissantes. Idéal pour soigner la peau des bébés.

- Cueillir des fleurs de Calendula (souis)
- Les laisser sécher 24 h
- Stériliser un petit bocal de 50 ml
- Remplir ce petit bocal de fleurs
- Verser de l'huile de jojoba jusqu'à ras bord
- Refermer le bocal
- Laisser macérer 3 semaines au soleil en remuant le bocal tous les matins
- Filtrer la macération huileuse avec un filtre à café écologique ou un linge fin propre
- Presser ensuite le moût des plantes restantes pour bien exprimer l'huile
- Étiqueter et dater. C'est prêt !



On a testé  
pour vous

## La chlorophylle magnésienne du laboratoire Catalyons



22 € - 60 gél.  
38 € - 120 gél.  
1 à 3 gél. par jour

### La chlorophylle magnésienne est un incontournable de la pharmacie naturelle

Pigment qui donne aux plantes et aux algues leur couleur verte, sa structure moléculaire est proche de celle de l'hémoglobine. Mais son noyau est composé de magnésium au lieu du fer. Elle permet la photosynthèse, indispensable à la survie des plantes, mais aussi de l'homme ! Car celle-ci est cruciale pour la production d'oxygène.

### La chlorophylle possède de très nombreux bienfaits très puissants :

- puissant anti-oxydant
- action purifiante de la flore intestinale
- détoxifie l'organisme
- lutte contre la constipation, les gaz, les ballonnements - aide à réduire les odeurs corporelles trop intenses
- soutient les terrains carencés en fer
- contribue à la beauté de la peau

Le laboratoire Catalyons propose une chlorophylle extraite de la luzerne, titrée à 95 %, dans des gélules d'origine végétale (pullulane), ce qui garantit une compatibilité parfaite avec tous les régimes alimentaires (compatible VEGAN). Aucun risque d'allergie ni d'intolérance. Son conditionnement en boîte de 60 ou de 120 gélules rend son utilisation simple et adaptable à tous vos besoins, qu'ils soient ponctuels ou réguliers sous forme de cure.

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

# La gamme **sensitive Sonett** prend soin de ma peau.



### Pour peaux sensibles.

La lessive sensitive Sonett est non parfumée, sans huiles essentielles. Produit doux et efficace, conçu spécialement pour les personnes à peaux sensibles et les bébés. Les huiles utilisées dans nos savons bio sont à 100% d'origine biologique contrôlée ou biodynamique.

### Sonett excelle :

Tous nos produits sont **sans** parfums synthétiques  
**sans** tensioactifs pétrochimiques  
**sans** nanotechnologie  
**sans** OGM  
**sans** enzymes  
**sans** conservateurs de synthèse  
**100%** de savons bio  
**100%** d'huiles essentielles bio  
**100%** biodégradables  
émissions CO<sub>2</sub> compensées

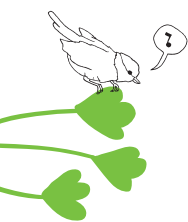
**Sonett – si doux**  
[www.sonett.eu](http://www.sonett.eu)



**sonett**

PUREMENT ECOLOGIQUE





# Bio-T dis-nous ...

## La coloration végétale, comment ça marche ?

*La coloration végétale est un mélange de plantes et pigments végétaux réduits en poudres (henné, camomille, cassia, garance etc...) à mélanger avec de l'eau.*

Avec 17 années d'expérience dans le végétal, nous proposons une gamme saine composée de colorations 100% végétales bio, de masques aux argiles & plantes bio, de shampooing, soins et coiffants bio. Tous nos produits sont valorisés par des garanties et des labels reconnus : Vegan, non testé sur les animaux, certifiés Bio.

Nous avons fait de la coloration 100% végétale notre spécialité : elle couvre tous les cheveux blancs, les temps de pose sont relativement courts et la coloration tient longtemps !

### Les points fort de notre coloration BIO-T :

- Économique = 2 à 3 applications par sachet
- Texture crémeuse
- Application facile
- Forte couverture des cheveux blancs
- Nuancier disponible pour vous aider à choisir votre teinte

### Nos labels :

Cosmébio / Cosmos Organic

- Vegan
- Fabriqué en France
- Non testé sur les animaux

### Notre engagement :

- Une éthique qui conjugue naturalité et haute performance
- Un acte militant pour faire évoluer notre métier vers davantage de plaisir et de bien-être
- Engager une relation durable et de confiance
- Utiliser des produits 100% naturels bio qui combinent le pouvoir des plantes ans sacrifier l'efficacité



### COLORATION VÉGÉTALE BIO " CUIVRE INTENSE "

Découvrez la **Coloration végétale BIO Cuivré Intense**, une coloration végétale fabriquée en France, 100% naturelle et riche en plantes colorantes.

**Sa texture crémeuse et sans grumeaux** s'applique facilement.

Elle donne à vos cheveux une magnifique couleur cuivrée et couvre parfaitement les cheveux blancs. Cette coloration **prend soin de votre cuir chevelu, assainit et embellit vos cheveux** pour une chevelure resplendissante.

### Conseils d'utilisation :

Mélanger 30 g de poudre avec 130 g d'eau chaude, la texture doit être crémeuse. Appliquer sur les cheveux et laisser poser 25mn, rincer, faire un shampooing, puis procéder au coiffage

13,90€ - 100gr  
[www.bio-t.fr](http://www.bio-t.fr)

Nuancier											
MA CHEVELURE NATURELLE											
MA TEINTE DE BASE	BLOND CLAIR	BLOND	BLOND FONCÉ	CHÂTAIN CLAIR	CHÂTAIN	CHÂTAIN FONCÉ	BRUN CLAIR	BRUN	BRUN FONCÉ	NOIR	NOIR FONCÉ
BLOND CLAIR	Blond beige* 25 mn	Blond beige* 25 mn	Blond beige* 25 mn	Blond beige* 25 mn	Blond beige* 25 mn	Blond beige* 25 mn	Blond beige* 25 mn	Blond beige* 25 mn	Blond beige* 25 mn	Blond beige* 25 mn	Blond beige* 25 mn
BLOND	Blond Dore* 20 mn	Blond Dore* 20 mn	Blond Dore* 20 mn	Blond Dore* 20 mn	Blond Dore* 20 mn	Blond Dore* 20 mn	Blond Dore* 20 mn	Blond Dore* 20 mn	Blond Dore* 20 mn	Blond Dore* 20 mn	Blond Dore* 20 mn
CUIVRE	Cuivre Moyen ou Intense 25 mn	Cuivre Moyen ou Intense 25 mn	Cuivre Intense 35 mn	Cuivre Intense 40 mn	Cuivre Intense 45 mn	Cuivre Intense 45 mn	Cuivre Intense 45 mn	Cuivre Intense 45 mn	Cuivre Intense 45 mn	Cuivre Intense 45 mn	Cuivre Intense 45 mn
ROUGE	Rouge 30 mn	Rouge 30 mn	Rouge 30 mn	Rouge 30 mn	Rouge 30 mn	Rouge 30 mn	Rouge 30 mn	Rouge 30 mn	Rouge 30 mn	Rouge 30 mn	Rouge 30 mn
BLOND FONCÉ	Nosette 35 mn	Nosette 35 mn	Nosette 35 mn	Nosette 35 mn	Nosette 35 mn	Nosette 35 mn	Nosette 35 mn	Nosette 35 mn	Nosette 35 mn	Nosette 35 mn	Nosette 35 mn
CHÂTAIN CLAIR	Cuivre Moyen 10 mn puis Brun Clair 45 mn	Cuivre Moyen 10 mn puis Brun Clair 45 mn	Cuivre Moyen 10 mn puis Brun Clair 45 mn	Cuivre Moyen 10 mn puis Brun Clair 45 mn	Cuivre Moyen 10 mn puis Brun Clair 45 mn	Cuivre Moyen 10 mn puis Brun Clair 45 mn	Cuivre Moyen 10 mn puis Brun Clair 45 mn	Cuivre Moyen 10 mn puis Brun Clair 45 mn	Cuivre Moyen 10 mn puis Brun Clair 45 mn	Cuivre Moyen 10 mn puis Brun Clair 45 mn	Cuivre Moyen 10 mn puis Brun Clair 45 mn
CHÂTAIN	Cuivre Moyen 15 mn puis Brun Clair 50 mn	Cuivre Moyen 15 mn puis Brun Clair 50 mn	Cuivre Moyen 15 mn puis Brun Clair 50 mn	Cuivre Moyen 15 mn puis Brun Clair 50 mn	Cuivre Moyen 15 mn puis Brun Clair 50 mn	Cuivre Moyen 15 mn puis Brun Clair 50 mn	Cuivre Moyen 15 mn puis Brun Clair 50 mn	Cuivre Moyen 15 mn puis Brun Clair 50 mn	Cuivre Moyen 15 mn puis Brun Clair 50 mn	Cuivre Moyen 15 mn puis Brun Clair 50 mn	Cuivre Moyen 15 mn puis Brun Clair 50 mn
CHÂTAIN FONCÉ	Blond Foncé A 20 mn puis Brun Foncé B 15 mn	Blond Foncé A 20 mn puis Brun Foncé B 15 mn	Blond Foncé A 20 mn puis Brun Foncé B 15 mn	Blond Foncé A 20 mn puis Brun Foncé B 15 mn	Blond Foncé A 20 mn puis Brun Foncé B 15 mn	Blond Foncé A 20 mn puis Brun Foncé B 15 mn	Blond Foncé A 20 mn puis Brun Foncé B 15 mn	Blond Foncé A 20 mn puis Brun Foncé B 15 mn	Blond Foncé A 20 mn puis Brun Foncé B 15 mn	Blond Foncé A 20 mn puis Brun Foncé B 15 mn	Blond Foncé A 20 mn puis Brun Foncé B 15 mn

BIO-T recherche distributeur  
ou salon de coiffure référent en  
Belgique - [contact@bio-t.fr](mailto:contact@bio-t.fr)







# BIO-T

LA BEAUTÉ VÉGÉTALE

Nous choisissons pour vos cheveux le meilleur de la nature :  
Plantes bio minutieusement sélectionnées, argiles récoltées à ciel ouvert, nos colorations sont 100% naturelles et bio, nos recettes cosmétiques sont riches en actifs.

## Sublimez la NATURE de vos cheveux, prenez soin de l'environnement...



Les colorations 100% végétales



Les shampoings  
Les soins  
& Les coiffants

Masques capillaires  
argiles et plantes  
ayurvédiques



Pour commander  
[www.bio-t.fr](http://www.bio-t.fr)



FABRIQUÉ  
EN FRANCE 

SUIVEZ-NOUS SUR  
Bio-t France





# Ely Sviana

## Le soin dans le flacon !

*Guérisseuse et énergéticienne de naissance (sa grand-mère possédait le même don), Sylviane Cattai a décidé de lancer une ligne énergétique pour les cheveux à base d'huiles essentielles et d'hydrolats, Ely Sviana...*



### Sylviane Cattai, en quoi votre ligne capillaire se distingue-t-elle des autres ?

Sa formule à base d'huiles essentielles et d'hydrolats est commune, mais la différence est que j'y effectue un soin énergétique comme je le fais lorsque je guéris mes patients à distance. Il en résulte un véritable soin holistique. Certains utilisateurs m'ont rapporté qu'ils se sentaient mieux après utilisation. La gamme augmente en effet le taux vibratoire des personnes qui l'utilisent.

### Votre ligne comprend quatre produits. Quelles sont leurs propriétés ?

Il s'agit d'abord d'un antichute spécifique pour les hommes et d'un autre pour les femmes. Ce produit s'applique sur les racines. Dans un premier temps, il stoppe la chute avant de stimuler la repousse. L'avantage est qu'il est entièrement naturel, sans effets secondaires, et qu'il évite de recourir aux implants capillaires, une chirurgie assez lourde. Le 3<sup>e</sup> produit est un soin volume qui épaissit les cheveux et que l'on applique également sur le cuir chevelu avec la pulpe des doigts. Le dernier de la gamme est un masque réparation avant-shampooing. À noter que l'ensemble des soins possèdent une action rajeunissante au niveau de la structure du cheveu.

### Depuis quand la gamme est-elle disponible ?

Elle est toute jeune, elle vient juste d'être lancée... Mais la création de la ligne Ely Sviana a exigé non moins de cinq années de réflexion... Je voulais trouver le bon labo, qui travaillait avec le même respect des plantes que moi. Et cela a nécessité un certain temps !

### Pourquoi vous êtes-vous spécifiquement concentrée sur la santé des cheveux ?

Tout d'abord parce que nombre de mes clients se plaignaient de l'aspect de leur chevelure en consultation, et que cela répondait donc à un certain besoin. D'autre part, mon métier m'a toujours amenée à guérir les gens, et à travailler en entreprise (pour résoudre à distance certains problèmes et augmenter le chiffre d'affaires). J'étais arrivée à un moment de ma vie où j'avais envie de me faire plaisir avec une activité plus « fun » même si elle empruntait elle aussi la voie de l'énergétique. J'ai tout créé de A à Z, même le logo... Ce qui m'a apporté beaucoup de plaisir !

### Votre ligne capillaire met également l'accent sur l'aspect local, ou du moins européen...

Oui, tout à fait ! Le laboratoire est belge, les serviettes bio pour recouvrir les cheveux lors du soin sont français, et le flacon est allemand. Il se compose d'un verre miron, qui ne laisse pas entrer la lumière, tout en laissant respirer le produit. Celui-ci ne s'abîme pas avec le temps, mais bonifie, comme le bon vin...

### Où peut-on trouver vos produits ?

Tout d'abord sur le site [www.elysviana.com](http://www.elysviana.com), mais aussi par téléphone (au 0479 47 00 40) ou sur rendez-vous au magasin de Dinant. Ma page Facebook ([lesplusbeauxcheveuxdumonde](https://www.facebook.com/lesplusbeauxcheveuxdumonde)) fournit également de nombreux conseils capillaires pour conserver une chevelure de rêve !



En indiquant le **code bio info 9922** lors de votre commande, recevez en cadeau un flacon format voyage avec la lotion de votre choix de la gamme ElySviana. Offre valable jusqu'au 15/06/2022



**Virginie Stassen**  
Journaliste

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



Les meilleurs  
compléments  
alimentaires pour  
votre Santé !

## PRENEZ SOIN DE VOUS avec BIFORM SANTÉ et ses gammes de compléments 100% D'ORIGINE NATURELLE !

Pour recevoir votre catalogue Gratuit avec plus de 60 produits 100% naturels et BIO  
de qualité appelez-nous pour la Belgique au numéro GRATUIT : 0800 72 528,  
ou rendez-vous sur :

[www.biform-sante.com](http://www.biform-sante.com)





# 20 bougies pour Vulcania

**Inscrit depuis 2018 au patrimoine mondial de l'UNESCO, Vulcania répond aux multiples questions que se posent petits et grands sur l'univers fascinant des volcans, des phénomènes naturels et de la Terre dans l'espace.**



**Myriam Thibaut de Maisières**

Chroniqueuse événementielle  
f A2 by Myriam Thibaut

Ce parc de 57 hectares, unique en Europe, est situé en Auvergne au cœur des volcans de la chaîne des Puys et plus précisément à 15 km de Clermont-Ferrand. Il est accessible en train, une navette assure la liaison entre la gare SNCF, le centre-ville et le parc.

En plus des diverses animations thématiques réparties sur toute la saison, la visite s'organise autour de films d'animation, spectacles, ateliers, coin des expériences, plancher interactif, application Vulcania découverte et surprises, sans oublier Jami Gourmaud, bien connu pour sa chaîne Epicurieux et associé pour ce 20<sup>e</sup> anniversaire.

Elle sera ludique, pédagogique ou plus scientifique en fonction de l'âge et des connaissances de chacun. Suivez Matt l'explorateur, le professeur Yapadrisk ou Pitoufeu sur les sentiers de la découverte. Namazu, basée sur les activités sismologiques et inaugurée en 2021, a été élue meilleure nouvelle attraction européenne.

Afin de permettre aux visiteurs de découvrir l'Auvergne, Vulcania a développé un partenariat avec plus de 60 hébergeurs de toutes catégories qui proposent des offres très intéressantes. Sur place, diverses formules de restauration servies à table ou à emporter, dont le Comptoir du Cratère qui propose une carte gourmande à base de produits régionaux issus de circuits courts.

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

## Nouveauté 2022

**Vulcania vous invite à voyager dans l'espace au cœur du système solaire dans le plus grand planétarium de France au sein d'un dôme immersif de 22 mètres de diamètre.**

**En adéquation avec la thématique du parc sur le climat et les phénomènes naturels, Vulcania met un point d'honneur à valoriser une politique environnementale cohérente :**

- Gestion des déchets et politique d'achat durable
- Réduction des consommations énergétique et des émissions de gaz à effet de serre



## Martin's Cycle Tours, slow tourisme de tout confort

Cet été, les hôtels du groupe Martin's proposent d'accueillir les cyclistes voyageurs dans une formule qui associe les plaisirs du vélo à ceux d'un accueil hautement qualitatif et gastronomique.

Réparti sur huit nuitées et 7 jours à vélo, suivant des itinéraires bien dessinés, vous sillonnerez les routes du Brabant wallon, du Brabant flamand et de la province d'Anvers pour terminer par Bruxelles. Chaque étape commence sur le parking d'un des hôtels du groupe et vous emmène au suivant. Il est évidemment possible de ne faire que quelques étapes en fonction de votre agenda. Souvent aménagé dans un lieu historique, chaque hôtel a sa propre personnalité et une véritable valeur ajoutée sur le plan de l'architecture et du design intérieur, sans oublier les plaisirs de la table. Ils sont souvent implantés dans des centres urbains ou à proximité immédiate d'une ville à découvrir et d'une gare pour ceux qui le souhaitent. Bien organisé pour vous recevoir, chaque hôtel propose des extras comme la location d'un vélo, un menu adapté, un lunch pack à emporter ou encore le transfert entre deux hôtels du groupe.

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



# Calme et sérénité, comment agir ?

Dans le tourbillon de nos vies, il est parfois difficile de se sentir calme et serein. Et pourtant, la sérénité est un état d'apaisement enveloppant qui vous procure un sentiment de bien-être. NATURAMedicatrix vous dévoile 2 compléments alimentaires qui vous aideront à mieux vivre au quotidien !

## ÉTAT SEREIN

### CogniMag (poudre ou gélules)

Qui dit fatigue, dit magnésium, mais encore faut-il trouver un magnésium capable de traverser votre intestin et d'atteindre vos cellules neuronales !

### 3 ACTIONS

**Magnésium et vitamine B6 aident aux fonctions suivantes :**

**1. ENERGIE** - Réduction de la fatigue et métabolisme énergétique.

**2. ZEN** - Nerfs sains (sérénité).

**3. JOIE** - Fonctions psychologiques normales (bonne humeur).

**CogniMag** est riche en Ata Mg®, un magnésium breveté à la structure lipophile qui lui permet d'être bien assimilé par votre intestin et lié à de la taurine qui va le conduire directement dans vos neurones !

**CogniMag** est aussi source de citrates de magnésium (forme alcalinisante), d'arginine et vit. B6 active.



NUT\_AS\_979/42

NUT\_AS\_979/54

## SOYEZ APAISÉ...

**NeuroZen** est la synergie de L-théanine & Lactium®. Celui-ci est un hydrolysate de protéines de lait, produisant un peptide bioactif similaire à celui obtenu par les bébés lors de la tétée. Lactium® est actif pour les enfants et les adultes !



NUT\_AS979/55

**Augmenté de 2 formes de magnésium biodisponibles et vitamine B6 activée :**

Bon pour le fonctionnement normal du système nerveux (sérénité & apaisement).

**NeuroZen** est idéal pour les personnes qui souhaitent favoriser un état « zen » au quotidien (les étudiants, les enfants hypertoniques, les hommes ou femmes d'affaires...).



Pour + d'informations, contactez Sandra, biochimiste (ULg) et nutrithérapeute (CERDEN)  
Tél.: 04/290.00.72 (mercredi 9h30 - 17h)

Retrouvez ces produits en magasins bio  
et sur [www.naturamedicatrix.eu](http://www.naturamedicatrix.eu)

NATURA**Medicatrix**  
22, ROUTE DES FAGNES, 4190 FERRIÈRES  
BELGIQUE • [WWW.NATURAMEDICATRIX.EU](http://WWW.NATURAMEDICATRIX.EU)

# COSLYS

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

NOUVEAU



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.



\*Biodégradable en 28 jours – test OCDE 302B





***La ménopause signe la fin des lunes et donc la fin de la période de fécondité.***

***Souvent, cela marque un changement de cap psychologique chez les femmes, qui peut être plus ou moins bien vécu.***

# Que se passe-t-il dans mon corps à la ménopause



Le processus qui amène la femme de l'étape de la pré-ménopause à la ménopause pourrait être appelée l'étape de « l'assagissement ». C'est souvent un moment qui peut être compliqué, voire difficile aux niveaux physique et psychique. Alors qu'à cette étape de vie, la connaissance de soi, la force et la sagesse constituent un inestimable privilège, digne de respect !

La ménopause est un moment de la vie qui est encore mal vécu, pas très populaire. Du coup, les femmes ne parlent pas de préménopause ou de ménopause, car c'est associé à la vieillesse. Cette attitude intérieure peut influencer les symptômes de la préménopause, car elles ne se préparent pas à accompagner ce processus assez tôt.

## Ménopause : à quel âge commence « le changement de vie » ?

Généralement, la ménopause survient entre 45 et 55 ans, mais le moment de son apparition peut varier car chaque femme est unique. À l'heure actuelle, l'âge moyen d'apparition de la ménopause est de 50 ans.

Toutefois, la ménopause n'apparaît pas du jour au lendemain : il s'agit d'un changement hormonal progressif, d'une transition qui commence à la phase de la pré-ménopause.



## La ménopause : une transition en 4 étapes

La **ménopause** se traduit par l'arrêt des cycles menstruels. La mécanique hormonale qui les activait s'est épuisée naturellement et l'effet le plus marquant est la disparition progressive des règles. Cet état s'installe généralement sur plusieurs années, on considère qu'une femme est ménopausée si elle n'a plus été réglée depuis un an.

### Avant ça, elle aura traversé deux phases :

- une phase d'irrégularités du cycle menstruel : la **préménopause**. Phase transitoire qui peut commencer dès 35 ans, mais en général après 40 ans. Peut durer entre 2 et 10 ans avant l'arrêt des règles ;
- une phase transitoire entre la fin des irrégularités et l'année qui suit l'arrêt des menstruations : la **périménopause**. Après 45 ans, 2 à 3 ans qui précèdent l'arrêt des règles.

Ensuite, la ménopause qui marque l'arrêt total des règles et la **postménopause** est la phase d'adaptation du corps à son nouvel équilibre hormonal. En général, les signes et symptômes de la ménopause s'atténuent à ce moment-là.

## Hormones et ménopause : l'équilibre bouleversé

Les hormones du cycle menstruel assurent une communication à double sens entre le cerveau et les ovaires. C'est ce qui permet de déclencher les différentes phases du cycle menstruel.

## À l'approche de la préménopause, l'équilibre hormonal devient plus délicat.

Généralement, les ovaires ont épuisé leur réserve ovocytaire et les corps jaunes de moins bonne qualité sécrètent moins de progestérone, ce qui peut donner des cycles irréguliers et des ménorragies (règles anormalement longues, plus de 7 jours). Par la suite, les **taux d'œstrogènes** peuvent fluctuer.

D'abord très hauts, ce qu'on appelle l'hyperœstrogénie, ils engendrent des effets désagréables tels que des maux de ventre, une tension dans les seins, des sautes d'humeur. Les règles peuvent se faire plus abondantes, plus fréquentes, avec l'apparition d'écoulement de sang en dehors des règles.

Ensuite, pendant la périménopause, **les taux d'œstrogènes s'écroulent** (on parle de carence œstrogénique ou climatère), à l'origine, par exemple, des bouffées de chaleur, de la sécheresse vaginale, de la fatigue, des infections urinaires, ainsi que de la perte du désir sexuel. Ces désagréments disparaissent généralement lors de la **postménopause**.

## La fin des fonctions ovariennes à la ménopause

À la **ménopause**, les **ovaires** cessent complètement leurs fonctions hormonale et reproductive. Chaque femme dispose d'un capital de follicules ovariens à sa naissance.

Ces follicules se développent chaque mois par centaines sous l'action de l'hormone folliculostimulante (FSH).

Mais un seul parvient à maturité et libère un ovule fécondable. Ce sont ces follicules qui sécrètent les **œstrogènes** qui provoquent l'épaississement de la muqueuse utérine. À la **préménopause**, les ovaires deviennent moins sensibles à l'action de l'hormone folliculostimulante (FSH). Les cycles se raccourcissent et l'ovulation survient de façon irrégulière.

Ensuite, le nombre de follicules encore disponibles atteint un seuil minimal qui bloque le déroulement du cycle. Trop peu nombreux, ils ne produisent plus assez d'œstrogènes. Il n'y a donc plus d'ovulation, plus de transformation du follicule en corps jaune et, par conséquent, plus de fabrication de **progestérone**. Comme l'endomètre ne se prépare plus à accueillir un ovule fécondé, il n'existe plus de tissus à évacuer par le biais des règles.

Je ne répèterais jamais assez que s'y intéresser, comprendre ce qu'il se passe et accompagner le mouvement le plus tôt possible contribuera à mieux vivre ce pas-sage, cette étape de vie autant passionnante que chamboulante. À la ménopause, la vie qui était dans le ventre se déplace vers le cœur. Jusqu'ici sous l'influence de la lune, la femme passe sous l'influence du soleil. Elle doit passer de la procréation à la création pour les autres et pour elle-même.

*À la trentaine, nous assumons  
nos responsabilités.*

*À la quarantaine, nous avons acquis  
une certaine maîtrise*

*À la cinquantaine, nous pouvons briller*

*À la soixantaine, nous rayonnons  
pour les autres*

*"La gloire d'une femme" Marianne Williamson*

NB : La **ménopause** peut aussi survenir brutalement, chirurgicalement à la suite d'une ablation des ovaires (ovariectomie : le processus est, dans ce cas, définitif) ou médicalement à la suite d'une radiothérapie ou chimiothérapie, par exemple. Certains traitements l'induisent de manière temporaire et réversible. (chimiothérapie, hormonothérapie...).

Enfin, plusieurs maladies peuvent déclencher une **ménopause précoce** chez les patientes (maladie de Crohn, par exemple).



**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](http://www.partezdubonpied.be)





# La méthode T.R.E.®

Tremblez pour  
vous libérer !



***Dans nos cultures occidentales, la thérapie verbale est de plus en plus normalisée. Pourtant, lorsque nous vivons un choc, le corps a besoin de s'exprimer, lui aussi, pour guérir. Rencontre avec la méthode « T.R.E. »<sup>1</sup> qui nous permet de réactiver notre fonction naturelle de tremblement pour guérir nos traumatismes.***

## **Avez-vous déjà observé un animal qui vit un choc ?**

Pensons à la gazelle qui se fait courser par un lion. Si elle arrive à lui échapper, après le choc, elle va trembler de son corps tout entier pour éliminer la tension et puis retourner à la vie normale auprès de ses congénères, comme si rien ne s'était passé. Affaire classée. Et nous, les humains, avons la même compétence ! Sauf que... on s'empêche trop souvent de trembler !

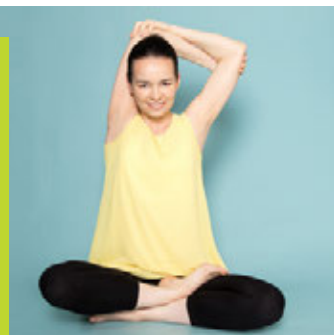
Le tremblement est inné et permet à notre corps de relâcher les tensions pour ramener l'équilibre. Or, par peur de paraître vulnérable, faible, notre esprit enjoint notre corps de contenir nos tremblements et nous gardons ainsi toutes nos tensions à l'intérieur. Notre corps reste alors dans un état de vigilance, le cerveau en alerte, toujours prêt à combattre... et ça nous épuise !

1. trauma releasing exercises, qu'on peut traduire en français par « exercices de libération des traumatismes »

Pas besoin de vivre un événement spécifiquement traumatisant pour avoir besoin de se relâcher... Le stress accumulé, jour après jour, engendre des tensions sans forcément que nous nous en rendions compte.

**David Bercei**, traumatologue internationalement reconnu, nous propose une méthode pour réaccéder à notre fonction naturelle guérissante, pour relâcher les tensions profondes et signaler à notre corps qu'il peut revenir à un état de repos et de récupération.

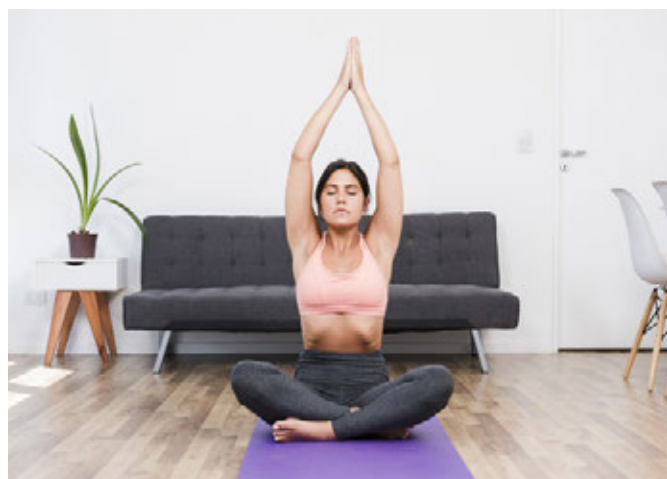
**Les exercices de T.R.E.® se présentent sous forme de mouvements et de positions simples** qui sont utilisés pour préparer le corps à décharger les toxines par une mise en tension contrôlée.





La décharge consécutive provoque des réactions musculaires spécifiques, appelées tremblements neurogéniques, qui vont permettre de relâcher les tensions qui résultent du stress ou des traumatismes.

Une fois les tremblements déclenchés, on laisse se faire le phénomène afin de permettre le relâchement naturel des tensions... Au fur et à mesure de l'utilisation des exercices, le corps pourra, de lui-même, se réapproprier son processus et déclencher des tremblements pour décharger le stress de la journée en situation de repos.



Lors de ce type d'exercice, pas besoin de parler du stress ou du trauma : on laisse le corps faire son travail sans spécifiquement mettre des mots. C'est un outil idéal pour les personnes qui ont besoin de se libérer, mais qui craignent de devoir replonger, avec la pensée, dans des événements traumatisants.

Par ailleurs, le souhait de David Berceli est que chacun puisse être acteur de son processus, sans forcément devoir se rendre en cabinet thérapeutique : les exercices T.R.E.® sont accessibles à chacun, chez soi.

Si vous le souhaitez, vous pouvez être accompagné.e par un thérapeute T.R.E.® pour apprendre les exercices et, en quelques sessions, vous serez capables de vous auto-réguler à la maison. Bien que la méthode soit conçue pour être utilisée en toute sécurité de manière autonome, les exercices T.R.E.® peuvent déclencher des réactions émotionnelles fortes et vous aurez peut-être besoin d'être accompagnés.

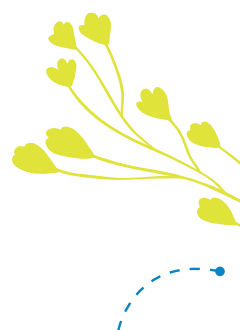
Pour démarrer, n'hésitez pas à prendre contact avec des praticiens certifiés. Ils proposent des sessions individuelles et de groupe partout en Belgique.

Alors tremblons, oui, tremblons ! Non, ce n'est pas acte de vulnérabilité mais de récupération de notre plein pouvoir ! En tremblant, nous nous libérons et en nous libérant, nous libérons le monde !



### Voici quelques effets rapportés de l'utilisation de la méthode T.R.E.® :

- Moins de peur et d'anxiété
- Amélioration du sommeil
- Amélioration de la digestion
- Plus d'énergie et d'endurance
- Symptômes de stress post-traumatique réduits
- Moins de stress au travail
- Douleurs chroniques réduites
- Augmentation de la résilience émotionnelle
- Réouverture de l'expression émotionnelle
- Cicatrisation et guérison de vieilles blessures physiques, émotionnelles ou psycho-corporelles
- Diminution des inflammations chroniques



### Pour en savoir plus

[www.tre-belgium.com](http://www.tre-belgium.com)  
« La méthode T.R.E., pour se remettre d'un stress extrême » par David Berceli

12,90 € - 176 p.  
[www.thierrysouccar.com](http://www.thierrysouccar.com)



**Marie Fournier**

Thérapeute psychocorporelle, familiale et systémique  
Traductrice de Bébés  
Praticienne en constellations familiales  
[www.naitre-parents.be](http://www.naitre-parents.be)  
0479 70 23 15



# Choisir un Coach ou un thérapeute pour aller bien quand tout va mal

## Une bonne décision!



*Dans cette période « extraordinaire », certains se réjouissent de la transformation de la société en cours, d'autres sont perdus et ne savent pas à quel saint se vouer, d'autres encore sont complètement tétanisés et ont perdu leur discernement. Quelles que soient ces attitudes très différentes, il existe néanmoins un impact émotionnel des événements extérieurs sur notre quotidien : anxiété latente, colère, tristesse, indignation ou indifférence choisies par confort ou ignorance.*

Face à ces réactions émotionnelles, **Jean-Philippe Brebion**, auteur de la bioanalogie, nous dit : « **Si ça me touche, ça parle de moi.** »

Bien sûr, nous nous identifions aux victimes d'événements traumatiques. Bien sûr, c'est douloureux... Mais qu'est-ce que ces émotions réveillent en nous ? Devons-nous souffrir avec... pour être solidaires ? Nous pouvons choisir de ne pas nous laisser dépasser par ce trop-plein d'émotions.

Il est même de notre devoir de rester en santé, en joie et en paix. Osons être des piliers pour nos enfants qui ont besoin de notre confiance. Le monde de demain que nous construisons tous les jours avec notre cœur sera le résultat de tous nos actes de conscience pour le respect de la Vie...

Et ça commence par nous-même. Être bienveillant et respectueux de nous, nous aidera à l'être pour les autres...

Alors, si vous décidez de vous prendre en main pour retrouver un état d'être plus serein, pour vous retrouver alignés, bien dans votre tête et dans votre corps, vous pouvez faire appel à des professionnels de la relation d'aide.

### **Comment choisir ?**

Il existe de plus en plus de méthodes et d'outils thérapeutiques pour aller mieux. Mais le choix est complexe... Comment choisir la bonne personne pour vous accompagner ?

**Pour commencer, je vous invite à déterminer votre besoin...**



Si vous avez besoin de déposer votre état émotionnel, de recevoir une écoute bienveillante, le psychologue (de logos= parler) pourra vous écouter et vous aider à atténuer vos émotions et à comprendre mieux ce qu'il se passe en vous.

Si vous avez besoin de prendre soin de vos émotions et de libérer des stress profonds, vous pouvez découvrir les Fleurs de Bach chez des conseillères en Fleurs de Bach. Vous pouvez également rechercher des thérapeutes qui utilisent la psychologie énergétique comme l'EFT, l'EMDR, le TAT, la logosynthèse et autres techniques libératrices comme l'hypnose humaniste.

Si vous vous sentez déconnectés, dissociés, à côté de vos pompes, les techniques de rééquilibrages des corps subtils comme le Reiki, les bains sonores, les soins énergétiques vous réaligneront. Si vous voulez mieux vous connaître pour prendre les bonnes décisions, un coach peut vous accompagner. Mais attention, il y a coach et Coach...

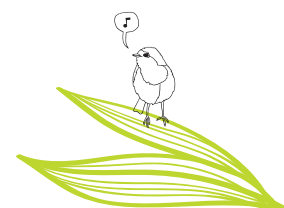
Roberts Dilts, dans son livre *Être coach*, explique que le coaching avec un petit « c », c'est un coaching comportemental qui permet de prendre des décisions opérationnelles et factuelles en lien avec l'environnement. Le Coach avec un grand « C » va travailler au niveau de vos croyances limitantes. Robert Dilts parle alors de Coaching intégratif qui prend en compte toutes les dimensions de l'être. Une chose à savoir est que le Coach ne donne jamais de

solution, il vous aide par son processus de questionnement à découvrir ce que vous voulez vraiment et à le mettre en action en vous invitant à agir concrètement. Il vous rend autonome et vous êtes maître de vos choix.

Le Coaching évolutif® que j'ai développé en 2005 est une approche du Coaching qui associe le Coaching intégratif et l'écoute bienveillante de Carl Rogers.

Le Coach évolutif® va investiguer avec le décodeur du cœur en quoi tel ou tel événement confrontant est une invitation à évoluer. Cette approche va révéler des freins psychologiques, vous en libérer et pointer avec lucidité ce que votre cœur veut vraiment. Vous devenez alors sujet et non plus objet, vous choisissez de vivre en respectant vos valeurs et non plus de survivre, vous osez mettre votre cœur aux commandes...

Le chemin évolutif vers soi n'est pas un long fleuve tranquille. Quand le moment est venu, les bons éveilleurs ou guérisseurs se présentent à vous. Pour bien les choisir, je vous invite d'abord à écouter votre cœur et votre corps, vous sentirez si cette personne est bonne pour vous. Demandez-lui ensuite comment elle procède. Observez sa posture et si celle-ci est bienveillante et respectueuse, osez lâcher prise pour vous abandonner à recevoir l'accompagnement qui vous guidera vers la plus belle part de vous-même.



## Le thérapeute est aussi à l'intérieur de vous...

Pour l'activer, je vous invite à pratiquer « Les cinq accords toltèques » de Don Miguel Ruiz

1. Que votre parole soit impeccable : ne critiquez pas, ni les autres ni vous-même, n'entrez pas dans le jeu des jugements « j'ai raison, tu as tort », écoutez plus, parlez moins.

2. Ne prenez pas les choses de façon personnelle : prenez le temps de revenir à vous et au présent, ce que les autres disent, vivent ou ressentent leur appartient, et si l'émotion persiste, décidez de vous faire aider.

3. Ne faites pas de suppositions : vous ne savez pas quel est le bon ou le mauvais dans un conflit, ne prenez pas pour vrai toutes les informations, écoutez votre intuition, étudiez le sujet pour vous faire votre propre opinion et lâchez prise.

4. Faites toujours de votre mieux : Faites de votre mieux pour prendre soin de votre lumière pour continuer à rayonner et être une ressource pour ceux que vous aimez.

5. Soyez sceptique, mais apprenez à écouter : Utilisez la force du doute pour remettre en question tout ce que vous entendez : est-ce que c'est « vraiment » la vérité ? Écoutez l'intention qui sous-tend les mots et comprenez le véritable message.



*Si vous pratiquez ces accords, la vie sera plus douce. Choisissez-en un le matin au lever et observez votre état d'être en conscience toute la journée. La paix commence ici et maintenant à l'intérieur de nous. Prenons-en soin !*



**Isabelle Wats**  
Mentor Coach - Auteure  
Psychoénergéticienne  
Directrice de l'école de  
Coaching Evolutif® CreaCoach  
[www.isabellewats.com](http://www.isabellewats.com)



# Bibliothérapie



## La bible du compostage et du paillage

382 pages pour ne plus voir les biodéchets de la cuisine et du jardin de la même manière. Avec ce livre, vous apprendrez à quel point les épluchures, les papiers, les fumiers, les toilettes sèches, les tontes et les feuilles mortes sont des ressources précieuses : rien ne se jette, tout se transforme ! Grâce aux paillages avec les déchets végétaux et au compost, vous disposez d'une ressource suffisante et gratuite pour améliorer et entretenir la fertilité du sol, et produire des légumes, des fruits ou des fleurs de qualité.

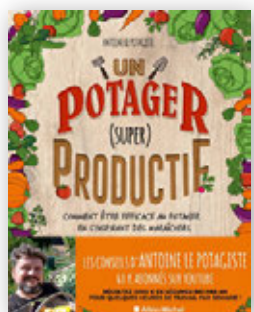
35 € - 382 p.  
[www.terrevivante.org](http://www.terrevivante.org)



## Une microferme à la maison

Comment produire tous les fruits et légumes, les œufs, la viande et le poisson dont votre famille pourrait avoir envie et besoin ? Cet ouvrage détaille de manière simple et accessible les bases pour vous lancer dans une petite exploitation agricole. Nul besoin d'un hectare de terrain pour cela, *Microferme* vous invite à adopter un style de vie plus simple et authentique et à tendre vers plus d'autonomie alimentaire !

26 € - 224 p.  
[www.terrevivante.org](http://www.terrevivante.org)



## Un potager efficace

Vous avez envie de vous lancer dans un potager, mais vous ne savez pas par où commencer ? Pragmatisme, science et bon sens sont les trois piliers de ce guide, qui vous donnera toutes les clés pour faire grandir et prospérer un potager sain, adapté à vos besoins et à vos moyens... et productif ! En vous inspirant des techniques des maraîchers d'autrefois, dans le respect des principes de l'agriculture biologique et en vous servant des techniques les plus modernes.

17,90 € - 192 p.  
[www.albin-michel.fr](http://www.albin-michel.fr)



## Et des copines

Vous souhaitez élever des poules ? Mais quelles poules locales choisir ? Comment les accueillir ? Les nourrir ? Les soigner et les protéger des prédateurs ? Cet ouvrage vous donne tous les conseils pour créer votre élevage familial idéal. Cette nouvelle édition, modernisée, s'enrichit de toutes les connaissances accumulées ces dernières années et de précisions techniques sur le poulailler, en prenant particulièrement en compte le bien-être animal, pour des poules en bonne santé.

15 € - 120 p.  
[www.terrevivante.org](http://www.terrevivante.org)



## Célébrer le féminin

Voici enfin un recueil francophone de chants initiatiques au féminin. Afin de renouer avec l'ancienne tradition des chants sacrés transmis en héritage pour les rites de passage de la vie, découvrez dans ce livre les plus beaux chants existants, certains transmis de bouche à oreille depuis des siècles. Cette playlist est enrichie de chants créés par les autrices elles-mêmes et enregistrés dans des cercles de femmes. On retrouve, pour chaque chant, les paroles, la traduction, les origines, la posologie de médecine et le message. La playlist est disponible sur YouTube et Spotify.

19 € - 152 p.  
[www.souffledor.fr](http://www.souffledor.fr)



## Enfant intérieur

Un livre complet, original et pratique pour réveiller votre enfant intérieur à travers 7 contes méditatifs et initiatiques ! Protocoles d'hypnose et d'art-thérapie, appuis théoriques, contes, guidances, poésie, oracles et cartes forment un recueil d'outils créatifs accessibles à tous tant pour l'éveil personnel que pour l'accompagnement professionnel. Nous avons été un enfant plein de vie, ouvert, réceptif, sensible, créatif et affectif. Nous sommes encore cet être, dont l'intelligence émotionnelle peut s'exprimer librement si elle ne se laisse pas dominer par l'égo et son armure de protection.

27 € - 304 p.  
[www.souffledor.fr](http://www.souffledor.fr)





## Lumière intérieure et extérieure

Vous désirez retrouver votre éclat naturel et faire résonner l'harmonie en vous ? Ce merveilleux guide, éclairant et initiatique, vous révèle toutes les clés pour rayonner de lumière intérieure et extérieure. Entretenez votre beauté énergétique en vous reliant aux forces de la nature, en renforçant votre aura et en alignant vos chakras, en prenant soin de votre corps en pleine conscience et en utilisant tous les outils de guidance comme les cristaux, oracle, pendule, plantes, huiles essentielles, sons...

18,95 € - 256 p.  
www.editions-larousse.fr



## Conte poétique

Chardon se voit confier par ses parents, la mission de trouver leur nouvelle maison. Cette aventure l'amènera à développer son imagination et son intuition afin de créer cet espace particulier qu'est « notre maison » et sa symbolique, tant à l'intérieur qu'à l'extérieur. Illustré de très jolies aquarelles de l'auteure, ce conte nous invite à redécouvrir la puissance de l'imagination créatrice, grâce aux désirs de notre cœur.

16 € - 32p  
www.aam-editions.com



## Eco-consommation

Consommer autrement, moins polluer, réduire ses déchets sont de nobles causes. Mais vous êtes-vous déjà demandé quelles en sont les raisons profondes ? Par quoi commencer pour faire rimer cette démarche avec plaisir (et non avec contrainte) ? Comment ne pas tomber dans l'écoanxiété ni augmenter la charge mentale ? DIY, minimalisme, zéro déchet, décroissance et sobriété sont au programme pour faire le ménage dans vos idées et vos placards.

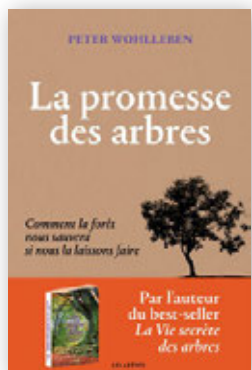
16,90 € - 192 p.  
www.editions-jouvence.com



## Soins visage DIY

Dans cet ouvrage, retrouvez tous les conseils d'une pro pour bien débiter, identifier votre type de peau, choisir les ingrédients les plus adaptés et construire une routine beauté 100 % homemade et naturelle. Découvrez aussi une multitude de recettes simples et personnalisables – avec peu d'ingrédients et, surtout, faciles à trouver ! – pour concocter gommage pour les lèvres, crème de nuit, bain de bouche, démaquillant zéro déchet... et même dentifrice !

8,95 € - 86 p.  
www.amethyste-editions.com



## Comment la forêt nous sauvera

La forêt est comme un laboratoire à ciel ouvert, témoin des bienfaits de l'écosystème forestier, de son action sur le cycle de l'eau, les sols et la qualité de l'air que nous respirons, surtout quand le climat change. Comment les arbres s'adaptent déjà au changement climatique et comment la forêt peut compenser ses effets. En s'appuyant sur la science, la nature et son expérience unique, Peter Wohlleben dénonce les pratiques de l'industrie forestière et lance un appel à laisser se développer librement les forêts du futur. La forêt peut être notre meilleure alliée pour préserver une planète vivable... mais seulement si nous la laissons faire.

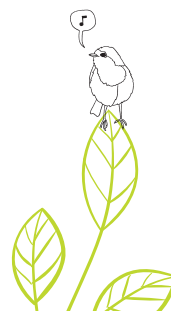
20,90 € - 274 p.  
www.arenas.fr



## Pratique énergétique

Le magnétisme est une pratique qui vise à rééquilibrer les énergies pour agir sur les plans physique, psychique et émotionnel. Cette thérapie, complémentaire à la médecine traditionnelle, présente de multiples avantages en termes de bien-être et de soulagement de nombreux maux, en participant activement à la guérison globale de l'individu. Grâce aux photographies, qui facilitent la pratique, et aux nombreuses fiches de soins, vous serez à même de vous initier ou de vous perfectionner au magnétisme.

23,90 € - 256 p.  
www.editions-tredaniel.com





DÉPLACEMENT EN BELGIQUE, LUXEMBOURG, FRANCE.

0496 5514 67

FEELING BETTER

Inspired by nature

Pour un format visuel avec logo (1/8 de page), demandez l'offre > [agenda@bioinfo.be](mailto:agenda@bioinfo.be) - Grille à scanner/photographier et à renvoyer par mail à [agenda@bioinfo.be](mailto: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.



A photograph of three people riding bicycles away from the camera on a dirt path through a forest. The person on the left is wearing a blue helmet and a green backpack. The person in the middle is wearing a blue helmet and a blue backpack. The person on the right is wearing a pink helmet and a red backpack. They are all wearing plaid shirts and jeans. The path is surrounded by trees and foliage.

Ferme de Bertinchamps

14/05/2022

# BIKE FOR OXFAM

Parcours vélo et concerts  
**ALICE ON THE ROOF & PANG!**



**OXFAM**

Magasins du monde

[www.omdm.be/bike](http://www.omdm.be/bike)



**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.

**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.

**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.

**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 grand salons alimentaire du monde.



CONTACTEZ NOUS SI VOUS SOUHAITEZ DISTRIBUER NOS PRODUITS: T +32 (0)71 21 37 30 - WWW.NATUR-INO.V.COM