BIO INFO

Votre magazine Biothentique
WWW.BIOINFO.BE
Nº 215
MARS 2022

DOSSIER
Les maladies inflammatoires chroniques de l'intestin

Mindful Eating
La faim des 5 sens

Comment être à l'écoute de ses rêves ?

CRISE
Se positionner, être critiqué, voire même censuré !

Faut-il jeûner pour rattraper un écart ?

Votre entrée GRATUITE *en page 6*

BIKE BRUSSELS 2022

Charcuterie Homemade !
+ NOS RECETTES DE SAISON

HÉLÈNE WACQUIER

Les idées reçues sur la nutrition

SE LIBÉRER DES PENSÉES PAR L'ANCRAGE

DÉPÔT MASSPOST BRUXELLES X – AGRÉATION P207152 – ÉDITEUR RESPONSABLE – ANTOINE FANNY – RUE BASSE, 26 – 1460 ITTRE

E.R.: M. Decelle – Spadel SA – av. Des Communautés 110 – 1200 Bruxelles

SPA® FINESSE doit son très léger pétillement à la présence naturelle de gaz carbonique. Chaque goutte s'infiltre et voyage dans les roches souterraines des Fagnes pendant près de 50 ans pour devenir cette eau minérale au fin pétillement naturel.

Mieux boire. Mieux vivre.

Tu peux tout demander à l'univers mais c'est quand tu es prêt que tu reçois

Carine Beranger

Tout devient possible à partir du moment où une petite étincelle s'allume au fond de nous. Une brèche de lumière dans la noirceur et qui nous montre le chemin à suivre.

Parce qu'à travers toutes les épreuves que nous sommes appelés à vivre, nous avons toujours le choix de voir les choses sous un angle différent, positif et ce sans devoir subir et croire à tort que ça ne sert à rien d'espérer.

Choisissons de réécrire notre propre histoire au lieu de la revivre, encore et encore, en espérant que certains tristes bouts finissent par s'effacer d'eux-mêmes. C'est là que le pouvoir de l'intention entre en jeu.

Il faut passer commande à l'univers et cette commande peut se faire sous forme d'intention.

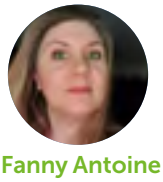
J'ai l'intention d'être heureux dans mon emploi. J'ai l'intention de prendre ma place désormais. J'ai l'intention de me choisir davantage. J'ai l'intention de changer ma situation financière de façon significative. J'ai l'intention de corriger cette attitude que j'ai et qui me pourrit la vie et celle des autres. Et ainsi de suite.

Dès lors qu'une intention est lancée, ce qu'il faut pour la mettre en oeuvre se place automatiquement sur notre route.

Ces intentions sont comme des graines de pissenlit qui volent aux quatre vents. Peut-être que certaines n'arriveront jamais à destination, mais plus il y en aura dans l'air, plus il y a de chances pour que ça finisse par marcher !

Chaque désir devenu réalité saura alors nous convaincre du véritable pouvoir de l'intention et nous encouragera à en créer davantage. Immanquablement cela aura une influence positive sur notre vie et potentiellement sur celle des autres.

Et vous quelles sont vos intentions ?



Fanny Antoine
Rédactrice en chef

Éditeur
BIO INFO EDITION SRL

Rédaction

Rue Basse, 26
1460 Ittre

Tél +32 (0)2 351 45 51
Email : contact@bioinfo.be
Site : www.bioinfo.be

Directrice de la publication
Rédactrice en chef
Fanny Antoine
Fanny@bioinfo.be
+32 (0) 489 914 334

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

Maquette
Sébastien Theys

Correction
Benoît Francès

Impression
Moderna Printing (Belgique)
Tirage: 44000 exemplaires

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

Découvrez votre Bioinfo en podcast sur cheriebelgique.be

ÉCOUTEZ CHÉRIE BELGIQUE

dab+

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.

30€ **Pour 9 numéros par an**

Offre valable pour la Belgique (UE: 35 €)

Nom .....

Prénom .....

Adresse .....

Code postal .....

Ville .....

Pays .....

Téléphone .....

E-mail .....

DATE :

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 2 351 45 51 • contact@bioinfo.be

Ou abonnez-vous également sur le site :
www.magazine-bioinfo.be

SALON - BEURS - EXPO

TEST RIDE

BIKE BRUSSELS 2022

URBAN MOBILITY

GRATUIT (VALEUR 8€) - GRATIS (WAARDE 8€)
CODE BIOINFO BBBIO22

25-26-27 MARCH
TOUR & TAXIS

BRUSSELS CARGO BIKE DAYS

ENTRÉE GRATUITE SUR
VRIJE TOEGANG OP

WWW.BIKE-BRUSSELS.BE

BIKE FOR BRUSSELS

Pro Velo

Sommaire

Actualités

8 **BIKE BRUSSELS**
Le vélo connaît son heure de gloire

10 **CROWDFUNDING**
MIIMOSA – La plateforme durable

Alimentation

12 ***Shopping***
Vous nous en direz des nouvelles!

14 ***Brèves et Bio !***

18 **MON QUOTIDIEN BIO**
Fruits et légumes frais ou flétris ?

20 **DOSSIER**
Nutrition : 7 idées farfelues bien répandues !

26 **NUTRITION**
Que faire si l'on développe une insulinorésistance?

28 **CUISINE VIVANTE VEGGIE**
Soupe épaisse aux épinards et pois chiches rôtis

30 **GOURMANDE**
Charcuterie séchée, home made !

32 **FOCUS**
Il Nutrimento - L'authenticité de la cuisine traditionnelle méditerranéenne !

34 **MINDFUL EATING**
Les différentes sortes de faim

46 **NUTRITION**
Faut-il jeûner pour rattraper un écart ?

Santé

44 ***Shopping***
À votre santé!

46 **FOCUS**
Jentschura – Un bon équilibre acido-basique

48 **NUTRITHÉRAPIE**
Le chardon-Marie, la plante-amie du foie

52 **GEMMOTHÉRAPIE**
La sève de bouleau fermentée au kombucha

54 **UNE ESSENTIELLE**
Le pin sylvestre, une purifiante pulmonaire

56 **TOLLÉ CAUSAM**
Les troubles du sommeil

60 **MALADIES CHRONIQUES**
Les maladies inflammatoires de l'intestin

64 **DANS L'UNIVERS DE**
Puressentiel - Une success story belge

66 **AROMATHÉRAPIE**
Booster ses défenses naturelles

68 **SORTIE LITTÉRAIRE**
Des molécules amusantes pour un apprentissage fun !

70 **AROMATHÉRAPIE**
Grossesse - Ce qu'il faut savoir !

66 **OLFACTOTHÉRAPIE**
Nos protections personnelles

Bien-être

74 ***Shopping***
Sélection du mois

78 ***Brèves et Bio !***

80 **TRANSITION DE VIE**
Idées reçues sur l'âge, le vieillissement et la ménopause

82 **DANS L'UNIVERS DE**
Bio-T - Cheveux : tout en douceur...

86 **AL CHI MOON**
Rite, rituel, routine

88 **CONSCIENCE**
Pourquoi ne nous comprenons-nous pas ?

90 **MONDE ONIRIQUE**
Être à l'écoute de ses rêves

94 **VOYAGE**
Les 2 Alpes, skis aux pieds toute l'année

97 **BIBLIOTHÉRAPIE**

98 **AGENDA**

Bike Brussels

« Le vélo connaît son heure de gloire, mais nous sommes encore loin des pays scandinaves. » Dans la foulée du Covid, les vélos se sont arrachés à un point tel que les revendeurs ne pouvaient plus suivre la cadence. Le vélo, après avoir été massivement délaissé au profit de la voiture, connaît un nouvel âge d'or. Rencontre avec Étienne Bertrand, fondateur et organisateur du salon Bike Brussels, qui se déroulera les vendredi 25, samedi 26 et dimanche 27 mars à Tour & Taxis, à Bruxelles.

Étienne Bertrand, comment avez-vous eu l'idée d'un salon autour du vélo et de la mobilité ?

Mon fil conducteur n'est ni le vélo ni la mobilité, mais bien le développement durable. Avant Bike Brussels, j'ai lancé les salons Bois & Habitat et Énergie & Habitat. Le but était de développer la construction d'un habitat de qualité dans un contexte de développement durable. Mais un autre secteur est lui aussi capital pour prendre soin de l'environnement: la mobilité, qui concentre à elle seule un quart des gaz à effet de serre. Si l'on pouvait diminuer cela, tout le monde y gagnerait d'un point de vue de la santé et de la qualité de vie. L'idée d'un salon autour du vélo urbain trotte dans ma tête depuis 2011. Pour sa quatrième édition, il se déroulera dans le splendide bâtiment de la gare maritime à Tour & Taxis, une grande halle du XIXe siècle qui a été complètement rénovée et s'inscrit dans l'ancrage urbain et local de Bike Brussels.

Comment se présentera le salon ?

Il accueillera 90 exposants (nous tournons d'habitude autour des 70, ce qui témoigne de l'intérêt fulgurant pour le deux-roues) sur 40000 m². Certains d'entre eux proposeront des produits et services tels que des vélos urbains, électriques, pliables, des cargo-bike, des transporteurs d'enfants et de marchandises... Toutes ces innovations ont pris un essor considérable ces dernières années. On trouvera également du slow tourisme, avec tout ce qui tourne autour du voyage à vélo, mais aussi les équipements du cycliste au quotidien avec des vêtements, sacoches, casques, etc. Un aspect lié au service sera aussi présent à travers les assurances, les sociétés de leasing de vélo... Tout ce qui tourne autour de l'information sera par ailleurs proposé via les différentes associations de vélos: Pro Velo, le Gracq, Cyclo... Ils animeront notamment des ateliers et conférences autour de l'entretien et de la réparation du deux-roues.
Le vendredi 25 mars, la journée accueillera un colloque adressé aux Mobility Managers des secteurs public (commune, institutions publiques...) et privé en vue de débattre autour du thème de la livraison urbaine et de l'utilisation du cargo-bike.

Il y aura également des animations...

Oui, tout à fait! Le salon se veut avant tout festif... Les visiteurs profiteront notamment d'animations pour les enfants, mais aussi de jeux, de concours, d'une mise en selle, d'activités proposées par la police pour apprendre les règles de circulation... Le concours permettra de remporter un vélo urbain d'une valeur de 600 euros. Pour y participer, il suffira de voter pour l'une des initiatives citoyennes proposées.
Il sera également possible de prendre part à des circuits de test personnalisés conçus pour les vélos électriques, les cargo-bike, les mono-roues ou encore les trottinettes, qui se développent énormément à Bruxelles. Pour les lecteurs du *Bioinfo*, des places seront offertes en s'enregistrant sur le site www.bike-brussels.be et en introduisant le code BBBIO22.

Comment expliquez-vous le succès actuel des vélos urbains ?

En deux ans de pandémie, il y a eu une prise de conscience de la part du public, une envie de protéger la nature, mais aussi sa santé... L'idée de se déplacer en faisant de l'exercice et en prenant l'air a également germé. Au cours du confinement, les gens n'avaient en effet plus envie de s'entasser dans les transports en commun, et la seule alternative était alors la marche ou le vélo. Le développement de nouvelles infrastructures spéciales pour les vélos a fait le reste. Les bicycles sont ainsi devenus l'outil de prédilection des Bruxellois pour se déplacer.

Pensez-vous que les autorités pourraient encore en faire plus pour les cyclistes ?

En effet, l'infrastructure est encore insuffisante à l'heure actuelle. Mais je pense que le politique suivra la demande du citoyen. Rappelez-vous, dans les années 1990, les maisons en bois étaient interdites, alors qu'elles sont aujourd'hui très répandues. Je pense qu'il en ira de même avec les vélos. Il est tout à fait probable que les politiques modifient les règles dans les années à venir pour faciliter l'usage des cycles. Nous avons en plus toujours une longueur de retard par rapport à la Hollande et aux pays scandinaves. En Belgique, nous avons tout misé sur la voiture et aujourd'hui, celle-ci nous étouffe. Avec la percée des vélos électriques, il est désormais possible de se rendre en costume trois-pièces d'un côté à l'autre de la ville sans transpirer. La voiture n'est donc plus indispensable. Et puis, lorsqu'on roule à vélo, le plaisir est toujours au rendez-vous!

Virginie Stassen
Journaliste

MIIMOSA

La plateforme durable pour booster ton projet durable

Ces dernières années, le crowdfunding – ou don avec contrepartie – est devenu un incontournable pour donner de la visibilité à un projet ou lever des fonds rapidement et simplement. Rien qu'en Belgique en 2022, on peut trouver une vingtaine de plateformes différentes, chacune avec leur spécificité. Celle de Miimosa – présent en Belgique depuis 2018 – est l'alimentation durable.

Fondé par Florian Breton – le petit fils d'un viticulteur – en France en 2015, cette plateforme thématique a pour but de soutenir les porteurs de projets agricoles et alimentaires durables qui participent activement à la transition. Le soutien financier peut être un réel soutien et une solution pour beaucoup qui ne souhaitent pas ou ne peuvent pas avoir accès à des prêts bancaires classiques.

Pour les porteurs de projets, Miimosa propose un accompagnement dès que le projet a été accepté, afin de revoir la forme de la levée de fonds: la mise en ligne de la collecte, le contenu de la page de collecte, l'analyse des contreparties et du montant souhaité ainsi que du réseau. Pendant toute la durée de la levée de fonds, un coaching virtuel très rapproché a lieu, afin de soutenir les entrepreneurs à toutes les étapes de leur aventure. C'est grâce à cet accompagnement personnalisé que leur taux de réussite est de 80 %.

Sachez que l'allaitement maternel aiderait les mamans à se prémunir efficacement du risque de dpd, outre tous ses autres avantages pour la mère et l'enfant.

Les chiffres de Miimosa Belgique illustrent la force de cette plateforme participative: plus de 400 projets financés en 4 ans et 2000000 d'euros collectés depuis sa création, pour une moyenne de 10000 euros levés par projet (6500 euros pour la France). C'est

en 2021 que la collecte la plus élevée a eu lieu: 50400 euros levés pour la microbrasserie La Source à Bruxelles.

Le crowdfunding ayant fait ses preuves, Miimosa Belgique continue à suivre les pas de la maison mère et a lancé en 2021 le crowdlending – ou «prêts participatifs», où les citoyens prêtent de l'argent à un projet et reçoivent un taux d'intérêt en retour de 4 % en moyenne – pour ainsi continuer à se positionner comme un acteur incontournable de l'alimentation durable dans notre pays.

Les projets de Miimosa vous intéressent ou vous avez envie d'investir durablement? Inscrivez-vous à leur newsletter afin de découvrir les projets en cours et les toutes premières offres de crowdlending. Sans oublier que cette start-up est constamment à la recherche de stagiaires pour des périodes de 6 mois!

Pour plus d'informations, rendez-vous sur www.miimosa.be

Quelques projets soutenus

Objectivo

Vers un scoutisme zéro déchet et local! 13210 euros collectés afin de passer de 1500 à 5000 jeunes scouts approvisionnés en menus locaux et zéro déchet dès 2022!
www.objectivo.be

Filons Vert

Du maraîchage agroécologique en autocueillette à Lasne qui a financé son système d'irrigation et sa cabane grâce aux 12920 euros collectés et qui verra le jour courant 2022.
@Filons Vert

La Smala

Un restaurant à Saint-Gilles à partir de leur champ à Anderlecht. Littéralement, du champ à l'assiette avec 16345 euros levés pour s'installer dans leur nouvelle cuisine!

SMALA COOKING, c'est le projet de traiteur durable de Arth et Anaïs, qui a débuté en 2018. En 2019, Zofia a rejoint l'aventure et ces 3 entrepreneuses se sont installées sur un champ à Anderlecht pour cultiver des légumes.

Ce trio de choc a été mis à rude épreuve durant la pandémie du Covid-19 et n'a cessé de se réinventer (paniers de légumes livrés à domicile, Guingette Smala à côté des champs, des pop-up restaurants, calendriers de l'avent...).

Aujourd'hui, SMALA, c'est de nombreux projets durables: vente directe des légumes aux marchés (de mars à mi-décembre), la Ginguette Smala qui continue aux abords de leurs champs à Anderlecht, le restaurant durable SMALA situé à 32 chaussée de Waterloo à Saint-Gilles, des bocaux de produits transformés avec soin par Arth (confiture, chutney, pickles... la liste est longue) et encore tout plein d'idées cadeaux via leur site.

www.smala.brussels

Szandra Gonzalez
Consultante Alimentation Durable et économie circulaire
www.littleredboots.be

BIO INFO Shopping

L'huile indispensable pour mon bébé !

Élaboré en France par des nutritionnistes, ce mélange bio associe six huiles aux apports nutritionnels complémentaires. Il garantit à Bébé l'ensemble des acides gras indispensables à sa croissance: des oméga-3, de la vitamine E et surtout du DHA, indispensable au bon développement de son cerveau et de sa rétine.

www.biofuture.fr

www.biobraine-distribution.com

Le gratin du gratin

Cette sauce béchamel Pa'lais, entièrement végétale, est une nouveauté unique au monde: 100 % belge et bio, produite à base de lait de noix de cajou équitable, faible en calories, sans lactose, ni beurre ni farine. Elle apporte une texture crémeuse et savoureuse à vos lasagnes ou gratins de légumes. Du coup, plus besoin d'être un grand chef pour réussir à tous les coups votre béchamel ni pour se lancer dans une cuisine généreuse et 100 % gourmande. Versez-la en sauce blanche sur vos légumes comme le chou-fleur et le brocoli. À vous les préparations rapides, super faciles et délicieusement saines.

4,49 € - 330 g

www.palais.bio

Un chocolat qui fait voyager

Saveurs et Nature fait escale sur l'île de la Grenade, à la plantation Belmont Estate, et découvre la cacaoculture traditionnelle des Caraïbes. Grâce au savoir-faire de ses maîtres chocolatiers, la marque propose cette savoureuse tablette au goût typique de «l'île aux épices».

4,88 €

www.vajra.be

Kult kefir

est une savoureuse limonade fermentée conçue par une jeune bio-ingénieure belge qui s'est lancé le défi de fabriquer une boisson peps et rafraîchissante, sans compromis sur la santé, loin des softs ultra transformés et des jus hyper sucrés!

En bref, Kult kefir c'est...

- 3x moins de sucre qu'un soft traditionnel - idéal pour se sentir au top!
- Produit en Belgique - vive le circuit court et l'économie locale
- Et bien sûr, 100 % bio - fini les pesticides - c'est mieux pour notre santé et pour la biodiversité

2,59 € - 33 cl

www.kultkefir.com

www.vajra.be

Nouveauté

Filets panés graines et algue nori bio

Pour se nourrir de la mer sans la détruire, découvrez les nouveaux filets de cabillaud panés aux graines et algue Nori bio.

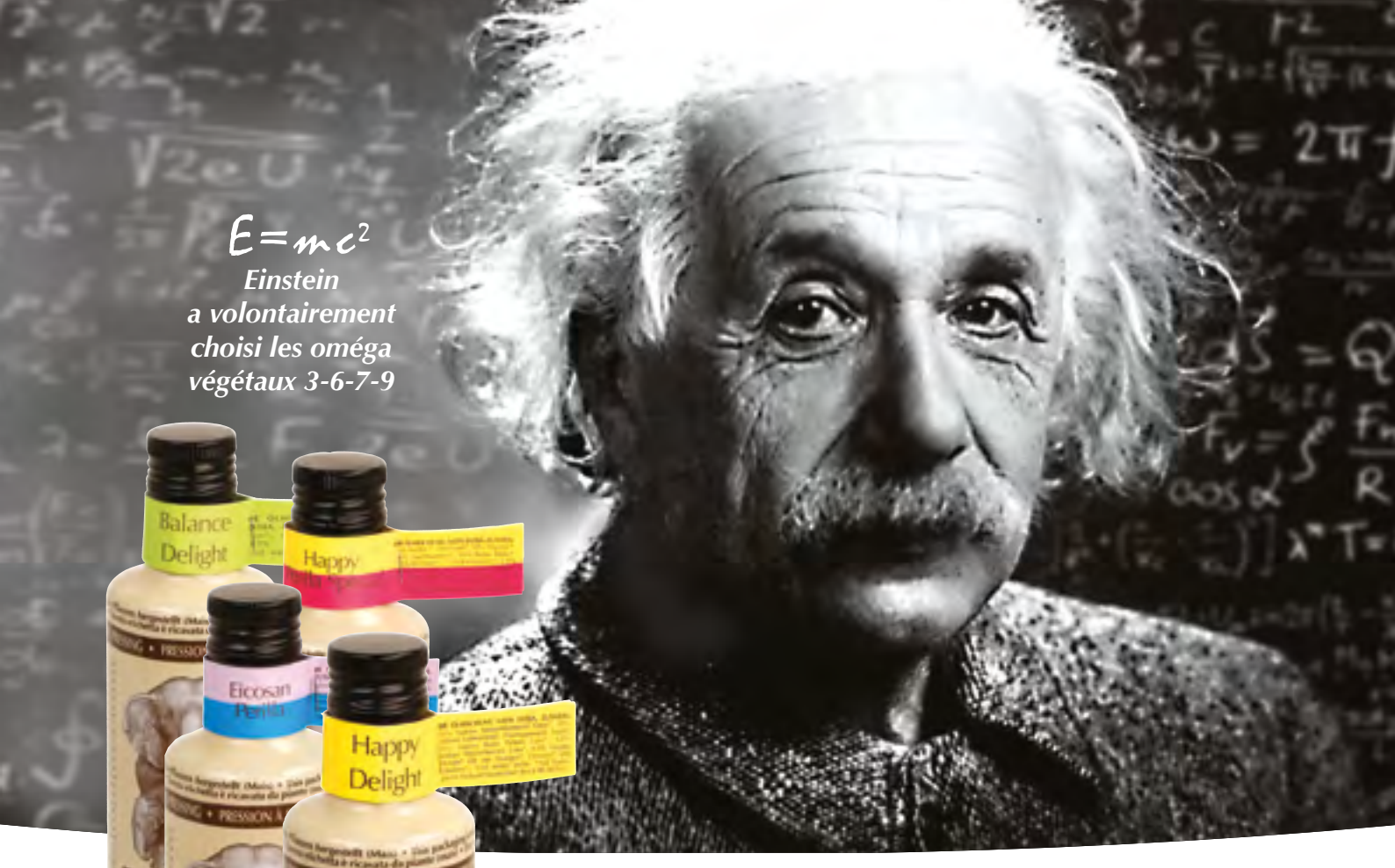
Food4Good associe pour la première fois de fines paillettes d'algue nori, aux saveurs iodées et discrètes, à une panure aux graines de millet et de lin doré bio, cultivées et transformées en France. Au cœur de cette panure bio très gourmande, un vrai filet de cabillaud, bien moelleux, provient de ses filières islandaises certifiées MSC pêche durable. Le tout dans un emballage 100 % carton - 0 % plastique, comme toute la gamme de panés.

Redécouvrez une nouvelle façon de déguster des panés croustillants, naturels et gourmands, dans le respect des écosystèmes aussi bien à terre qu'en mer.

Food4Good reverse 1 % de son chiffre d'affaires à 3 associations de protection de la nature: la LPO, Surfrider et Longitude 181.

7,95 € - 240 g

www.food4good.be



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

SANS PLASTIQUE DEPUIS 2005
voir www.amanprana.eu

AMAN PRANA
LA FORCE VITALE SEREINE

LA NOURRITURE COMME MÉDECINE HIPPOCRATE

4 idées pour occuper votre jeune enfant pendant que vous cuisinez

20 minutes, c'est plutôt court pour préparer un repas... Mais 20 minutes pour votre jeune enfant qui n'a rien à faire, c'est horriblement long! Et il risque de vous le faire savoir bien avant que vous n'ayez terminé d'éplucher une carotte!
Voici 4 idées pour l'occuper pendant que vous cuisinez.

1. Proposer à votre enfant de participer à la préparation du repas

Éplucher les légumes, rincer la salade, disposer les rondelles de courgettes au fond d'un plat, doser les ingrédients, râper le fromage...
Ou encore mettre la table, remplir la carafe d'eau...
Les activités ne manquent pas!

2. Emporter quelques livres pour enfants dans la cuisine

Choisissez ensemble quelques livres dans la bibliothèque, puis laissez votre enfant s'installer dans la cuisine. Il pourra regarder les images et vous les montrer. Vous pourrez répondre à ses sollicitations sans avoir à détacher vos mains de votre travail.

3. Avoir à disposition un ou plusieurs jeux dans la cuisine

Votre enfant ne veut pas vous aider en cuisine? Aucun souci! Avant de vous atteler à la préparation du repas, accompagnez-le dans sa chambre pour choisir ensemble un jeu auquel il jouera pendant que vous ferez la cuisine.
Un jeu qui fonctionne très bien: les magnets sur le frigo! Vous pouvez accompagner son jeu par la parole: «Que vas-tu créer?», «Où se trouve le mouton?»...

4. Les jeux qui ne demandent aucun matériel

Avec des enfants plus grands, vous pouvez jouer aux devinettes, aux «monsieur et madame ont un fils», faire un pendu sur une simple feuille de papier... Cela permet de passer un bon moment tout en continuant à faire ce qu'on a à faire.

Astuces

Votre enfant se lasse rapidement? Variez les occupations! Un jeu de magnets pendant 5 minutes, un livre ou deux par la suite, la disposition de rondelles de courgettes dans la quiche, un petit ramequin de carottes crues à grignoter, suffiront à occuper les 20 minutes de préparation du repas.
Alors c'est vrai, cela demande de se creuser la tête pour trouver des idées selon l'âge et les affinités, mais la chance qu'on a avec les enfants, c'est qu'ils n'ont bien souvent pas besoin de beaucoup de matériel pour s'amuser! Alors, profitons-en!

Toutes les occupations que je vous ai proposées sont basées sur le relationnel que l'on construit avec son enfant. Établir une connexion et garder le lien représentent un socle indispensable à l'harmonie familiale.

Vous souhaitez préparer rapidement des repas sains et équilibrés? Découvrez les 10 étapes à suivre dans le livre numérique «Simplifiez-vous la cuisine!»
https://bit.ly/simplifiez-vous-la-cuisine

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

BIOGURT®

Avec ferments de KEFIR

NOUVEAU AU RAYON FRAIS !

Spécialités fermentées 100% végétales à base d'amande, noix de coco et noix de cajou

Une sélection des meilleurs ferments de Kéfir végans. Nous élaborons nos Kéfirs grâce à une fermentation lente de plusieurs heures, afin d'obtenir un équilibre parfait entre une texture onctueuse, une saveur intense et une juste acidité.

Texture fluide et onctueuse

DISPONIBLES!

FERMENTS VÉGANS / SANS SOJA / SANS GLUTEN / SANS SUCRES AJOUTÉS

B♥RN IN OUR 100% VEGAN FACTORY!!*

***Fabriqué dans notre propre usine exclusivement végane où ne sont fabriqués ni produits laitiers, ni produits d'origine animale.**

WWW.BIOGURT.BIO

Importés en Belgique par MANNAVITA BV Zuidstraat, 10 B-8560 Wevelgem

info@mannavita.be - www.mannavita.be - Disponibles dans tous les magasins d'alimentation naturelle.

Brèves et bio

Bien choisir ses collations

Qu'elles soient achetées ou confectionnées à la maison, les collations que nous prenons à l'heure du goûter sont une source de sucre. Le goûter, c'est l'heure de la sérotonine, le neurotransmetteur de la relaxation et du bien-être stimulé par une prise glucidique.

Il est aussi plus judicieux de consommer du sucre à cette heure-ci, car notre insuline est à son pic naturel. Un goûter équilibré contribuera enfin à l'équilibre de notre satiété et nous évitera de trop manger le soir au souper, repas qui se doit d'être le plus léger de la journée. Alors du coup, sachant tout cela, peut-on se lâcher? Pas vraiment, en fait. Le sucre reste un aliment qu'on doit vouloir réduire au maximum dans son assiette pour préserver sa santé.

Alors, à quoi ressemble un goûter équilibré? Un fruit bio idéalement entier pour bénéficier des fibres et dont on conserve la peau pour les vitamines et minéraux, une petite poignée de noix et 2 carrés de chocolat noir 70 % constituent pour moi la référence santé. Si nous avons compris que les collations industrielles sont très sucrées, riches en graisses trans ou saturées, pleines d'additifs et ne correspondent pas aux critères d'une alimentation saine, il est parfois plus difficile de trancher concernant des biscuits en vrac ou même ceux qu'on confectionne chez soi. Je vous propose donc quelques critères pour adapter vos recettes maison ou estimer l'offre en magasin.

D'une manière générale, on retiendra qu'un produit n'est pas équilibré quand il contient plus de 10 g de sucre, 10 g de matière grasse et 1 g de sel pour 100 g. Mais à mon sens, ce critère n'est pas suffisant. Privilégiez des produits à base de farine et de sucre les plus complets possible. Retenez entre autres que le beurre s'oxyde à plus de 100° (en pâtisserie, je lui préfère le ghee), qu'un chocolat, c'est minimum 70 % de cacao, que le goût sucré peut être amené par les fruits ou certains légumes. Alors, vous trouvez? Pas si simple, même les biscuits dits «pauvres en sucre» affichent plus de 20 % de sucre pour 100 g!

J'ai découvert Leila Hadjidji, fondatrice de Lyny Nature en province de Namur, atelier de pâtisserie bio, lors d'une dégustation en magasin il y a quelques années. J'avais été enchantée par la qualité gustative de ses préparations, mais en ouvrant le dialogue, je n'étais pas au bout de mes surprises. Leila, qui a suivi une formation hôtelière en pâtisserie, a été confrontée à de gros problèmes de tolérance pour ses enfants. Après avoir supprimé toute une série d'aliments, elle s'est surtout rendu compte que ses enfants avaient des problèmes avec les aliments transformés de l'industrie et choisir des produits vrais les moins dénaturés possible, comme l'Omegachoco (Breton) ou des farines traditionnelles (ferme du Gala) est devenu essentiel pour elle dans sa propre pratique. Réalisant aussi l'impact du sucre sur la santé, elle confectionne des pâtisseries dont la proportion de sucre est réduite au minimum! Et l'essai est transformé, on ne se lasse pas de ses préparations à la fois saines et gourmandes. Et pour notre plus grand plaisir, Lyny s'agrandit et lancera sa gamme «slim» dans les mois à venir, qui dans le fond ne s'adresse pas qu'aux diabétiques, mais à toutes les personnes qui souhaitent continuer à profiter des bonnes choses tout en consommant une quantité raisonnable de sucre.

Lyny Nature

Des idées de collations saines ?

Linda Gray
Nutrition santé durable SiiN
Coach sportif – Auteure – Conférencière
www.mouveat.be

THÉS DE LA PAGODE
SANTÉ

Votre allié pour
réguler les sucres

LYN DON

NOUVEAU

UN BLEND DE THÉS RARES
pour aider à réduire
les excès de sucre

Thé vert au jasmin bio et
thé wulong bio pour aider à retrouver
une glycémie normale

Feuilles et fruits de goyave bio
pour compléter l'action
des thés

Notes boisées, rondes
et fleuries

BIO
AB
FAIRTRADE

18 infusettes | 7 min | 95°C

Cueillette impériale
Bourgeon + 1 feuille

Cueillette fine
Bourgeon + 2 feuilles

www.thesdelapagode.com

THÉS DE LA PAGODE - 4 avenue Bertie Albrecht - 75008 Paris - Tél : 01 48 04 54 07

Nuits Vertes Votre literie bio - Matelas latex naturel

TOUJOURS BIEN ASSIS AVEC MOIZI : VENEZ TESTER LES CHAISES ERGONOMIQUES

PORTES OUVERTES &
CONDITIONS SPÉCIALES
sur les chaises et la literie
dans nos 2 magasins
Les 19 et 20, 26 et 27 mars

NOUVEAU : grand choix
de COUETTES EN DUVET
(marque française)

Nuits Vertes
Votre literie bio - Matelas latex naturel

Rue de Leumont, 138
4520 Antheit (Wanze)
Ouvert le samedi
de 10h à 18h, ou sur rdv

Tél. 0497/ 643 798
www.nuitsvertes.be

Rue des Douze Hommes 53 /2
4141 Banneux (Sprimont)
Ouvert le vendredi
de 11h à 19h30, ou sur rdv

085/ 84 44 89
info@nuitsvertes.be

Fruits et légumes frais ou flétris ?

Telle est la question ! Et le bio dans tout ça ?

« Est-ce mieux d'acheter des fruits et légumes bio si leur durée de vie est plus courte ? » C'est la question qui m'a été posée récemment et qui m'a fortement interpellée. Je vous donne des éléments de réponse et quelques pistes pour une meilleure conservation de nos fidèles alliés santé.

L'industrie agro-alimentaire mise tout sur le calibre, l'aspect et la couleur des produits, au détriment de leur qualité nutritive. Pourtant, les consommateurs veulent voir sur les étalages des fruits et légumes scintillants et parfaitement formés, en évitant ceux qui sont flétris ou ramollis ... Ces derniers finissent alors dans des paniers à mini prix ou, encore pire, au compost, alors qu'ils sont parfaitement consommables. Il est évident que plus un légume ou fruit est frais, plus sa qualité nutritive et gustative est grande. Il est également certain que les légumes et fruits bio se conservent moins longtemps. Mais à la question s'il vaut mieux acheter des produits bio alors que leur durée de vie est plus courte, ma réponse est 100% oui. Les nutritionnistes s'accordent à dire que c'est préférable de manger des fruits et légumes bio en fin de vie, que du plus frais mais industriellement transformé et/ou bourré de pesticides. Attention tout de même de ne pas confondre légumes ou fruits défraichis avec ceux qui sont pourris ou moisis !

Pistes pour prolonger la vie de nos fruits et légumes bio

Dans un monde parfait on ferait les courses tous les jours (du moins pour le frais), en achetant des petites quantités pour les repas nécessaires du jour. Dans ce cas, la question de la conservation ne se poserait pas. Mais dans notre monde effréné, ce scénario n'est pas réaliste et on achète moins souvent, en plus grosses quantités.

1. Achetez de saison. En mars on mange encore du chou. Il se conserve longtemps et est bourré de nutriments.

2. L'eau fait des miracles ! Le rayon des fruits et légumes vit. Votre pourpier est fatigué ? Trempez-le dans un verre d'eau et laissez-le quelques heures au frigo. Vos carottes ramollies ? Coupez-les en rondelles et mettez-les on the rocks dans un verre d'eau froide et salée. Cette astuce marche pour tout légume qui doit retrouver son côté croquant.

3. Autre conseil pour les légumes ramollis bio – ne les épluchez pas, nettoyez-les tout simplement avec une brosse à légumes.

4. Ne conservez pas les courges, avocats, tomates, pommes de terre, bananes, mangues, dans un frigo.

5. Pour les fruits d'hiver - attention aux agrumes. Ils contiennent beaucoup d'eau et donc moisissent rapidement. Si vous avez une corbeille à fruits, faites régulièrement le tri.

6. Avez-vous déjà essayé le batch cooking ? Vous préparez les repas de la semaine en une seule fois. C'est une bonne solution pour conserver de grandes quantités de produits frais. Je vous recommande le site de Coralie de l'Essence du goût (www.lessencedugout.com) en espérant qu'elle relance un défi « batch cooking » en 2022.

Boyana Duleva

Co-gérante du magasin Brüt Tenbosch. Coach en nutrition certifiée

boyana.duleva@gmail.com

Food4Good

Produits de la mer éco-responsables

NOUVEAU

Gourmandise et croustillance !

ALGUES x CABILLAUD x GRAINES

Les 1ers poissons panés aux graines et ALGUE NORI BIO

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

Délicieux !

GRAINES DE FRANCE

CABILLAUD issu de nos filières durables en Islande, acheminé par bateau

ÉTUI CARTON FSC SANS PLASTIQUE

AU RAYON SURGELÉ

1% FOR THE PLANET

Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière : www.mangerbouger.fr

www.food4good.fr

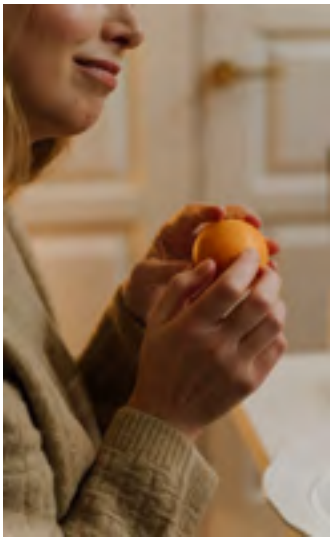
Nutrition

7 idées farfelues bien répandues !

Petit recueil des idées reçues les plus entendues en consultation

1. « Mieux vaut éviter les fruits, si on est (pré-) diabétique »

Pourtant, il est démontré qu'une consommation quotidienne de fruits frais diminue le risque de diabète!



La consommation régulière de fruits et de légumes, sources de fibres, vitamines et antioxydants, est généralement associée à une meilleure santé. Il plane cependant un doute concernant les fruits, suspectés d'élever exagérément la glycémie, en particulier chez les personnes sujettes au diabète.
Une étude de l'Université d'Oxford sur l'origine des troubles métaboliques, menée pendant 7 ans auprès de 500000 personnes, a apporté un éclairage à ce sujet.

« Il y a 3 fois plus de diabétiques parmi les non-consommateurs de fruits »

Les chercheurs ont d'emblée constaté qu'il y avait 3 fois plus de diabétiques parmi les non-consommateurs de fruits. À son terme, l'étude a montré que la consommation quotidienne de fruits frais, par rapport à une consommation faible ou nulle, réduisait le risque de diabète de 12 %. De plus, chez les diabétiques, une consommation élevée de fruits frais était associée à un risque plus faible de mortalité de toutes causes (-17 %) et de complications cardiovasculaires.
Même si ces données ne doivent pas justifier une consommation démesurée de fruits frais, elles montrent qu'ils ont leur place dans une alimentation équilibrée, même en cas de diabète. Ils peuvent même être consommés au petit déjeuner, à condition de les choisir peu sucrés (les fruits exotiques ou séchés sont plus concentrés en sucre), et de les manger entiers (jamais en jus). En outre, il est judicieux de les associer à des oléagineux (noix, graines…) et/ou du yogourt végétal, sources de protéines végétales, fibres et bonnes graisses, qui contribueront à limiter encore leur impact sur la glycémie.

Ref: DU H. et al., PLOS Medicine, April 11, 2017.

2. « Les galettes de riz, c'est léger »

Malheureusement, elles sont désastreuses pour la ligne!
Les galettes de riz sont souvent présentées comme légères et saines et parfois recommandées dans le cadre de régimes amincissants. S'il est vrai qu'elles ne pèsent pas lourd, elles sont nettement plus caloriques que le pain à poids égal (380 kcal contre 265 kcal/100 g).

« Le riz blanc est une céréale qui a un index glycémique (IG) élevé »

Le riz blanc est une céréale qui a un index glycémique (IG) élevé, ce qui signifie que c'est un glucide qui pénètre rapidement dans le sang. Lorsqu'il est soufflé, c'est pire! L'IG explose à cause du processus de transformation industriel. Les galettes de riz ont donc un effet dévastateur sur la glycémie. Loin d'être rassasiantes, elles risquent de provoquer un appel de sucre quelques heures après leur ingestion (hypoglycémie réactionnelle). Ce processus sursollicite le pancréas et peut augmenter, à terme, les risques de résistance à l'insuline, d'obésité et de diabète.
Les galettes de riz peuvent avantageusement être remplacées par une poignée d'oléagineux (amandes, noix, noisettes…), des fruits frais et du chocolat noir, qui ont un IG beaucoup plus raisonnable, et sont bien plus sains et rassasiants!

3. « Pour ne pas grossir, il faut éviter les glucides le soir »

Au contraire, les glucides le soir, si on les choisit bien, améliorent la composition corporelle.
Le choix des glucides est important! Il faut bannir les glucides raffinés et/ou transformés (sucres, féculents blancs, amidons modifiés…) qui élèvent la glycémie de façon brutale. Il faut opter pour des glucides peu raffinés, à IG faible ou modéré (céréales complètes, légumineuses…).

« Le cerveau consomme énormément de glucose la nuit »

Plusieurs études ont montré que la consommation de glucides le soir améliore la sensibilité à l'insuline, la satiété, les marqueurs de

l'inflammation et le profil lipidique.
Par ailleurs, le cerveau consomme énormément de glucose la nuit (mémorisation, nettoyage des neurotoxines…). Si nous ne lui en apportons pas en quantité suffisante, notre foie doit en produire *de novo*. Pour ce faire, il utilise des acides aminés issus de nos muscles, avec un risque de fonte musculaire et de dégradation de notre composition corporelle.

En outre, la suractivité nocturne du foie entrave la qualité du sommeil. Or il est démontré qu'un sommeil non réparateur favorise la prise de poids et le dérèglement métabolique, notamment en perturbant l'activité de différentes hormones (faim, satiété, stress…).
La consommation de glucides en fin de journée est également nécessaire pour la sécrétion de sérotonine, neurotransmetteur «anti-stress» précurseur de la mélatonine, l'hormone du sommeil. Pour activer ces neurotransmetteurs et se préparer à une nuit réparatrice, l'idéal est un souper léger, à tendance végétarienne, principalement composé de glucides complexes (riz complet, pâtes complètes, légumes, légumineuses…).

Ref: Sofer et al., "Greater weight loss and hormonal changes after 6 months diet with carbohydrates eaten mostly at dinner", Obesity (Silver Spring), 2011 Apr 7

4. « Pour ne pas grossir, il faut éviter le gras ! »

Au contraire, pour perdre du gras, il faut manger du (bon) gras…
Parce qu'elles sont très caloriques, les matières grasses sont souvent diabolisées par les personnes soucieuses de leur ligne. Or la perte de poids repose bien plus sur la maîtrise de la sécrétion d'insuline, «hormone du stockage» que sur le contrôle des calories ingérées. La sécrétion d'insuline est essentiellement stimulée par l'ingestion de glucides, en particulier à IG élevé (sucres raffinés, farines blanches…).
Il faut être conscient que «perdre du poids» n'a d'intérêt que si l'on améliore sa composition corporelle, autrement dit, que l'on perd de la graisse et pas du muscle! Les muscles sont notre capital santé! Ils abritent nos centrales énergétiques brûleuses de calories, qui garantissent le maintien d'un métabolisme de base efficient!

Les glucides sont le carburant privilégié de l'organisme. Schématiquement, tant qu'il reçoit suffisamment (ou trop) de glucides, il n'a pas besoin d'utiliser d'autres substrats (graisses ou protéines) pour produire de l'énergie. Pour perdre de la masse grasse, il est donc nécessaire de réduire ses apports en glucides, surtout à IG élevé, pour freiner la sécrétion d'insuline. Il est nécessaire, dans le même temps, d'apporter suffisamment de «bonnes graisses», l'objectif étant de réapprendre à l'organisme à utiliser de la graisse comme carburant, plutôt que du seul glucose.
Réduire à la fois ses apports en glucides et en graisses serait contre-productif, ne laissant d'autre choix au corps que de brûler des protéines (donc nos muscles!). Il est donc essentiel d'oser manger suffisamment gras. Pour autant, le choix des graisses pour atteindre ou maintenir un poids santé est loin d'être anodin!
En effet, alors que les graisses trans des produits industriels et l'excès de graisses saturées (beurre, fromage, charcuteries grasses…) et d'oméga-6 (Ω6) (viandes d'élevages intensifs, huiles de tournesol, maïs, soja) favorisent l'inflammation, les dérèglements métaboliques et la multiplication excessive des cellules graisseuses, les oméga-9 (huile d'olive et de colza, avocats, amandes…) et les oméga-3 (Ω3), consommés en quantité suffisante (Ratio Ω3:Ω6 de 1:3), favorisent, au contraire, la perte de poids et l'amélioration de la composition corporelle.

« Il faut réapprendre à l'organisme à utiliser de la graisse comme carburant »

Les Ω3 se trouvent sous forme végétale dans les noix de Grenoble, les graines de lin, de chia et de chanvre moulues et dans l'huile de colza et, sous forme animale (EPA et DHA), beaucoup plus biodisponible, dans les poissons gras (maquereau, sardines, anchois…) et les œufs de poules fermières nourries aux graines de lin. Pour assurer des apports adéquats en Ω3, il est conseillé de manger 5 œufs fermiers et 2 portions de petits poissons gras par semaine, en plus de consommer quotidiennement de l'huile de colza en assaisonnement, des graines de lin moulues ou des noix.

Ref: Albracht-Schulte K & al., "Omega-3 fatty acids in obesity and metabolic syndrome: a mechanistic update", Journal of Nutritional Biochemistry 58 (2018) 1-16

SUITE DE L'ARTICLE EN PAGE SUIVANTE

« Les édulcorants artificiels sont suspectés d'augmenter le risque d'obésité et de diabète »

5. « On peut boire du soda, si c'est du light »

Non! Des études montrent que les édulcorants artificiels favorisent l'intolérance au glucose, la prise de poids et le diabète de type 2.
Alors qu'il est établi que l'excès de sucre augmente le risque d'obésité et de diabète, les édulcorants artificiels (aspartame, acésulfame K...) sont de plus en plus suspectés d'avoir le même effet néfaste!
Ils favoriseraient notamment un gain de poids par un effet de compensation: les personnes ayant consommé des produits «light» s'autoriseraient à manger davantage, ou à ingérer des aliments plus riches, annulant le bénéfice éventuel des édulcorants.
Par ailleurs, les édulcorants artificiels, ayant un goût sucré malgré leur apport énergétique nul, perturbent les signaux de la satiété. Ils activent, chez certains individus, les récepteurs au glucose, engendrant une sécrétion d'insuline suivie d'un appel de sucre.
Enfin, les édulcorants artificiels sont suspectés d'altérer la composition du microbiote, augmentant le risque de divers dysfonctionnements métaboliques (insulinorésistance, intolérance au glucose) étroitement liés à l'obésité et au diabète de type 2.
Remplacer le soda par du «light» n'est donc pas une bonne stratégie pour se prémunir des risques d'obésité et de diabète.
La meilleure solution reste de boire de l'eau, seule boisson indispensable à notre santé, que ce soit pour apporter à nos cellules ce dont elles ont besoin ou les débarrasser de déchets et toxines!

Ref: "Hypotheses and Evidence Related to Intense Sweeteners and Effects on Appetite and Body Weight Changes: A Scoping Review of Reviews". PLoS One. 2018 Jul 18; doi.org/10.1371/journal.pone.0199558

COMMUNIQUÉ

Quel eau boire ?

La qualité de l'eau est primordiale au quotidien !
L'eau a comme fonction d' apporter à notre organisme les éléments nutritifs et d'évacuer les résidus du métabolisme. Pour ce double fonctionnement l'idéal est de choisir une eau faiblement minéralisée, de préférence avec un résidu sec inférieur à 50 mg/l.
L'eau de Mont Roucous avec 22mg/l de résidu sec, une des plus faiblement minéralisée du marché(1), est donc toute indiquée.
Privilégiez également une eau avec un pH légèrement acide, bénéfique pour les reins (2) et un Redox inférieur à 28, preuve de la présence de beaucoup d'électrons libres.

1. Mont Roucous, une eau minérale très faiblement minéralisée, est la meilleure eau, tous facteurs réunis: minéralisation, pH et Rédox (rH2).

2. Une étude scientifique faite en Allemagne a démontré incontestablement, qu'un petit changement du pH du rein mène à des maladies et des calculs du rein. A savoir que l'échange des électrons nécessite un milieu acide. Les métabolites à éliminer sont demandeurs d'électrons et leur élimination, basée sur l'échange ... nécessite un milieu acide.

6. « Pas plus de 2 œufs par semaine ! »

Les œufs ont mauvaise réputation depuis longtemps… à tort!
Beaucoup de personnes n'osent pas en consommer plus de 2 par semaine de peur de faire grimper leur taux de cholestérol. Pourtant, une étude récente menée auprès de 177000 personnes dans 50 pays a démontré que la consommation régulière d'œufs (même tous les jours) n'augmente ni le taux de cholestérol sanguin significativement, ni le risque de souffrir d'une maladie cardiovasculaire. Au contraire, les œufs contiennent une foule de nutriments bénéfiques pour notre santé: protéines de haute qualité, vitamines A, D, E, K et du groupe B, antioxydants et bons acides gras, dont des Ω3. Attention, le choix des œufs est crucial! Il faut éviter les œufs de batterie, riches en Ω6, et opter pour des œufs de poule élevées en plein air, de préférence bio et nourries aux graines de lin, qui sont incomparablement plus riches en Ω3, bénéfiques à la santé cardiovasculaire. Pour préserver ces bons acides gras, il faut garder le jaune coulant (plat, coque, mollet…). Adéquatement choisis et préparés, les œufs peuvent être consommés quotidiennement sans crainte pour la santé, si l'on suit un mode de vie sain et que l'on adopte un mode alimentaire globalement équilibré.

Ref: M. Deghan & al., "Association of egg intake with blood lipids, cardiovascular disease, and mortality in 177,000 people in 50 countries", The American Journal of Clinical Nutrition, Volume 111, Issue 4, April 2020, Pages 795–803

« La consommation régulière d'œufs n'augmente pas le taux de cholestérol sanguin »

7. « Il faut manger beaucoup de fromage si on est sujet à l'ostéoporose »

Combien de femmes atteintes d'ostéoporose ont-elles pourtant consommé du fromage en abondance toute leur vie?
L'ostéoporose est liée à un phénomène de déminéralisation osseuse. Or le fromage, surtout à pâte dure, est déminéralisant par excellence! Il est à la fois riche en sel et en protéines animales, et donc très acidifiant pour nos tissus.

L'excès de sel, quand il n'est pas compensé par un apport suffisant de potassium (fruits, légumes, légumineuses, fruits secs…), favorise la fuite urinaire de calcium. Il épuise aussi nos réserves de bicarbonates, essentiels à la régulation de notre équilibre acido-basique.
Par ailleurs, la métabolisation des protéines engendre, naturellement, la production d'acides forts (phosphorique, sulfurique, urique…) qui acidifient nos tissus.
Si l'alimentation apporte assez de minéraux alcalins issus de végétaux, le système s'équilibre, et les acides sont neutralisés et éliminés. Par contre, si la quantité d'acides produits dépasse la quantité de minéraux alcalins fournis par l'alimentation (ce qui est généralement le cas avec l'alimentation occidentale), notre organisme puise les sels et minéraux alcalins qui se trouvent dans nos os et tissus conjonctifs, entraînant une déminéralisation progressive avec pour conséquence possible l'ostéoporose.
Alors, pourquoi conseiller aux femmes atteintes ou à risque d'ostéoporose de consommer du fromage? La raison invoquée est sa richesse en calcium. Mais cette recommandation est totalement

« Le fromage à pâte dure est déminéralisant par excellence »

contre-productive sans un apport suffisant de végétaux en contrepartie (min. ¾ de végétaux dans l'assiette pour max. ¼ de protéines animales). En outre, le calcium des fromages est mal assimilé par l'organisme, notamment parce qu'il forme des savons insolubles avec les acides gras saturés qu'ils contiennent. Les études montrent que l'assimilation du calcium laitier ne dépasse pas 30 à 35 %, contre près de 70 % pour le calcium végétal!

L'idéal, pour préserver son capital osseux, est de couvrir la majeure partie des besoins en calcium par des sources végétales, telles que les graines de sésame, de pavot, de lin ou de chia, les amandes, les noix et noisettes, le soja, le persil frais, les algues, les olives vertes et les abricots secs. Non seulement ils constituent une source de calcium bien assimilable, mais ils permettent aussi de faire le plein de minéraux alcalins (potassium, calcium et magnésium) qui garantissent l'équilibre acido-basique de l'organisme et évitent sa déminéralisation.

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

énergie

Be-Life
NATURAL PRODUCTS

Magnesium Quatro 900
le réflexe anti-fatigue

Le magnésium est essentiel pour la **production d'énergie** dans le corps.
Pourtant, 70 % de la population belge en manque.
Magnesium Quatro 900 aide à **retrouver la vitalité**, tout en contribuant à **réduire stress** et **crampes musculaires**.

Une formule **unique** & **synergique**

- ✓ Trois **sels de magnésium complémentaires** de 3e génération
- ✓ En synergie avec la **vitamine B6** pour une efficacité optimale
- ✓ **Excellente absorption** par l'organisme
- ✓ **Pas d'effet néfaste** sur le transit
- ✓ **Fabriqué en Belgique** par nos équipes, dans notre propre laboratoire

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

60 gél. acido-résistantes ou 90 gél. acido-résistantes | 1 à 3 gél. max par jour

Découvrez notre gamme complète sur **www.be-life.eu**

Diabète

Que faire si l'on développe une insulinorésistance ?

La prévalence du diabète de type 2 (DT2) augmente depuis les années 1980, avec l'obésité. On s'attend à une croissance exponentielle dans les années à venir. En Belgique, 1 million de personnes seraient atteintes, dont 1/3 ne sont pas diagnostiquées. Après 65 ans, 1 Belge sur 10 a un DT2, dont 1 sur 2 ne le sait pas !

Cette maladie chronique est principalement liée à notre **mode de vie sédentaire**, à l'augmentation de l'**obésité** et à de **mauvaises habitudes alimentaires**, même si nos gènes peuvent jouer un rôle. Autrefois réservée aux adultes en surpoids, elle touche aujourd'hui aussi les enfants! Il est heureusement à la portée de tous de la prévenir en adoptant des mesures en termes d'alimentation et d'hygiène de vie.

Les conséquences d'un excès de glucose dans le sang

Le DT2 a tendance à être «banalisé». C'est pourtant une maladie grave. Les dangers du diabète résident principalement dans ses complications cardiovasculaires. Le glucose en excès dans la circulation se fixe sur les protéines avoisinantes, formant des complexes (protéines glyquées) qui se déposent et encrassent les cellules et les tissus. Ces protéines glyquées abîment les parois des vaisseaux sanguins et les obstruent, empêchant le sang de circuler de manière optimale et d'apporter aux organes ce dont ils ont besoin (oxygène, glucose, nutriments...). Ces dépôts anormaux accélèrent l'athérosclérose et ses risques (infarctus, AVC, artérites des membres inférieurs...). Les micro-vaisseaux sanguins sont également touchés, provoquant rétinopathies, neuropathies périphériques, insuffisance rénale, stéatose hépatique (foie gras), neurodégénérescence ou encore troubles de la cicatrisation.

Que faire si l'on développe une insulinorésistance?

La perte de poids constitue le moyen de prévention et de traitement prioritaire de l'insulinorésistance. Toute perte de poids se fait prioritairement aux dépens du tissu adipeux abdominal et améliore la sensibilité à l'insuline tout en réduisant les risques cardiovasculaires y associés. Pour y parvenir de manière durable, il faut adopter une meilleure hygiène de vie globale: rééquilibrage alimentaire, pratique d'une activité physique régulière ou encore gestion du stress.

Pratiquer une activité physique régulière

L'exercice physique améliore le métabolisme du glucose et la sensibilité à l'insuline, notamment en multipliant le nombre de récepteurs à l'insuline dans les cellules. Le fonctionnement métabolique est très nettement amélioré par une pratique de **30 minutes, 3 à 5 fois par semaine. Les exercices de haute intensité et la musculation** semblent les plus efficaces dans la lutte contre le DT2, mais toute forme d'exercice est bénéfique, y compris les **mouvements du quotidien**. La station assise prolongée est, par contre, particulièrement nocive.

Adopter une alimentation antiinflammatoire

- Éviter les glucides à index glycémique élevé
- En dehors des fruits entiers, éviter toute source de fructose
- Éliminer les graisses trans
- Éviter les produits ultra-transformés

Gérer son stress et son sommeil

Le stress non contrôlé entraîne la sécrétion d'hormones qui affectent notre glycémie. Par ailleurs, **un sommeil non réparateur favorise la prise de poids** en déréglant les hormones de la faim (ghréline) et de la satiété (leptine) et en réduisant la sensibilité à l'insuline. Il faut donc veiller à **gérer son stress** grâce au sport, au yoga ou toute autre technique de relaxation. Le soir, il faut favoriser un repas léger à tendance végétarienne, éviter les excitants comme le café ou l'alcool, et les écrans dont la lumière bleue perturbe la sécrétion de mélatonine (hormone du sommeil). Il faut également consulter si l'on suspecte des troubles de type apnée du sommeil.

Soigner son microbiote intestinal

Des études ont montré que le microbiote des personnes obèses ou diabétiques a une composition très différente de celui des personnes normales. Pour favoriser un microbiote équilibré et non obésogène, il faut manger varié, en misant sur les **végétaux riches en fibres prébiotiques** (légumes, fruits, légumineuses, céréales complètes, noix...), et apporter de bonnes bactéries par des **aliments lactofermentés** comme la choucroute, le kéfir, le yogourt, le pain au levain, le miso ou le tofu.

Vérifier l'absence de carences nutritionnelles

Il peut être utile de faire un **check-up nutritionnel** pour vérifier l'absence de carences en minéraux et vitamines. Le recours provisoire à des compléments alimentaires peut aider à combler certains manques.
La vitamine D, le magnésium, le zinc, le chrome, les vitamines B, les oméga-3, des complexes d'antioxydants, des probiotiques, l'acide alpha-lipoïque ou encore la L-carnosine peuvent aider à prévenir ou à contrôler le DT2. Cette complémentation doit être mise en place avec une personne spécialisée, afin d'adapter les produits et dosages aux besoins de chacun.

En bref

Le DT2 est une maladie sérieuse qui entraîne de nombreuses complications. Il s'installe progressivement et insidieusement pendant de nombreuses années. C'est pourquoi **il faut le détecter et agir dès les premiers signes d'insulino-résistance**. Car il est évitable, voire réversible, si l'on met en place des mesures d'hygiène de vie adéquates, à la portée de tous. Le meilleur moment pour adopter ces mesures de prévention du DT2, c'est dès la plus tendre enfance. Le deuxième meilleur moment, c'est aujourd'hui!

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

Soupe épaisse aux épinards et pois chiches rôtis

Préparation: 20 min - Cuisson: 30 min - Pour 4 personnes

- 2 oignons
- 500 g d'épinards
- 300 g de pois chiches crus (ou 600 g cuits)
- 1 gousse d'ail
- 1 c.c. de morga
- 4 c.s. d'huile d'olive
- 4 carottes
- 1 c.c. de rhas-el-hanout

Cuire les pois chiches prétrempés 12h en casserole, 30 minutes dans l'eau bouillante

Éplucher les oignons, l'ail, laver les épinards.

Préparer le topping

Préchauffer le four à 200° en mode grill.

Laver les carottes et les couper en dés d'environ ½ cm. Déposer les dés de carottes, la moitié des pois chiches cuits sur une plaque de four et ajouter 1 c.s. d'huile d'olive et le ras-el-hanout. Enfourner à 200° pour 20 min, jusqu'à ce que les pois chiches soient dorés et les carottes cuites.

Préparer la soupe

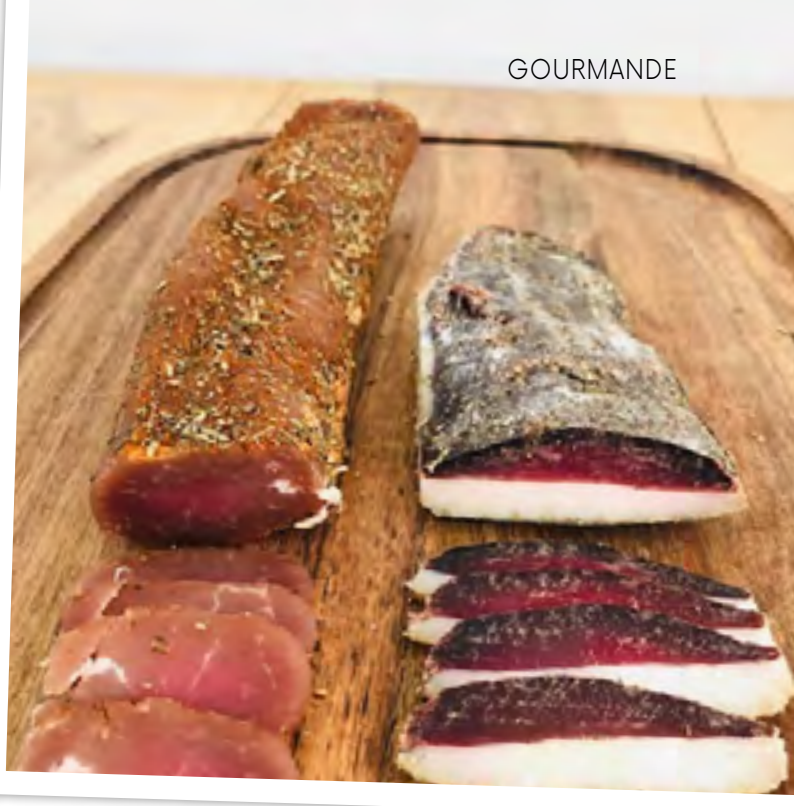
Couper les oignons et l'ail en quartiers, les rissoler en casserole jusqu'à ce que les oignons soient translucides. Ajouter les épinards grossièrement équeutés, le bouillon morga et la moitié des pois chiches cuits restants et couvrir d'eau à hauteur. Laisser cuire 10 minutes à feu doux, puis mixer le tout avec 4 cuillères à soupe d'huile d'olive.

Ajouter le topping sur la soupe au moment de servir.

Vendu au profit des projets de développement du CNCD-11.11.11
www.cncd.be/boutique
www.cuisinevivante.com
15 € – 96 p.

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

Charcuterie séchée Home made !



Cela va faire un petit temps que je m'intéresse à l'autonomie alimentaire. C'est selon moi une suite logique lorsqu'on souhaite consommer de manière plus naturelle, locale et plus durable. Du coup, l'envie m'est venue cet hiver de me lancer dans la préparation de charcuterie maison. Franchement, c'est non seulement super bon au goût, mais hyper facile à réaliser. Et en plus, comme on « cuit » au sel, on conserve un max de nutriments. Ça nous change des produits industrialisés, dénaturalisés et souvent remplis d'additifs... à se demander pourquoi.

Les deux charcuteries les plus simples à réaliser et que je vous propose de préparer sont le magret (canard) et le lomo (filet mignon de porc).

Côté matériel, vous aurez besoin d'un frigo, de 2 chiffons propres qui ne sentent pas la lessive (pour éviter d'avoir une charcuterie parfumée) et de 2 plats en verre.

En ce qui concerne la viande, elle doit être fraîche (donc non décongelée) et bio de préférence. Ma valeur sûre pour de la viande bio, c'est Coprosain: **www.coprosain.be**

INGREDIENTS

- 1 magret de canard et/ou 1 filet mignon de porc
- 500 g gros sel (pas du sel de Guérande qui est souvent trop humide, mais du simple gros sel) par viande
- Des épices au choix (optionnel): des herbes de Provence, du paprika (fumé), du romarin, du thym, des baies roses, piment d'Espelette...

PRÉPARATION

1. Utiliser 1/3 du gros sel pour tapisser le fond de votre plat en verre
2. Déposer votre viande fraîche sur le gros sel dans votre plat (ne mélangez pas le canard et le porc dans le même plat)
3. Recouvrir entièrement votre viande avec le gros sel restant
4. Recouvrir votre plat avec un couvercle ou du film plastique
5. Laisser reposer votre viande dans un endroit frais (une cave) pendant plusieurs heures:

   a. Le canard 15 h b. Le porc 12 h par 500 g
6. Lorsque le temps de repos est écoulé, bien rincer votre viande à l'eau claire pour la débarrasser du sel
7. Ensuite, bien la sécher avec un essuie propre ou encore des essuie-tout
8. Vous pouvez maintenant assaisonner votre viande avec des épices si vous le souhaitez:

   a. Canard: herbes de Provence, baies roses, thym ou romarin

   b. Porc: herbes de Provence, paprika (fumé), piment d'Espelette
9. Envelopper votre viande dans un torchon propre en la serrant le plus possible et en fermant bien les 2 extrémités
10. Laisser reposer votre viande dans le bac à légumes de votre frigo pendant 3 semaines
11. Après ces 3 semaines de patience, vous pourrez enfin déguster votre charcuterie maison. Elle se conservera encore plusieurs semaines au frigo si vous n'êtes pas trop gourmand.

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

Info & Réservation: www.maddylecomte.com

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

Crumble Fraises & Noix De Coco

Quantité : 4 personnes
Temps de préparation : 20 min
Temps de cuisson : 30 min

Ingrédients

500 gr de fraises
50 gr de sucre roux
50 gr de farine
25 gr de beurre
25 gr de poudre d'amandes
25 gr de noix de coco râpé
25 gr d'huile de Noix de Coco bio Emile Noël

Préparation

- Couper en 2 les fraises, après les avoir rincées et équeutées
- Préparer le crumble en mélangeant le sucre, la farine, le beurre, la poudre d'amande et les noix de coco râpées
- Délester avec l'huile de noix de coco bio Emile Noël les ingrédients, le mélange doit être homogène
- Recouvrir les fraises de cette préparation
- Enfourner 30 minutes au four
- Le crumble doit être très doré et les fraises doivent avoir perdu toutes leur eau

BONNE DÉGUSTATION !

www.emilenoel.com

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

Nouveaux cycles en alimentation ressourçante à Braine l'Alleud

Un atelier par mois le samedi soir alliant nutrition, pratique et dégustation de 3 plats

www.feelingbetter.be
0496 55 14 67 - info@feelingbetter.be

Il Nutrimento

L'authenticité de la cuisine traditionnelle méditerranéenne !

Il Nutrimento propose de savoureux produits végétariens sains et biologiques, reflet de la tradition et de l'authenticité de la cuisine méditerranéenne d'antan. Une simple bouchée et vous serez transportés en méditerranée...

Histoire

Créée en 1990 par un couple d'Italiens - Emmanuele et Enza - originaire des Pouilles, l'entreprise Il Nutrimento est née de la transmission d'une véritable passion familiale et d'un savoir-faire culinaire traditionnel authentique. C'est en réalité la mère d'Emanuele qui a véritablement donné goût à la cuisine à sa belle-fille Enza après lui avoir fait don de son précieux livre de recettes remplis de trésors culinaires traditionnels italiens, qu'elle a rapidement pris beaucoup de plaisir à reproduire en y suivant les instructions indiquées à la lettre. Cuisiner est alors devenu le passe-temps favori de la jeune épouse qui, ne pouvant pas manger tout ce qu'elle cuisinait, eut l'idée de conserver ses différentes préparations dans des bocaux et d'en offrir à ses proches et ses amis. Ses préparations rencontrèrent un tel succès que ceux-ci furent rapidement contraints de lui passer des commandes. C'est ainsi qu'Enza eut l'idée de les commercialiser afin de faire de sa passion son métier. Elle créa Il Nutrimento : une marque de savoureux produits traditionnels italiens et méditerranéens en bocaux.

Consommer des légumes bio en bocaux ça a du bon !

- Pour l'environnement

Les légumes bio en bocaux sont cultivés en plein champ dans le respect du rythme naturel des saisons et sont cueillis à pleine maturité. On évite ainsi, la culture sous serres hyper chauffées l'hiver ou l'importation lointaine par avion de légumes hors saisons qui ont un impact écologique désastreux. Un bon point donc pour la planète et pour notre assiette ; qui peut, grâce aux bocaux, se garnir de légumes hors saisons en toutes saisons et évoquer des saveurs estivales en plein cœur de l'hiver!

- Pour la préservation de certains nutriments

Tous les légumes en bocaux ne sont pas nécessairement moins riches en nutriments que leur équivalent au rayon frais. Dans certains cas le processus de conservation peut même avoir un réel impact nutritionnel positif sur le produit d'origine. C'est le cas notamment de la tomate en bocal qui a un taux de lycopène (antioxydant naturel) nettement plus élevé que la tomate fraîche, les pertes liées à l'entreposage étant largement supérieures à celles constatées lors de la mise en bocal de conserve. Aussi, l'assimilation des caroténoïdes par l'organisme est facilitée suite au traitement thermique subit lors du procédé de mise en conserve.

Conseil : Pour profiter de tous les bienfaits des légumes bio en bocaux, pensez également à consommer le jus de cuisson présent dans le récipient. Suite à la stérilisation des légumes, ce jus peut contenir jusqu'à 50% des vitamines et des minéraux de ceux-ci.

Depuis 2005, Il Nutrimento fait partie intégrante du groupe Probios, qui s'engage depuis plus de 40 ans à améliorer la vie de l'homme et de la planète en diffusant une culture végétarienne biologique synonyme de bien-être, goût et qualité ; tout en promouvant la tradition et la culture de l'art culinaire méditerranéen. Ainsi, l'entreprise est l'emblème même de l'alimentation biologique italienne et perpétue l'histoire passionnante de la famille dont l'amour de la cuisine et des saveurs méditerranéennes étaient à l'origine de sa création.

Des spécialités italiennes et méditerranéennes 100% bio

Aujourd'hui, l'entreprise de production Il Nutrimento transforme des légumes biologiques soigneusement cuits et assaisonnés sur place, pour donner vie aux produits de la tradition italienne tout en garantissant une alimentation durable pour l'homme et l'environnement. Il Nutrimento produit des sauces pour pâtes, des pestos, des pâtés végétaux, des huiles aromatisées, des mayonnaises végétales et des jus de fruits et de légumes tous certifiés bio, avec des méthodes qui allient à la perfection tradition et technologie dans le but de préserver la qualité nutritionnelle et organoleptique du produit final. Ainsi, la marque propose aujourd'hui de savoureux produits végétariens sains et biologiques de première qualité inspirés de la cuisine traditionnelle méditerranéenne. Bonne nouvelle, pour les personnes intolérantes au gluten ou souffrant de la maladie cœliaque, la majorité des articles Il Nutrimento sont officiellement certifiés sans gluten.

Il Nutrimento sélectionne, pour ses recettes, des matières premières biologiques cultivées en Italie et en Toscane, dans la mesure du possible, afin de garantir une chaîne d'approvisionnement plus courte, de soutenir et promouvoir l'agriculture biologique italienne et d'avoir un impact environnemental moindre en limitant les transports, source de pollution et de déchets. Un projet très important pour l'entreprise, dont la ligne de production et de distribution est certainement un point clé : la culture, la production et la commercialisation ayant lieu principalement en Italie. Pour un bio sans compromis et sans exception, sûr et traçable du jardin à votre assiette!

Les produits Il Nutrimento sont distribués par

VAJRA

Héloïse Lotin

Les différentes sortes de faim

L'art de manger en pleine conscience peut aider à retrouver une forme de sérénité. Le fondement de la pratique est avant tout de prendre le temps de s'écouter et d'être en phase avec ses sensations, ses émotions et ses pensées.

Le point d'entrée est de ramener les personnes dans leur corps et dans le temps présent. Pour cela, nous pouvons nous concentrer sur la respiration, être attentifs à ce que nous ressentons et à la couleur émotionnelle de notre cœur. Nous pouvons sentir nos pieds au sol et nos points de contact avec la chaise. Une fois l'attention rassemblée, nous sommes plus conscients de ce qui suit», explique Valérie Chatel, instructrice de méditation de pleine conscience spécialisée dans l'art de manger en pleine conscience. Savez-vous que nous avons différentes sortes de faim? Combien à votre avis?

Nous comptons 10 types de faim

Si l'on parle plus volontiers de faim, ce sont en réalité différentes faims qui influencent notre façon de manger. En voici quelques-unes. La faim des yeux nous donne envie de nous resservir sur des buffets aussi colorés qu'alléchants tant par leur fraîcheur que par leurs couleurs et leurs textures... nos yeux veulent de tout! La faim de la bouche peut indiquer un manque de présence au repas et nous avons tendance à vouloir prolonger l'expérience en nous resservant plusieurs fois, ce qui nous amène régulièrement à manger plus et trop.

enseigne comment apprécier de toute notre conscience nos repas pour enfin faire la paix avec la nourriture et vivre une relation sereine et joyeuse avec celle-ci.

La base de cette pratique passe par la méditation pour revenir dans l'instant présent, pour sentir ce qui est juste pour soi, en lien avec le volume de notre estomac, évaluer là où en est notre satisfaction. Parfois, la question à se poser, c'est: «Qui mange quand je mange?»

Respecter son rythme

Prendre le temps et en finir avec le mode pilote automatique est un autre réflexe essentiel pour se réconcilier avec l'alimentation. «Déconstruire les gestes automatiques est une étape importante pour apporter la bonne réponse à un besoin, poursuit Valérie Chatel. Nous mangeons souvent parce qu'il est l'heure. Ou parce que nous nous ennuyons et non pas parce que nous avons faim. Il y a toutes sortes de clichés, comme celui qui décrète que laisser dans son assiette est signe d'impolitesse. Il faut sentir ce qui est juste pour soi. C'est ainsi que nous pouvons manger pour se remonter le moral (la faim du cœur). Il arrive aussi que nous mangions en prévision, parce qu'on n'aura pas le temps ce soir ou par peur d'avoir faim.»

Les différentes sortes de faim

Nous en comptons plusieurs. Parmi celles-ci, nous retrouvons les faims liées à nos 5 sens et aussi à tout notre Être: esprit, corps, cœur et âme.

La faim des yeux: Au moment de vous asseoir pour manger, prenez le temps de regarder les aliments. Observez leur couleur, leur texture, leur forme et leur disposition sur votre assiette. La faim des yeux peut se vivre en regardant un magazine ou encore en regardant l'assiette de votre voisine au resto. Qu'est-ce qui plaît à vos yeux dans ces aliments? Comment vos yeux influencent votre faim?

Relevons encore la faim des cellules: qu'est-ce qui fait du bien à notre corps? Qu'est-ce qu'il aime manger et a besoin d'assimiler pour avoir ses besoins nutritionnels satisfaits? Quant à la faim du cœur, elle nous ramène tant vers la madeleine de Proust qu'aux plats chéris de notre grand-mère ou, encore, quand nous cherchons à calmer une émotion pour ne plus la sentir en l'étouffant de quelques excès de chocolat ou de compulsions de sucre au nom du plaisir, mais quel plaisir? Et pour la faim de l'esprit, celui qui nous dit: «tu devrais», «y'a qu'à» ou encore «t'aurais pas dû». Inutile d'épiloguer: nous connaissons tous ce genre de dialogue intérieur incessant!

«Qui mange quand je mange?»

Loin de rentrer dans une culpabilité sans fin, tel le hamster qui tourne dans sa roue, l'art de manger en pleine conscience nous

L'art de manger en pleine conscience

L'art de manger en pleine conscience, du choix des aliments à la manière de manger. Tout un art! Ce qui nous importe, surtout, c'est COMMENT? En somme, comment déguster, savourer, ralentir, prendre le temps. Mais aussi comment cuisiner, respecter la terre, les animaux et les insectes, du bio au durable en passant par le local de culture éthique... Une vaste entreprise!

La faim du nez: Quels sont les odeurs, les senteurs, les arômes que vous pouvez percevoir d'un aliment (ou pas)? Avant de commencer un repas, humez l'odeur des aliments. Quand vous aurez commencé à manger, continuez à être conscient des parfums. Quelle odeur votre nez inspire en cet instant? Est-ce que cette odeur stimule votre faim? Comment votre nez influence votre faim?

La faim du toucher: Essayez de manger un repas entier avec les mains! Certains aliments sont meilleurs en les savourant avec les doigts. Que remarquez-vous quand vous avez touché un aliment? Est-ce plutôt doux, rugueux, lisse, rêche ou encore granuleux, mou, solide? Combien de texture vous pouvez sentir? Comment votre toucher influence votre faim?

La faim des oreilles: On pense rarement que nos oreilles peuvent jouer un rôle dans notre perception de la faim. Un exemple de faim des oreilles est d'être assis dans un cinéma et d'entendre les gens autour de vous manger du pop-corn croustillant. Ou lorsque vous écoutez un ami décrire le meilleur repas qu'il ait jamais mangé. Comment vos oreilles influencent votre faim?

La faim de la bouche: Les personnes disent souvent que la bouche commence à saliver à la vue d'un aliment et que lorsqu'ils ont croqué la première fois et se sont arrêtés, leur bouche était inondée de goûts. Sentir comment la bouche goûte les textures, les saveurs, comment tout cela se transforme par la mastication. De quoi votre bouche a-t-elle faim?

La faim de l'estomac: Les gens me confient souvent qu'ils ont du mal à percevoir les signaux de leur estomac. Parfois, à leur grande surprise, ils ressentent que leur bouche a faim, mais leur estomac est plein, après simplement un morceau d'aliment mangé avec toute leur attention ils peuvent sentir leur satiété. Ceci est une observation importante. Et vous, où en est la faim de votre estomac actuellement?

La faim des cellules: Celle-ci est subtile. La plupart des personnes ne perçoivent ou ne reçoivent pas de signaux de leur corps. Mais quelques personnes sont surprises de ressentir un picotement, comme une excitation, de leurs cellules, sentir leur digestion agréable ou moins agréable. Sentir l'envie de certains aliments après avoir été malade. Alors, de quoi vos cellules ont-elles envie, là en ce moment?

La faim de l'esprit: La faim de l'esprit est caractérisée par les mots: «devrait», «ne devrait pas», «jamais», «toujours» et des notions

« Nous mangeons souvent parce qu'il est l'heure ou parce que nous nous ennuyons, et non pas parce que nous avons faim »

Fatigue printanière, batterie à plat, faible resistance?

Retrouvez votre énergie avec

MARCUS ROHRER SPIRULINA

Extrêmement riche en nutriments, source par excellence de chlorophylle purifiante, bourré d'antioxydants protecteurs, porteur de beaucoup d'énergie solaire (mesurable!), très digeste grâce à la paroi cellulaire molle… l'algue bleue-verte spirulina possède tout ce qu'il faut pour être appelée, à juste titre, le super-aliment vert.

Pas étonnant donc qu'une prise régulière de spiruline:

- procure plus d'énergie et augmente la vitalité
- aide en cas de fatigue
- renforce la résistance
- soutient l'amincissement
- fournit une source complète d'acides aminés
- contribue au maintien de la masse musculaire pendant le régime
- contribue au maintien d'un taux de glucose normal

Grâce à tous ces effets utiles, tout le monde peut obtenir un coup de pouce de la spiruline: les personnes avec un travail stressant, les sportifs, les étudiants, les enfants en pleine croissance, les femmes enceintes, les personnes âgées, les personnes au régime …...

Choisissez Marcus Rohrer Spirulina®: la spiruline hawaïenne de qualité exceptionnelle, cultivée dans un environnement sans pollution, dans de l'eau très pure et sous exposition maximale au soleil.

Soyez en forme tous les jours grâce à Marcus Rohrer SPIRULINA®!

Disponible dans tous les magasins d'alimentation naturelle & diététique
tel. 00 32 56 43 98 52 - info@mannavita.be - www.marcusrohrerspirulina.org

« Nous pouvons manger pour se remonter le moral ou en prévision, parce qu'on n'aura pas le temps ce soir ou par peur d'avoir faim »

comme les calories ou les informations nutritionnelles, ou encore «finis ton assiette!», «Il est 12 h on mange». L'esprit inclut aussi la critique et la culpabilité, «tu n'aurais pas dû manger ça!», ou encore des louanges, «c'est très bien». De quoi votre esprit a-t-il faim en cet instant?

La faim du cœur: Cette faim du cœur est souvent reliée aux émotions, à la joie de manger tel aliment, manger pour ne pas sentir sa colère, ou manger pour refouler sa peur, ou encore pour anesthésier sa tristesse. Mais aussi manger pour combler un vide, cette faim peut apparaître lors des envies irrépressibles... Alors, de quoi ton cœur a-t-il faim en ce moment présent?

La faim de l'âme: As-tu faim de sens dans ta vie? As-tu faim de contribuer au monde? As-tu faim d'être en lien? La faim de l'âme est celle qui appelle à plus grand que soi, plus grand que son individualité, elle nous invite à œuvrer, contribuer, nous relier. Comment la faim de l'âme se manifeste-t-elle dans ta vie ? Observe comment tu nourris ton âme. Comment tu nourris ta spiritualité aujourd'hui?

Valérie nous livre quelques trucs et astuces faciles à appliquer dans notre quotidien

• Poser les couverts pour prendre le temps d'observer nos différentes sortes de faim

• Se préparer une belle table avec une bougie, un set de table et, pourquoi pas, une fleur pour honorer notre repas.

• Faire des pauses pour inspirer et expirer tranquillement

• Porter toute notre attention dans nos 5 sens

• Écouter notre estomac et évaluer son niveau de remplissage

Rani Valérie Chatel
Psychothérapeute
Coach – Sophrologue
www.valeriechatel.com
www.facebook.com/groups/324674751077
/ranivaleriechatel

Changez pour nos huiles

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

(OMÉGA-3, DHA & VITAMINE E)

QUINTESENS

www.biobraine-distribution.com

049 459 64 54

Biobraine SAS - RCS AIX 513 117 978 - Pré-presse : Moonmoon Graphisme

Faut-il jeûner pour rattraper un écart alimentaire ?

Vous avez certainement déjà entendu le petit dicton : prendre un petit déjeuner de roi, un repas de midi de prince et un repas du soir de pauvre. Cette idée est particulièrement bien adaptée au fonctionnement et aux besoins de notre corps. Il est pourtant frappant de constater à quel point nos habitudes culturelles et sociétales nous ont amenés à faire exactement le contraire...

Essayez d'appliquer ce petit dicton à vos habitudes alimentaires, et vous verrez les transformations radicales sur de nombreux plans:

- meilleure énergie
- meilleure digestion
- meilleur sommeil
- meilleure concentration
- élimination des kilos superflus
- préservation du capital santé sur le long terme
- ...

Bien manger, c'est une question de quotidien, c'est adopter les bonnes habitudes au jour le jour*. Et puis, il y a les écarts ou les «exceptions»... Elles font partie de la vie, et c'est très bien comme ça!

Mais alors, posons-nous cette question: «Faut-il rattraper ou compenser un (trop) gros repas, une sortie, trop d'alcool...?

Le principal est de profiter de ces moments de convivialité et d'y prendre plaisir! Alors, faut-il les "compenser" ou les rattraper? Pas nécessairement, cela dépend de vous: de ce que vous ressentez, de ce que vous voulez.

Voici un petit topo pour vous aider à déterminer si vous avez intérêt à compenser un excès ou pas

Un excès isolé n'aura vraisemblablement pas de conséquences à long terme en termes d'énergie ou de poids. Si vous n'avez aucun mal à reprendre les bonnes habitudes après un écart et à récupérer votre bonne forme, alors aucun souci: vous n'avez pas besoin de compenser quoi ce soit.

Zéro lactose, 100% de goût

Les fromages bio sans lactose DANATEL Tellement faciles à digérer

Nos fromages à base de lait de vache ou de lait de chèvre et de brebis, sont digestes pour tous et particulièrement pour les personnes intolérantes au lactose.
Les fromages sans lactose DANATEL sont disponibles dans la plupart des magasins bio.

04/3517412 0475/787152 www.danatelfood.com

DANATEL 'ment bon !

Savourez simplement le plaisir sans lactose

BIO

Les **SEMENCES DE PAPOU** sont **moins gourmandes en eau**, robustes, productives, pollinisées naturellement et sont adaptées à notre terroir et notre climat.

Le véritable Papou, de Forêt, près de Liège

www.semences-papou.bio

Les semences de Papou

« Lorsque les écarts s'enchaînent : la fatigue s'accumule, les hormones de faim et de satiété sont perturbées, les bonnes habitudes s'étiolent parfois imperceptiblement, et les mauvaises habitudes reviennent insidieusement ! »

Les choses peuvent se compliquer lorsque les écarts s'enchaînent: la fatigue s'accumule, les hormones de faim et de satiété sont perturbées, les bonnes habitudes s'étiolent parfois imperceptiblement, et les mauvaises habitudes reviennent insidieusement, les envies changent: une crasse appelle une crasse, l'envie de sucre refait surface, l'organisation en prend un coup, etc.

Si vous vous reconnaissez dans ces quelques lignes => compensez vos écarts.
Cela vous permettra de repartir du bon pied, de fermer la parenthèse de l'écart sans en payer le prix pendant une plus longue période. Compenser vous permettra de stopper l'engrenage, de récupérer votre énergie et de remettre les bonnes habitudes en place.

Voici comment procéder
Que ce soit pour récupérer l'énergie, le poids ou stopper les envies, le meilleur moment pour «rattraper» les choses est le repas du soir. Si l'écart a lieu le midi, vous pouvez carrément sauter le repas du soir. Ne mangez pas, mais buvez beaucoup: eau, tisanes, eaux infusées. Redémarrez la journée le lendemain en ayant prévu un petit déjeuner bien composé, bien équilibré*.

Si l'excès a lieu le soir, et c'est souvent le cas, la règle reste la même: vous avez intérêt à rattraper le coup lors le repas du lendemain soir: optez pour un repas léger à base de légumes (salade, soupe), ou jeûnez. De même, n'oubliez pas de boire beaucoup.

Et qu'en est-il des autres repas du lendemain de la veille?
• Le petit-déjeuner: selon les cas, et parfois c'est paradoxal, vous aurez justement plus faim le lendemain matin d'un gros repas ou pas faim du tout. Écoutez vos sensations, vous pouvez sauter le petit-déjeuner ou en prendre un bien équilibré en respectant vos sensations de faim et de satiété.
• Dans tous les cas, prévoyez un vrai repas à midi, composé de beaucoup de légumes, mais aussi de protéines et une bonne huile, les féculents sont, quant à eux, facultatifs.

*Faites le plein d'idées saines sans vous casser la tête avec le programme **«21 jours de menus sains et pratiques»**: mangez sainement au quotidien avec des préparations simples, rapides et savoureuses. Vous recevez le planning pour tous les repas de la semaine (matin, midi, goûter, soir), les listes de courses, les recettes, les photos et les astuces de préparation pour gagner du temps et prendre de l'avance. Un vrai coup de pouce pour votre organisation et votre inspiration!
Coût: 35 €

www.21joursdemenus.com

Véronique De Clercq
Nutrithérapeute
www.alimentationjoyeuse.com
Le site qui vous aide à adopter une alimentation saine

ladrôme
LABORATOIRE

MA DÉTOX BIO

SE DÉTOXIFIER AVEC LADROME
POUR PLUS D'ÉNERGIE, UN CORPS PUR ET QUELQUES KILOS EN MOINS

DRAINA+

Formule totale BIO pour une purification en profondeur via tous les canaux d'élimination, dans une formule de 3 semaines

Avec la verge d'or, le bouleau, le pissenlit et l'ortie qui favorisent l'élimination par l'urine.

Avec le chardon marie et l'artichaut qui soutiennent l'action purifiante du foie.

Avec du concentré de pruneau et de la bourdaine qui favorisent l'élimination par l'intestin.

Avec du thé vert qui favorise la combustion des graisses, augmente l'énergie mentale et physique et fournit les antioxydants protecteurs des cellules.

Avec du fucus qui soutient le contrôle du poids et améliore le niveau d'énergie.

SÈVE DE BOULEAU

Soutient l'élimination corporelle par les reins, favorise la reminéralisation

Pur, mince et en forme grâce à la cure de printemps idéale, programme de 8 jours.

Qualité absolue par excellence : récoltée manuellement de manière traditionnelle au printemps, sur des bouleaux sauvages des Hautes Alpes.

Avec du jus d'argousier comme conservateur naturel.

SANS CONSERVATEUR · FABRICATION FRANÇAISE & TRADITIONNELLE · HAUTES-ALPES · SANS ALCOOL

Compléments alimentaires bio à base de plantes.

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

www.ladrome.bio

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

À votre santé !

Aloé FEROX

Contrairement à l'aloe vera qui est presque toujours cultivé sur des plantations, l'aloe ferox croît à l'état sauvage dans son habitat naturel en Afrique, sans pesticides, herbicides et engrais. Uniquement les feuilles inférieures et adultes sont récoltées manuellement, empilées pour laisser écouler l'aloïne et ensuite transformées en jus selon une méthode traditionnelle. L'aloe ferox est un pur jus, certifié bio. Prenez 1 à 3 fois par jour 50 ml. Le jus peut aussi être utilisé comme support pour votre cure de jus ou cure de détox.

22,30 €

www.martera.com

Protégez votre pancréas !

La formule « Sucre lent actif » renferme des ingrédients naturels pour réguler le taux de sucre dans le sang. Shiitake, carnitin et chrome aident la fonction du pancréas en permettant un meilleur stockage des sucres lents, diminuant les envies de sucres rapides. Sucre lent actif favorise aussi une meilleure élimination tout en renforçant les reins.

26,20 €/100 gél.

63,50 €/300 gél.

www.phytaroma.be

Halte aux toxines !

Une cure détox est la bienvenue à l'approche du printemps. Son but ? Éliminer les toxines accumulées en hiver pour purifier son corps. Conseillé en cas de surcharge hépatique passagère, Phytodrene contribue à la désintoxication de l'organisme. La choline, qui joue un rôle dans le métabolisme des lipides et le fonctionnement du foie, est aidée ici par divers acides aminés, plantes et vitamines. Le tout assure un drainage efficace!

19,20 € - 60 gél. vég.

www.be-life.eu

Muscles et articulations

Développée dans un labo très renommé, la crème PR10 actiV microtreatment contient 10 extraits et huiles essentielles de plantes naturelles et bio de grande qualité comme le genévrier, graines d'oleifera, huile de lavandin et menthol, MSM, curcuma, arnica, harpagophytum, sauge blanc et prêle. Une crème idéale pour l'appareil locomoteur, qui lui apporte soulagement et relaxation.

Sans micro-plastiques ni parabènes.

13,99 € - 100 ml

www.activoproducts.com

www.mannavita.be

Du zinc ionisé pour une immunité renforcée - Laboratoire Catalyons

On ne parle que de lui depuis des mois dans le milieu de la santé, et pour cause!

Oligo-élément protecteur et réparateur par excellence, le zinc est essentiel au maintien d'une immunité efficace. Son activité antimicrobienne est vaste et il soutient l'organisme dans son combat quotidien contre les virus. Plus encore: il ralentit le vieillissement organique en régulant la production de radicaux libres dans le corps. C'est ainsi le meilleur ami de votre peau, de vos ongles et de vos cheveux dont il soutient la croissance, la densité et la souplesse.

Par voie interne ou externe, ses nombreuses vertus en font un oligo-élément de choix pour accompagner naturellement votre beauté, votre santé ou encore la croissance de vos enfants. Le laboratoire Catalyons vous propose un zinc de qualité sous forme liquide, fabriqué par électrolyse (procédé naturel breveté Catalyons) et décline cet élément de choix sous de nombreux formats selon vos besoins.

www.catalyons.com

CHEVEUX FINS
- Comprimés à avaler
- Shampooing volumateur
- Coiffer et fixer
- Nourrir et embellir

Chute des cheveux

Le point sur la gamme française BIO 5®

*Lancée en 2008, la gamme **BIO 5® chute des cheveux** fut la toute première à proposer une solution **certifiée bio** crédible pour freiner efficacement la chute et redonner du volume. Aujourd'hui, elle compte 9 références pour tous les types de cheveux.*

Agir de l'intérieur

LES problèmes capillaires de la femme sont le plus souvent liés aux bouleversements hormonaux dus au stress, à la grossesse ou à la ménopause. L'homme, quant à lui, fait plutôt face à un phénomène héréditaire.
Un traitement par voie interne reste, selon nous, la meilleure manière d'obtenir des résultats probants sur le long terme. C'est pourquoi les ***comprimés BIO 5® chute des cheveux***[1] ont toujours été et restent encore le *fer de lance* de la gamme, salués par les plus grands professionnels du bio, pour :
- les femmes avec des cheveux qui s'affinent,
- les hommes dont la chevelure se raréfie,
- fortifier les cheveux après l'accouchement.

Leur formule exclusive et hautement dosée *(1600 mg)* n'a à ce jour aucun équivalent. Un seul comprimé par jour suffit.

BIO 5® complément alimentaire
Disponible en 3 conditionnements :
- Pilulier végétal 90 comprimés (=3 mois) : 79,80 €
- Étui 30 comprimés sous blisters (=1 mois) : 29,90 €
- Étui 90 comprimés sous blisters (=3 mois) : 79,80 €

1. L'extrait de prêle améliore la condition des cheveux, contribue à les fortifier et favorise la croissance capillaire *(c'est-à-dire la diminution de la chute des cheveux)*. • L'extrait de myrtille active la microcirculation du cuir chevelu.

Coiffer & styler

LES cheveux fins ont la fâcheuse habitude de se décoiffer au moindre souffle de vent. ***BIO 5® spray disciplinant*** leur offre une fixation légère, sans coller ni alourdir, ce qui garantit **ressort** et **volume**. Il se pulvérise tout simplement sur cheveux secs, quelle que soit leur longueur, et aide même à effacer les épis au besoin.
Pour les cheveux courts, nous conseillons également ***BIO 5® gel coiffant structurant*** qui permet d'obtenir un effet "mouillé" très tendance. Issu de la synergie de 2 aloé vera et de la gomme fixante *tara,* il s'applique sur cheveux humides, **fixe** et **nourrit** la fibre capillaire, sans graisser, tout en laissant le cuir chevelu respirer, ce qui favorise l'oxygénation et évite les démangeaisons.
Ultime point fort de cette gamme coiffante inédite : la présence **d'actifs anti-chute** qui vont demeurer sur le cheveu durant **toute la journée**, pour une réelle efficacité.

< BIO 5® gel coiffant* et spray disciplinant* antichute
Tube airless et flacon-spray *(150 ml) :* 29,80 € l'unité

* Cosmétiques COSMOS ORGANIC certifiés par Ecocert Greenlife selon le référentiel COSMOS

+ d'hygiène pour + de volume

UNE chevelure forte et volumineuse commence par une **parfaite hygiène capillaire**. Les dépôts de sébum et de peaux mortes peuvent en effet asphyxier le bulbe et nuisent à sa nutrition et à sa croissance. De plus, le cheveu perd de son gonflant s'il n'est pas impeccable.
BIO 5® shampooing volumateur antichute a rencontré un succès considérable dès son lancement pour sa capacité à augmenter significativement **le volume** de la chevelure en moins de 6 semaines tout en réduisant **la chute anormale**. Résultat : nettement moins de cheveux dans le lavabo lors du brossage.
Cette reconnaissance ne fait que confirmer l'étude et le test clinique récents *(voir encadré)* qui avaient déjà démontré sa réelle efficacité.
— Et pour les cheveux deshydratés et difficiles à démêler, ***BIO 5® après-shampooing*** associe l'effet filmogène unique d'une gomme 100% végétale à des actifs anti-chute reconnus.

< BIO 5® shampooing*
Flacon familial *(± 100 shampoings)*
300 ml : 39,80 €
après-shampooing*
Tube airless
150 ml : 29,80 €

TEST CLINIQUE + ÉTUDE DE SATISFACTION
Augmentation significative du **volume** *en moins de 6 semaines*
Renforcement du cheveu : **93%**
Réduction de la chute : **76%**
Cuir chevelu apaisé : **86%**

Test et étude réalisés en France en 2019 par le Laboratoire Cosmepar

Soin & protection

ET enfin, pour les cheveux à la fois fins et **abîmés**, deux solutions très efficaces :
BIO 5® baume nourrissant apporte une nutrition profonde aux cheveux **très secs**, **frisés** et/ou **abîmés** pour + de brillance, de douceur et une grande facilité de coiffage.
Quant à ***BIO 5® huile protectrice***, ses propriétés hautement nutritives en font le soin idéal pour protéger contre les agressions du soleil, des bains de mer et du chlore. Les **cheveux afro** l'adorent !

< BIO 5® baume* et huile* protectrice antichute
Tube airless et flacon-spray en verre *(150 ml) :* 39,80 € et 49,80 €

Produits disponibles en magasins biologiques et par correspondance • *Catalogue gratuit sur demande*
Laboratoires Science & Équilibre
Informations : ✆ **02 318 84 94**
Site web : **www.sciencequilibre.com**

L'équilibre acido-basique

Un bon équilibre acido-basique soutient le fonctionnement de l'organisme et donne vitalité et bien-être tout au long d'une vie. Le point avec le PDG Peter Jentschura, de chez Jentschura International, une société allemande spécialisée dans les produits alcalins, qui célèbrera en 2023 ses 30 ans.

Pour un bon équilibre acido-basique, nous devrions consommer 80% d'aliments alcalinisants (en gros, des légumes) et 20% d'aliments acidifiants (globalement, tout le reste). C'est évidemment une utopie, et l'organisme n'a d'autre choix, pour conserver cet équilibre utile à notre survie, que de pomper dans ses réserves minérales. Lorsqu'elles ne sont pas suffisantes, ce sont nos os qui trinquent, mais aussi nos dents et nos cheveux…

« Mes recherches m'ont amené à me faire une idée personnelle de notre métabolisme. J'en suis venu à considérer les humains comme des organismes qui s'efforcent à maintenir leur alcalinité, explique Peter Jentschura. Le sang, la lymphe et les cellules sont alcalins, mais le reste de notre organisme a pour mission de tamponner l'acidité. Lorsque notre réserve de minéraux est insuffisante, notre organisme puise alors dans nos os, nos articulations et notre peau. Les produits que j'ai mis au point ont pour objectif de soutenir notre corps en neutralisant et en excrétant les acides. En résumé, **une méthode en trois étapes** pour purifier, approvisionner en minéraux et régénérer l'organisme. »

L'une des spécificités de Jentschura International tient aussi à son approche omnimoléculaire. Autrement dit, chaque produit alimentaire comprend tous les éléments du tableau périodique. « Toutefois, les éléments alcalins et les minéraux dominent, comme c'est le cas dans notre corps. »

L'histoire de l'entreprise a commencé en 1982 avec la création d'une propre maison d'édition qui fête cette année ses 40 ans. Entre plusieurs livres et des revues spécialisées publiés régulièrement, elle a sorti en 1998 son bestseller « La santé par la dépuration » en langue allemande. La traduction française a été publiée en 2005.

« Des produits qui travaillent ensemble »

Jentschura International propose des produits alimentaires bio et pour le soin de la peau, mais aussi une variété de textiles en coton écologique pour des applications corporelles alcalines. Tous travaillent de concert. « Nos produits alcalins pour le soin corporel présentent un taux pH de 8,5, par analogie avec la valeur naturelle alcaline du liquide amniotique dans lequel l'être humain baigne pendant neuf mois ». Le **"MorgenStund"**, une bouillie sans gluten pour le petit-déjeuner, constitue le best of de la gamme. « Ce produit sonne la fin de l'ère du müesli et le début d'une nouvelle génération. Il est très polyvalent et se consomme chaud avec des fruits, des graines ou du yaourt. Il fournit en outre des minéraux à foison » Épinglons également la tisane détox **7x7 KräuterTee**, qui se compose de quarante-neuf plantes. **WurzelKraft**, granules végétaux et pollen d'abeille qui approvisionne l'organisme de minéraux. Cette poudre omnimoléculaire aux 103 plantes est facile à mélanger dans des boissons, des smoothies ou à saupoudrer sur des repas sains. Enfin, avec **MeineBase**, le sel de bain minéral alcalin, les acides peuvent être facilement éliminés grâce à des applications intelligentes comme des bains de pieds alcalins, des bains complets ou des enveloppements alcalins. « J'ai également développé un outil de mesure pour déterminer le statut acido-basique, en tenant compte de la première urine du matin. Le taux de pH doit se situer entre 6,4 et 6,7. Pour rester en bonne santé tout au long de sa vie, il y a lieu d'être attentif à ces valeurs afin de s'assurer d'un bon équilibre acido-basique. »

Virginie Stassen
Journaliste

P. Jentschura®

Le petit-déjeuner léger pour partir du bon pied

énergie * dynamisme * vitalité

Suggestion de présentation

En quelques mots :

- pH alcalin
- fibres
- végan
- sans sucre ajouté (contient des sucres naturellement présents)
- sans gluten
- sans lactose

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

Trouver un revendeur dans votre région

www.p-jentschura.nl

Scannez le code QR et découvrez les délicieuses recettes avec MorgenStund'

phyt-inov international

Silydium (pour un foie sain)

Le foie est un des organes les plus indispensables à la vie. Il est sollicité en permanence. Il est essentiel de le protéger pour maintenir l'individu en bonne santé. Silydium rassemble 4 plantes qui favorisent l'activité hépatoprotectrice du foie : chardon marie, desmodium, chrysanthellum et carotte cultivée.

Bropaïne (enzymes)

Bropaïne est une association de deux enzymes contenues dans l'ananas (bromélaïne) et la papaye (papaïne).
Ce complément alimentaire contient ces deux enzymes en concentration élevée.

Sérum Crème Nutritif (93% bio!)

Émulsion apaisante, calmante, adoucissante, qui permet à l'épiderme de retrouver son équilibre et sa souplesse.
Elle est recommandée pour les peaux sensibles, réactives et délicates.
Cette formule contre efficacement le processus naturel de vieillissement.

... et tous nos autres compléments alimentaires et soins sur :
www.phyt-inov.com

phyt-inov international

Ne présente que des produits savamment dosés pour des résultats rapides et sûrs. Les satisfactions de ses clients sont ses plus grandes motivations.

DOCUMENTATION GRATUITE SUR DEMANDE

BIOINFO Bel. 03.2022

Nom : .....
Prénom : .....
Adresse : .....
.....
CP/Ville : .....
Tél. : .....
E-mail : .....

À renvoyer à : Phyt-Inov SA, Oeuchattes 11,
CH-2843 Châtillon (SUISSE)
www.phyt-inov.com - (0041) 32 466 89 14

Instagram @phytinov

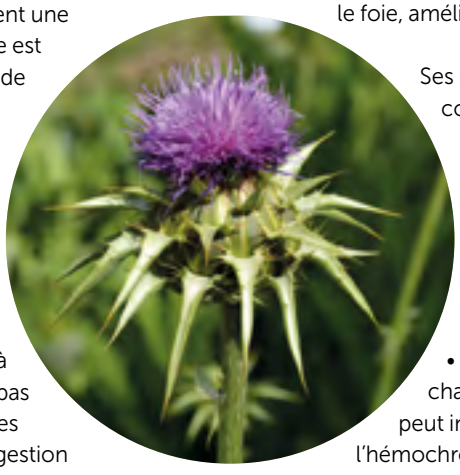
Le chardon-Marie

La plante-amie du foie

Fanny Antoine
Rédactrice en chef

Graisses industrielles, sucre raffiné, cultures agricoles conventionnelles, alcool, médicaments, stress… Autant de facteurs qui peuvent entraîner une surcharge du foie. Et même en menant une vie saine, on entre involontairement en contact avec des substances toxiques par le ménage, l'environnement ou le lieu de travail… Heureusement, il existe une plante, le chardon-Marie, qui protège le foie et le fait mieux fonctionner !

En tant que plus grande glande du corps, le foie a des fonctions très importantes; traiter et stocker les nutriments, moduler de nombreuses voies métaboliques, traiter les graisses et favoriser leur digestion par une bonne production de bile. Mais non seulement les erreurs alimentaires provoquent une surcharge du foie, mais la fonction purifiante est également de plus en plus sollicitée! Il suffit de penser aux toxines environnementales qui entrent dans la chaîne alimentaire (PCB, dioxines, métaux lourds, pesticides…), aux médicaments que nous prenons et aux substances toxiques avec lesquelles nous entrons en contact (poussières fines, peintures, laques, phtalates, détergents…): tout cela doit être rendu inoffensif dans le foie et excrété par la bile ou l'urine. Ajoutez à cela la dose quotidienne de stress et il n'est pas étonnant que le foie provoque des problèmes tels que le manque d'appétit, la mauvaise digestion (surtout des graisses), la fatigue, les nausées, les maux de tête et le manque de sommeil.



La plante

Le magnifique chardon-Marie (*Silybum marianum*) contient dans ses graines un complexe de flavonoliganes hautement antioxydants: la silybine (la plus forte), la silychristine et la silydianine. Ces substances protègent les membranes des cellules du foie contre la peroxydation des lipides, ce qui améliore l'intégrité, la fonction et la survie des cellules du foie.

Ses effets bénéfiques sur la détoxification du foie favorisent la liaison des substances toxiques à l'acide glucuronique en phase II et en augmentent la quantité de glutathion, un important antioxydant et détoxifiant.

On observe également des effets anti-inflammatoires sur les cellules du foie, où les cellules de Küpffer hyperactives sont freinées et l'accumulation des substances inflammatoires que sont les leucotriènes et les prostaglandines de type 2 est empêchée. Le chardon-Marie augmente également la capacité de régénération des cellules hépatiques en favorisant la synthèse des protéines, freine la formation excessive de tissu conjonctif ou «fibrose» dans le foie, améliore l'immunité et agit de façon antivirale.

Ses nombreuses applications en médecine complémentaire:

- Protéger ou réparer les dommages causés au foie par des substances toxiques.
- Inflammation ou hépatites: hépatite alcoolique, virale aiguë et hépatite chronique comme l'hépatite C (avec ralentissement d'augmentation d'enzymes hépatiques).
- En raison de son effet antifibrotique, le chardon-Marie, surtout dans les premiers stades, peut inhiber la cirrhose du foie due à l'alcool, l'hémochromatose et l'hépatite chronique.
- Inhiber ou inverser l'infiltration de la graisse dans le foie, ce qui freine l'évolution vers une inflammation chronique du foie (NASH ou stéatose hépatique non alcoolique).
- Dans le traitement du cancer pour réduire la toxicité des produits chimiothérapeutiques, favoriser la détoxification et obtenir de meilleurs résultats.
- En cas de diabète de type 2, réduit le taux de glucose et la charge hépatique.
- En cas de plaintes articulaires, effet anti-inflammatoire.

Phytosome pour une meilleure absorption

Il est important de noter que le complexe actif silymarine n'est pas si bien absorbé. C'est pourquoi dans certaines études, l'effet du chardon-Marie est insignifiant. Heureusement, l'absorption du principal composant, la silybine, peut être augmentée de façon spectaculaire en se liant à la phosphatidylcholine de la lécithine de tournesol. Il a été démontré que ce «phytosome», en combinaison avec la vitamine E par exemple, a un effet très significatif dans la maladie du foie gras (NASH).

Le soutien idéal pour un foie surchargé et en cas de mode de vie occidental

MannaVital

Chardon marie PLATINUM

- **contribue au maintien d'une fonction hépatique normale**
- **contribue à la protection des cellules du foie contre les radicaux libres (générés par les polluants, l'alcool, le stress, les UV ...)**
- **favorise la détoxification hépatique et donc la purification du corps entier**
- **favorise la régénération des cellules hépatiques**
- **contribue au maintien d'un taux de glycémie normal**

SCIENTIFIQUEMENT ÉTUDIÉ

Chardon marie PLATINUM contient un extrait scientifiquement étudié de la plante pour le foie, chardon Marie (SILYPHOS®), qui est absorbé de façon optimale par une liaison avec de la lécithine de tournesol. Ce "phytosome de chardon-Marie" a été associé à la vitamine E, antioxydant protecteur des cellules, sous sa forme naturelle pour un effet complet.

Egalement disponible dans la gamme Mannavital:

Heparton, un complexe naturel total pour soutenir la fonction hépatique, avec:

- **phytosome de chardon-Marie (SILYPHOS®)**
- **phytosome de curcuma (MERIVA®)**
- **extrait d'artichaut sauvage hautement absorbable (PYCRINIL®)**
- **choline qui contribue au métabolisme normal des graisses**

www.mannavital.com

Disponible dans tous les magasins d'alimentation naturelle & diététique
tel. 00 32 56 43 98 52 - info@mannavital.be

Mont Roucous Rosée de la Reine

eau minérale — eau de source

Les eaux 'parfaites'

Idéales pour les régimes pauvres en sel

Bénéfiques pour les reins

Dissolvent le calcaire

Une saveur inégalée

Conseillées pour l'alimentation des bébés

rés. sec. = 22
pH = 6
rH2 = 25

rés. sec. = 26,8
pH = 5,8
rH2 = 25,2

LE PET RECYCLE est PLUS ECOLOGIQUE que le verre consigné !

A 1000 m d'altitude dans le parc du Haute-Languedoc mise en bouteilles en PET, recyclables entièrement et sans Bisphénol A.

Sodib bv
Bergensesteenweg 696
B-1600 St-Pieters-leeuw
T 00-32-(0)2-521 28 81
sodib@skynet.be
F 00-32-(0)2-522 85 40

Import **Distribution** **Export**

Mont Roucous

Rosée de la Reine

Une bonne eau de boisson est

- très faiblement minéralisée en mg < 50
- légèrement acide pH < 7
- réductrice rH2 < 28

Mont Roucous et Rosée de la Reine sont:

- naturelles et non traitées
- les meilleures eaux quotidiennement pour tous: nourissons, bébés, mamans, enfants, jeunes, seniors,...
- les eaux préférées pour un café plein d'arômes, un thé limpide, des infusions délicates.

'Eau minérale' est une dénomination selon la loi pour une eau à 'composition stable'.

Une ' Eau de source ' peut varier de composition.

Il y a des eaux minérales très faiblement minéralisées et d'autres très minéralisées.

Boire une eau minérale pour assimiler des minéraux est dépourvu de sens.

Les minéraux se présentent sous 2 formes, anorganique comme dans de l'eau ou les rochers et organique comme dans les aliments.

Les cellules de notre corps n'assimilent pas ou très peu les minéraux anorganiques.

Ces minéraux font une charge inutile pour nos organes
et sont à éliminer (reins).

Le milieu dans nos reins est acide, une acidité nécessaire pour rester en bonne santé.

Grace à cette acidité les particules d'eau peuvent donner leurs électrons aux déchets du métabolisme pour les éliminer (drainage, detox).

Le Redox (rH2) est une indication pour le taux d'électrons disponibles à l'élimination.

Les électrons partis, l'eau est à la fin de son devoir.

Une bonne eau de boisson voir la bio-electronique (*)	Les eaux 'Parfaites' MR	 RR
Résidu sec < 50 mg	22 mg	26,8 mg
Acidité pH < 7 (de préf. ± 6)	6	5,8
Redox rH2 < 28 (pour le detox)	25	25,2

Mont Roucous (**MR**) et Rosée de la Reine (**RR**) ont **TOUTES** ces bonnes qualités

MR et RR sont des eaux 'parfaites' , chaque jour, pour chaque.

(*) La Bio-electronique Prof. Vincent Ir. et Hydrologue (voir internet).

La sève fraîche de bouleau fermentée au kombucha

Une « super boisson » bonne pour la santé !

Le kombucha est une boisson ancestrale originaire d'Asie, que l'on prépare avec la « mère de kombucha », une association symbiotique de bonnes bactéries et levures (appelée aussi « symbiote »), qui se présente sous la forme d'une masse de texture gélatineuse. Historiquement, on fait fermenter du thé noir sucré avec la mère de kombucha. Le résultat : une boisson légèrement acide, aux multiples vertus, tant pour le système digestif que pour le système ostéo-articulaire ou la détoxination de l'organisme.

Car lorsque l'on boit le kombucha, on ingère non seulement les bactéries et levures bénéfiques qui y ont été ensemencées – ce sont des probiotiques, mais on profite également des produits de leur métabolisme, c'est-à-dire des molécules initialement présentes dans la boisson de départ, transformées par la mère de kombucha.

Certains se sont essayés à des variations, en ensemençant par exemple du jus de pomme ou du jus d'hibiscus (bissap). L'essentiel est que la boisson de départ contienne des glucides simples, qui serviront de nourriture aux bactéries et levures, sur le même principe que la fermentation du malt pour faire de la bière, ou du jus de raisin pour faire du vin. Les métabolites de certains micro-organismes de la mère de kombucha serviront aussi à en nourrir d'autres.

Différence entre kombucha et kéfir

Le kéfir est une boisson légèrement acide et pétillante, obtenue par fermentation de grains de kéfir de lait dans du lait ou de kéfir de fruit du jus de fruits sucrés. Entre le kéfir et le kombucha, le temps de fermentation est différent, tout comme la composition et le goût finaux, car il dépend de la composition de ces symbiotes en micro-organismes, qui sont différentes l'une de l'autre.

Alors, pourquoi ne pas essayer la sève fraîche de bouleau fermentée au kombucha? En effet, cette association est particulièrement intéressante, car on part d'une boisson santé déjà dotée de multiples vertus en elle-même, pour l'améliorer grâce à la mère de kombucha. En sélectionnant le meilleur symbiote, on observe une transformation du glucose présent dans la sève de l'arbre – car nécessaire à son métabolisme et à sa survie, principalement en acide glucuronique, sans production concomitante d'alcool (éthanol). L'acide glucuronique est la principale molécule utilisée par notre organisme pour la glucurono-conjugaison, un processus hépatique vital qui nous permet d'éliminer et d'excréter certaines molécules indésirables de notre corps (comme la bilirubine) ou certains médicaments et polluants. Une étude québécoise de 2011 a même déterminé que ce processus est indispensable à l'excrétion hors du corps du cérébrostérol, la forme d'élimination du cholestérol observée dans le cerveau. L'excès de cholestérol dans le cerveau augmente les risques de maladies neurodégénératives. La sève fraîche de bouleau enrichie en acide glucuronique est donc un outil puissant de maintien d'une bonne santé générale!

Carole Minker
Docteur en Pharmacie

alpha GEM

DE L'ARBRE AU FLACON

LES BIENFAITS DE LA SÈVE FRAÎCHE TOUT AU LONG DE L'ANNÉE !

BIO

SÈVE DE BOULEAU FRAÎCHEMENT RÉCOLTÉE

PROPOSÉE SOUS FORME
LACTO-FERMENTÉE
AVEC DU KOMBUCHA DE THÉ.

CONSEILS

Associez avec **GEM-DEPUR**

20 gouttes par jour tout au long de votre cure Détox

OU

Associez avec **ACUGEM (Bois)**

15 gouttes par jour du 5 février au 14 avril.

graphicrea.be

DISPONIBLE DANS VOTRE
MAGASIN BIO LE PLUS PROCHE

Alphagem International sa
Route de Luxembourg, 76 L-4972 Dippach (Luxembourg)
(+352) 26.37.85.98 • secretariat@alphagem.eu

LU-BIO-06
Agriculture
UE/non UE

Compléments alimentaires

www.alphagem.eu

physalis®
Aromatherapy

Huile essentielle
100% pure, naturelle et bio
Non traitée chimiquement
Non modifiée

Pin sylvestre

✓ Voies respiratoires
✓ Vitalité ✓ Résistance

Voies respiratoires	Vitalité	Résistance

Le pin sylvestre adoucit et purifie les voies respiratoires. Dans une huile de massage, il assouplit les muscles et soutient la circulation.

Physalis® Aromatherapy. Sûrs et efficaces, sur base des connaissances scientifiques les plus récentes.
physalishealth.com

L'huile essentielle de

Pin sylvestre

Purifiante pulmonaire mais pas que

Du latin sylva « forêt », sa spécialité, ce sont les infections respiratoires et la toux, mais elle est également utilisée en cas de grande fatigue ou de stress. C'est l'alliance des terpènes et de l'acétate de bornyle qui vous remettra sur pieds.

Ces terpènes fixés gentiment sur l'hémoglobine vous aideront à mieux assimiler l'oxygène respiré en le rendant plus disponible, tandis que l'acétate de bornyle apaisera votre humeur! Une diffusion à la fois antiseptique et anti-grognon, cela détend l'atmosphère à coup sûr!

Propriétés

- Anti-infectieuse
- Fluidifiante et expectorante bronchique
- Cortisone-like
- Anti-inflammatoire locale
- Décongestionnante du système lymphatique
- Hypertensive

des dents

Contre-indications

Grossesse, allaitement, enfants de moins de 6 ans, hypertension.

À diluer dans de l'HV pour les massages.

Recettes

Fatigue

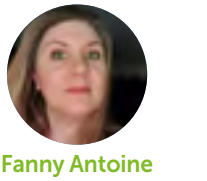
Masser le matin 3 gouttes diluées dans ½ c.c. d'HV sur la zone des surrénales (milieu du dos, sous les dernières côtes)

Épuisement

Mélanger les HE de citron, menthe poivrée, basilic et pin sylvestre et diffuser dans un diffuseur 1 h le matin et 1 h l'après-midi.

Affections respiratoires chez l'adulte

Quelques gouttes dans un bol d'eau chaude, à inhaler plusieurs fois par jour.



Fanny Antoine
Rédactrice en chef

Source

Tiré du livre >
29 € - 385 p.
www.terran.fr

physalis®

Quels sont les effets d'une cure d'un mois de PHYSALIS COLLAGEN PRO ?

Formation améliorée du collagène endogène dans la peau, les cheveux, les ongles, les os, les articulations et les cartilages grâce à l'apport de constituants nécessaires à sa synthèse.

- **Peau saine - apparence plus jeune**
- **Diminution de la profondeur et de la grandeur des rides**
- **Hydratation de la peau**
- **Amélioration de la douceur et de l'élasticité de la peau**

beauty from within
30 sticks – 30 jours

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

Tolle causam

Traiter la cause pas les symptômes

Les troubles du sommeil

Besoin vital par excellence, le sommeil est à la base de la santé. Il représente tout de même un tiers de notre vie, tiers malheureusement fort malmené aujourd'hui. En trente ans, l'adulte aurait perdu une heure de sommeil et l'adolescent, deux heures !

Le sommeil est impliqué dans la restauration des réserves d'énergie (condition sine qua non pour rester en bonne santé), la croissance, la mémoire, l'humeur et joue également un rôle dans la régulation immunitaire, cardiovasculaire et métabolique. C'est dire son importance.

Si la tentation est grande de se tourner vers des plantes ou compléments aux propriétés sédatives (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.

Salomé Mulongo
Naturopathe – Nutrithérapeuthe
www.salomemulongo.com

Dans cette fiche naturo-pratique, je vous propose donc d'explorer ensemble la partie cachée de l'iceberg et les pistes possibles, plutôt que de se lancer tête baissée sur la pointe, à savoir les symptômes.

Les causes sont multifactorielles

Alimentation

Une mauvaise alimentation, c'est-à-dire trop raffinée, avec un excès de mauvaises graisses, de mauvais sucres, d'excitants et d'alcool (a fortiori en fin de journée), une cuisson toxique... sont autant de facteurs qui rendent la digestion difficile et altèrent la qualité du sommeil. En outre, l'alcool, s'il donne l'impression de faciliter l'endormissement, empêche néanmoins le sommeil d'être réparateur.

Sédentarité

Le manque d'activité physique est un des premiers facteurs responsables des maladies dites de civilisation: obésité, diabète, maladies cardiovasculaires, cancers... Ce qu'on ignore souvent, c'est que ces maladies auront aussi un impact sur la qualité du sommeil qui à son tour aura un impact sur les maladies. C'est le cercle vicieux.

Stress

Autre cause et non des moindres des troubles du sommeil, citons le stress de plus en plus chronique chez nos contemporains. Bien sûr, dans nos pays dits civilisés, nous ne sommes pas en guerre et, pour la majorité d'entre nous, nous avons accès à la nourriture, nous avons un toit, des revenus de travail ou de remplacement, une couverture sociale assez performante...

Où sont alors les stress? Dans nos modes de vie. Ce sont tous ces petits stress anodins, insidieux et sournois (culte de la performance, peur de l'échec, pression au boulot, peur d'être soi-même, manque de sens...) distillés goutte à goutte quotidiennement, imprévisibles et sur lesquels nous n'avons plus de contrôle qui deviennent aussi ravageurs que le supplice chinois de la goutte et finissent par provoquer l'effondrement.

Émotions

S'il est communément admis que le manque de sommeil agit sur les émotions, on sait maintenant que l'influence est bidirectionnelle. Des émotions refoulées ou surexprimées, de même que des émotions vécues comme «négatives» (colère, tristesse, peur...) altèrent, en effet, la qualité du sommeil. La période d'endormissement est alors plus compliquée, les phases d'éveil nocturne longues et fréquentes et le sommeil fragmenté.

Environnement

Imaginons que l'alimentation, l'activité physique et la gestion du stress soient au top, encore faut-il que l'environnement soit propice au sommeil. Les technologies modernes et l'exposition à la lumière des écrans, surtout en soirée, inhibent la production de la mélatonine (l'hormone du sommeil).

Outre la production de cette hormone, c'est aussi la baisse de la température du corps qui signale que ce dernier est prêt à s'endormir. Une chambre surchauffée rendra donc l'endormissement plus difficile. Enfin, une chambre en désordre, bruyante et remplie d'appareils électriques ou électroniques ne peut constituer un lieu qui invite à dormir paisiblement.

Neurotransmetteurs

Nous l'avons vu, c'est la mélatonine qui donne le signal au corps qu'il est l'heure de dormir et qui, toute la durée de la nuit, le lui rappelle. La production de cette hormone est tributaire de beaucoup d'éléments vus dans les points précédents, et particulièrement de l'alimentation et de l'environnement, mais aussi de la production de ses précurseurs: la sérotonine (l'hormone du bien-être et le frein des pulsions) laquelle a pour précurseur le tryptophane (un acide aminé).

En dehors de toutes ces causes, il peut être aussi intéressant d'aller voir du côté de la médecine chinoise qui indique, en fonction de l'heure du réveil nocturne, l'organe concerné à soutenir ainsi que l'émotion qui y est attachée.

Pistes

Alimentation

Une bonne hygiène alimentaire, c'est-à-dire une alimentation hypotoxique :

• Des produits frais, non raffinés, bio, locaux et de saison.

• Des protéines le matin et/ou à midi et éventuellement une touche sucrée en dessert (fruits en compote ou crus, si les intestins supportent, associés à la cannelle, aux oléagineux...).

• De bonnes huiles végétales de première pression à froid : olive (oméga-9), colza, cameline, lin... (oméga-3).

• Une bonne mastication pour favoriser une bonne digestion.

• Des infusions relaxantes et/ou digestives, surtout le soir (tilleul, verveine, camomille, mélisse, petit grain bigarade, valériane, passiflore...) ou un succédané de café (chicorée, bambou...) pour remplacer le café de l'après-midi.

Sédentarité

Nous ne le répéterons jamais assez, l'activité physique régulière est importante pour une triple raison:

• Elle prévient les maladies dites de civilisation.

• Elle régule le poids et a donc un impact indirect sur la diminution des apnées du sommeil.

• Elle augmente la sécrétion de sérotonine.

Le contact avec la nature (mer, montagne, forêt) est aussi à privilégier pour augmenter l'oxygénation, se vider la tête et se relaxer.

Émotions

• Apprendre à exprimer les émotions

de manière saine.

• Trouver le besoin non satisfait caché derrière l'émotion et le combler.

Stress

Mental agité

Parmi les outils qui permettent de mieux gérer le stress et le mental agité, nous citerons :

• La relaxation: cohérence cardiaque, méditation, yoga...

• La suppression du stress est évidemment le mieux. Mais lorsque cela n'est pas possible, nous viserons l'aménagement de la situation stressante de manière à diminuer son impact.

Neurotransmetteur

Pour donner toutes les chances de produire les neurotransmetteurs favorables au sommeil, nous pouvons nous appuyer sur deux pistes:

• Une alimentation riche en

- Oméga-3 pour que les cellules aient une membrane fluide qui laisse entrer facilement les nutriments et laisse sortir les déchets.

- Tryptophane dans l'alimentation (aromates, oléagineux, œufs, céréales complètes, légumineuses, soja...)

- Acides aminés (protéines) le matin et/ou à midi

- Attention aux goûters sucrés (pâtisseries et même fruits) qui risquent de relancer la glycémie. Mieux vaut une petite touche sucrée (voir piste alimentation) en fin de repas. Et si goûter il y a, bien associer les fruits et bons glucides avec de bonnes graisses (avocats, oléagineux...).

• Des techniques sérotoninergiques

- Voir les outils de gestion du stress.

- Massages, câlins à recevoir mais aussi à donner.

- Bain éventuellement avec du gros sel d'Epsom,douche, contact avec l'eau.

- Parfum ou huile essentielle à humer ou diffuser.

- Contacts avec la nature.

- Écouter une musique qui nous porte et fait du bien.

- Activités créatives.

Environnement

Nous l'oublions souvent, mais nous avons dans notre environnement une multitude de ressources qui permettent, sans coût, sans efforts particuliers, d'augmenter nos chances d'avoir un sommeil réparateur.

Voici les principaux :

• Une chambre apaisante dédiée uniquement au coucher et aux activités sexuelles. La chambre n'est pas un deuxième bureau!

• Une literie de qualité. Et pourquoi pas des lits jumeaux si le partenaire bouge trop.

• Un rituel: musique, méditation, kifs de la journée...

• Un horaire de coucher régulier et raisonnable.

• Un repas léger à tendance végétarienne le soir.

• Une température fraîche, mais agréable (entre 16 et 18°).

• Une bonne orientation du lit (tête au nord, vue sur la porte, pas de courant d'air...).

• Une bonne obscurité (volets, tentures occultantes...)

• Suppression des bruits (bonne isolation ou bouchons d'oreille)

• Suppression des écrans deux heures avant de dormir

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. Mais elles représentent déjà un beau panel de tous les possibles pour vous donner le plus de chances de vous réconcilier avec Morphée.

CURCUMA *jus bio*

INCA INCHI *huile bio*

GINGEMBRE *jus bio*

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

NATURA***Medicatrix*** *les outils de vie*

Mieux digérer avec la synergie plantes & enzymes

Maux de ventre ? Digestion lourde ou fatigue après les repas ? Ballonnements… ? Les troubles digestifs vous gâchent la vie au quotidien. Voyons pourquoi et surtout comment remédier à ces désagréments !

Suivez ces 2 conseils de base pour mieux digérer !

Mangez dans le calme. Il faut être détendu pour favoriser la voie du système nerveux autonome qui contrôle la digestion. Le stress l'inhibe et vous ne pourrez tout simplement pas digérer… Mâchez 7 fois vos aliments avant d'avaler. Ceci n'est pas optionnel mais nécessaire pour débuter la digestion !

Nous ne sommes pas tous égaux pour les sécrétions digestives

Pour digérer correctement, nous avons besoin de sécrétions gastriques, biliaires et d'enzymes pour casser la structure des aliments, libérer les nutriments et les assimiler. Nous n'avons malheureusement pas tous ce même capital.

SIBO Digest : 4 composants pour vous aider

SIBO Digest du laboratoire NATURA***Medicatrix*** est un nouveau produit sous forme de gélules, aux quatre composants pour un meilleur confort digestif :

1. **Du fenouil** pour la santé intestinale
2. **De la gentiane** qui participe à une digestion saine
3. **Du curcuma** qui contribue au fonctionnement normal du foie
4. **Et le mix d'enzymes** breveté Digezyme® (protéase, amylase, lipase, cellulase et lactase) pour digérer les nutriments, y compris le lactose.

PL_AS_979/136 CNK : 4474-789

SIBO Digest
de NATURA***Medicatrix***
Prix public conseillé : **31,00€**
60 gélules
De 1 à 3 gélules par jour.

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

Retrouvez ce produit en magasins bio et sur www.naturamedicatrix.eu

NATURA***Medicatrix***
22, route des Fagnes, 4190 Ferrières
Belgique • www.naturamedicatrix.eu

Les MICI
ou maladies inflammatoires chroniques de l'intestin

Ces maladies chroniques évoluent par poussées entrecoupées de périodes de rémission, de durées variables d'un patient à l'autre. Dans les MICI, l'état inflammatoire chronique se répercute souvent sur l'état général, engendrant fatigue, douleurs articulaires, mauvais sommeil, voire d'autres signes associés.

La **rectocolite ulcéro-hémorragique** (RCUH) et la **maladie de Crohn** (MC) sont 2 maladies cousines caractérisées par un état inflammatoire chronique de l'intestin. Techniquement, la RCUH débute au niveau du rectum et s'étend de manière **continue vers le côlon**, touchant uniquement la muqueuse superficielle de l'intestin. Dans **la maladie de Crohn**, les lésions sont discontinues, les segments sains alternant avec des lésions pouvant toucher toute l'épaisseur du tissu et s'étendre sur tous les organes du système digestif. Les **diagnostics** et le **suivi** de ces maladies relèvent de **compétences médicales spécialisées**. Ces 2 pathologies constituent les maladies inflammatoires chroniques de l'intestin **(MICI)**, qui toucheraient 1 pers./ 360 en Belgique!

L'origine de ces 2 pathologies reste incertaine et probablement multifactorielle, impliquant une prédisposition génétique (+ de **200 gènes** ont été associés aux MICI, certains étant spécifiques à la MC, d'autres à la RCUH, d'autres encore étant communs aux 2 pathologies). Les terrains **génétique** et **immunologique** interféreraient avec des **facteurs** environnementaux aboutissant à **une réponse immunitaire non appropriée**, provoquant l'apparition de ces maladies.

Parmi les facteurs environnementaux, on retrouve **le tabac**, **le stress**, **le régime alimentaire**, la consommation de certains médicaments comme les **AINS** (anti-inflammatoires non stéroïdiens), et certaines **infections digestives**. Un **déséquilibre**

dans la balance des molécules pro et anti-inflammatoires a été clairement identifié dans la MC.

De plus en plus d'arguments impliquent aussi un **dysfonctionnement de l'écosystème intestinal** du côlon, aujourd'hui considéré comme un «organe» à part entière, contribuant à notre intégrité physique et psychique. Il dépend de la qualité de notre **microbiote**, de nos **muqueuses intestinales**, formées de cellules accolées les unes aux autres, véritable frontière entre l'intérieur et l'extérieur, protégées par une couche de **mucus.**

Dans les MICI, des perturbations de cet écosystème lors de la petite enfance à la suite de **la prise répétée d'antibiotiques** ont été évoquées; des **micro-organismes pathogènes** ont parfois été identifiés dans le microbiote. Ont-ils été les déclencheurs? Lorsque l'écosystème intestinal est déséquilibré, notre transit en est perturbé. Parfois, les aliments stagnent, fermentent ou putréfient (par exemple dans la maldigestion des protéines à la suite d'une prise d'**IPP** à long terme), entraînant une **dysbiose** (déséquilibre du microbiote). Se produisent alors des gaz en excès, des ballonnements, de la constipation, de la diarrhée, provoquant une **hyper-perméabilité intestinale** (par irritation et distension). **Une micro-inflammation** tissulaire s'installe. Les aliments sont moins bien absorbés, conduisant à des déficits micro-nutritionnels, eux-mêmes potentiellement à l'origine de déséquilibres immunitaires. La conjonction de ces éléments entretient le **cercle vicieux de l'inflammation**, **des réponses immunitaires inadaptées**. Conséquence et/ou cause des MICI?

Ces maladies chroniques évoluent par poussées entrecoupées de périodes de rémission, de durées variables d'un patient à l'autre. Dans les MICI, l'état inflammatoire chronique se répercute souvent sur l'état général, engendrant fatigue, douleurs articulaires, mauvais sommeil, voire d'autres signes associés.
Les patients évoquent souvent **des douleurs plus importantes le matin**, probablement liées à la fois à une certaine forme de **«sédentarité nocturne»,** à une **circulation ralentie**, et à une moins bonne élimination des toxines, mais aussi probablement liées à notre horloge biologique qui ré-enclenche le péristaltisme (mouvement au niveau du tube digestif) en fin de nuit. Les MICI entravent fortement la qualité de vie des personnes, plus encore en période de crise. L'inconfort général, la fatigue psychique, l'incertitude, sont des écueils dans ces **pathologies au long cours**. Pour envisager une amélioration de la qualité de vie, travailler sur **l'acceptation, apprivoiser** au mieux **les contraintes spécifiques à chacun** est primordial, car actuellement **aucun traitement ne permet de guérir** définitivement ces pathologies.

Outre les traitements médicaux et chirurgicaux nécessaires, il semblerait de bon aloi d'essayer de **tempérer ces réactions immunitaires inadaptées** via une **hygiène de vie adéquate** et une **assiette anti-inflammatoire**, en veillant à **éviter les déficits** ou **carences nutritionnelles par des régimes trop stricts**, la digestion des aliments et l'absorption des nutriments étant déjà souvent altérées. De plus, lors **des crises, les besoins nutritionnels sont augmentés.**

En cas **de diarrhée,** il faut veiller d'abord à **une bonne hydratation**. Le bouillon de légumes ou la soupe de carottes (500 g de carottes dans 1 l d'eau légèrement salée portée à ébullition pendant 1 h), la banane peu mûre, l'eau de riz, la pomme de terre et le gingembre peuvent être salvateurs.
Par contre, il vaut mieux éviter les crudités, les fruits crus, le lait, les aliments trop sucrés, le café, les boissons alcoolisées, les aliments riches en sorbitol, pruneaux, jus de pommes, champignons et tous les polyols comme le sorbitol (E420), le mannitol (E421), le maltitol (E965) et le xylitol (E967), que l'on retrouve dans les confiseries sans sucres.

Stratégie pour limiter les facteurs environnementaux

• La thérapie **ACT**, thérapie d'acceptation et d'engagement, peut aider à la fois pour l'**arrêt du tabac**, **l'acceptation** et la **gestion du stress.** L'**acupuncture**, l'**auriculothérapie**, l'**ostéopathie** sont utiles dans la gestion des douleurs et dans **un ré-équilibrage physiologique de fond**.

• **Une activité physique** adaptée d'**endurance** reste recommandée pour entretenir tant la masse osseuse que musculaire.

Stratégie pour préserver les muqueuses fragilisées du système digestif

• **Manger lentement, plus souvent de petites quantités, et bien mastiquer** pour **broyer les aliments**, les **pré-digérer mécaniquement**, bien les imprégner de **salive riche en enzymes digestives**, alléger ainsi le travail de l'**estomac**, des **intestins** et du **pancréas**.

• **Favoriser une alimentation «douce»**, presque identique à celle du petit enfant, surtout en période de crise, en évitant les boissons alcoolisées, les aliments ultra-transformés (biscuits, pâtisseries industrielles, etc.), la consommation excessive de viande rouge, de charcuteries, de crudités et de céréales complètes riches en fibres, de produits laitiers, de blé.

• **Préférer les légumes cuits**, de saison et de qualité bio en variant les couleurs.

Stratégie pour moduler les réactions immunitaires

• **Inviter le bon gras** au menu comme les **acides gras Ω-3** (poissons gras, œufs de la filière Ω-3 «Columbus»). Pour les assaisonnements, favoriser l'huile de colza, d'onagre, de bourrache et d'olive. Celles-ci doivent être de première pression à froid et conservées dans des bouteilles en verre foncé.

• **Consommer des végétaux colorés riches en polyphénols** comme les anthocyanes trouvées dans les aliments de couleur bleu-mauve (aubergines, myrtilles, cassis, mûres).

• **Opter pour des cuissons douces, à la vapeur.**

• **Utiliser les épices** comme le **curcuma**, le **gingembre**, possédant tous deux des vertus anti-inflammatoires remarquables.

• **Assurer des apports suffisants en vitamine D**, qui module l'immunité.

Un dépistage de carence en micronutriments doit être effectué régulièrement et les déficits spécifiques corrigés, en accord avec le médecin spécialiste, pour éviter toute interaction avec les médicaments! Certains compléments en vitamine B9, B12, D, E, en glutamine, en zinc, en fer, en calcium, en Ω-3 (mélange EPA, DHA), en polyphénols, en pré et probiotiques, et même certains hydrolysats de protéines, peuvent être conseillés. Les besoins protéiques sont augmentés en cas de MICI active et l'apport protéique conseillé est alors de 1,2 à 1,5 g/kg/j chez l'adulte.

En conclusion, l'accompagnement des traitements médicaux par une hygiène de vie et une alimentation adaptées peuvent certainement participer à l'amélioration de la qualité de vie des patients atteints de MICI.

Réf :
Nutrition et maladies inflammatoires chroniques de l'intestin: recommandations ESPEN

www.fmcgastro.org

Delphine Bourgeois
Nutrithérapeute
0498 63 38 49
www.delphinebourgeois.eu

nutrifix
FOOD SUPPLEMENTS

NOUVEAUTÉ

Pour un **cerveau** et un **cœur** en pleine forme !

OMEGA 3

- 145 mg DHA / 215 mg EPA par capsule
- Poissons issus de la pêche durable (sans krill)
- Capsules faciles à avaler en gélatine de poisson
- Huile et fabrication strictement européennes

OMEGA 3 VEGAN

- 250 mg DHA / 125 mg EPA par capsule
- 100% vegan et sans allergènes
- Pas d'OGM / pas de nanoparticules
- Posologie simple : 1 capsule / jour

Les + de Nutrifix

- sans gélatine bovine/porcine
- convient aux femmes enceintes ou allaitantes
- sans sucres
- 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 | www.nutrifix.be

Puressentiel

Une success story belge

Sans doute avez-vous déjà entendu parler de «Puressentiel»... Ce laboratoire belge de santé naturelle est en effet un acteur majeur de l'aromathérapie. Rencontre avec Isabelle Pacchioni, co-fondatrice du laboratoire et présidente de la Fondation Puressentiel.

Isabelle Pacchioni, Puressentiel, c'est d'abord une histoire de famille... Racontez-nous votre histoire...

J'ai été élevée par une mère herboriste et un père naturopathe. J'ai donc toujours baigné dans les médecines complémentaires. Avec Marco, mon époux, nous avons fondé Puressentiel en 2005. Mais la dimension familiale s'est amplifiée avec le temps. Notre entreprise bénéficie désormais d'une belle synergie. Aujourd'hui, Rocco Pacchioni, notre aîné, est directeur exécutif et opère depuis le siège de Puressentiel à Bruxelles. Florence Pacchioni-Borgniet, la sœur de Marco, est la directrice prospectives et enjeux stratégiques et supervise notamment toute la démarche RSE (Responsabilité sociétale environnementale). Plus récemment, nos deux filles, Lola et Ornella, ont chacune mis, au service de l'entreprise, leurs compétences créatives et artistiques. La filiale Benelux, créée il y a 15 ans avec Vincent Vilenne, liégeois d'origine, est quant à elle implantée au cœur de la ville de Liège et compte aujourd'hui 17 collaborateurs. Les bureaux du siège, à Bruxelles, réunissent quant à eux 20 collaborateurs.

Quelles sont les valeurs qui vous guident et qui vous animent?

Lorsque nous avons créé **Puressentiel®**, notre philosophie était d'inventer la santé de demain, plus pure, plus naturelle, et plus efficace, d'où notre signature **«Puressentiel®, l'efficacité à l'état pur»**. Trois valeurs nous animent et nous guident depuis le premier jour: «naturel», «engagement» et «performance». La nature est notre ADN et notre savoir-faire. Notre laboratoire y puise ce qu'elle a de meilleur pour le rendre accessible à tous sous sa forme la plus pure et essentielle, et ceci de la façon la plus raisonnée et éco-solidaire possible.

Comment expliquez-vous votre succès?

Tout d'abord par notre couverture du marché, car nous couvrons trois segments: la santé naturelle, l'aroma expert, et la cosmétique naturelle. Nous commercialisons aujourd'hui plus de 280 produits. Nous mettons aussi un point d'honneur à tester l'efficacité de nos formules et à ce que celles-ci soient validées scientifiquement. Le laboratoire a ainsi procédé à plus

« Être présent dans les magasins bio est le reflet de nos engagements, de notre volonté d'être plus proches de nos consommateurs et de rendre accessibles nos produits à tous »

de 500 études (dont certaines ont été réalisées au CHU du Sart-Tilman de Liège), et tests d'efficacité et de tolérance.
Enfin, nos produits ne sont pas seulement naturels et efficaces, ils sont aussi agréables à utiliser. Nous faisons très attention au parfum, à la texture, ainsi qu'au packaging... Nous les concevons toujours dans l'intérêt des familles, pour qu'ils soient sûrs, simples et que l'on puisse les utiliser avec plaisir et résultats au quotidien.

Vous êtes désormais aussi présent en magasins bio... Cela vous tenait-il à cœur?

Oui, tout à fait... Être présent dans les magasins bio est le reflet de nos engagements, de notre volonté d'être plus proches de nos consommateurs et de rendre accessibles nos produits à tous.
Je tiens en premier lieu à remercier les premiers magasins comme **Biofagnes** et **Biocap** pour le référencement de nos produits. De plus, la plupart de nos produits sont 100 % d'origine naturelle, notre approvisionnement se fait en direct depuis les producteurs, nos conditionnements répondent aux règles de l'écoconception, nos emballages proviennent de forêts gérées durablement et nos encres et vernis sont 100 % d'origine végétale. Bref, notre fabrication est 100 % contrôlée.
Enfin, en plus de nos certifications, Iso 13485 et Ecocert ou AB, notre propre charte «Pure Qualité» encadre de façon très stricte chacune de nos actions et tous nos fournisseurs doivent s'engager à la respecter. Nos utilisateurs peuvent avoir accès sur notre site à toutes les informations sur la composition de nos produits, et ceci en toute «Pure Transparence»!

"La Fondation Puressentiel a pu financer des aides extraordinaires pour les services de santé en Belgique au plus fort de la pandémie de Covid 19"

Puressentiel, c'est aussi une fondation. Pouvez-vous nous en dire plus?

La Fondation Puressentiel nous tient particulièrement à cœur, car elle agit à travers le monde pour la protection de la nature, de l'enfance et de la santé. Elle a déjà mené de nombreux projets caritatifs, notamment en Afrique du Sud, en France, en Haïti, au Liban, à Madagascar, au Niger, au Togo, au Rwanda et en Belgique... En 2021, la Fondation Puressentiel a par ailleurs obtenu l'accord de la Fondation Roi Baudouin pour créer sous son égide l'action philanthropique Puressentiel. À ce jour, la fondation a mené 62 projets en soutenant 26 associations: on parle notamment de 332000 arbres plantés, de l'accès aux soins de santé pour 16607 personnes, de plus de 2 millions d'abeilles protégées en France et en Belgique... La Fondation a aussi pu financer des aides extraordinaires pour les services de santé en Belgique au plus fort de la pandémie de Covid-19. Enfin, nous venons de débuter 20 nouveaux projets en 2022.

Quelles sont vos dernières innovations?

Nous avons lancé l'année dernière une gamme de savons surgras antibactériens pour l'hygiène quotidienne. Ces savons surgras intègrent dans leur formule des huiles essentielles bio de citron, d'arbre à thé et de lavandin, aux propriétés antibactériennes. Ils sont aussi enrichis en agents nutritifs surgraissants.

Quelles huiles essentielles proposez-vous pour booster l'immunité?

Je citerais les plus emblématiques comme le ravintsara, l'eucalyptus radié ou encore l'arbre à thé, couramment appelé tea tree, mais il en existe beaucoup d'autres. Tout le travail de recherche dans la conception des produits est basé sur les synergies des molécules aromatiques d'huiles essentielles. Il est important de toujours respecter scrupuleusement les dosages, le mode d'administration (voie orale, application cutanée, massage, bain, douche, inhalation (sèche ou humide), diffusion...) et les précautions d'emploi, notamment parce que certaines huiles sont interdites pendant la grossesse ou l'allaitement, ou en dessous d'un certain âge chez l'enfant.

Virginie Stassen
Journaliste

Plus d'infos:
www.puressentiel.com

Service Clientèle Puressentiel Magasin Bio
Fabienne Wagemans : +32 428 562 11

Booster ses défenses naturelles grâce aux huiles essentielles

L'aromathérapie constitue une solution naturelle pour traiter les maux du quotidien. Par le biais de ces essences de plantes, on peut par exemple traiter les affections respiratoires, soulager les maux de tête, combattre la fatigue et renforcer son organisme. Faisons un zoom sur 3 huiles essentielles pour booster notre immunité.

Le Ravintsara- L'anti-virale la plus sûre!

Véritable perle de l'aromathérapie, elle représente l'avenir pour le traitement des populations traquées par les virus! Ces derniers étant de plus en plus résistants aux traitements antiviraux.

En Malgache, son nom signifie «feuille bonne à tout», car elle soigne une multitude de maux et parfume le rhum! Pour les habitants de Madagascar, c'est un arbre-médecine, une panacée contre les souffrances du corps et de l'esprit. En cette période d'épidémie, c'est l'huile essentielle de la situation! Son activité anti-virale exceptionnelle est telle qu'aucun virus ne peut lui résister, surtout si on l'associe à l'eucalyptus radié.
Anti-infectieuse remarquable avec une belle activité antibiotique, elle évite les risques de surinfections lorsqu'on a attrapé une maladie virale. Elle renforce l'immunité en stimulant les glandes surrénales, organes essentiels de la réponse immunitaire. Elle lutte contre l'écoulement nasal et facilite la toux.
De plus, elle est particulièrement neuro-tonique, énergisante, mais non excitante. Elle aide à retrouver un équilibre nerveux et lutte contre la dépression.

Le Tea-tree – Aucun microbe ne lui résiste!

Sa présence, même en faible quantité, garantit une incroyable efficacité assainissante!

Les aborigènes australiens utilisent les feuilles de ce végétal depuis des millénaires, principalement sous forme de cataplasme pour soigner leurs problèmes de peau et leurs blessures.
Dans les années 1940, elle était réservée aux soldats blessés, les hommes chargés de récolter ses feuilles étaient alors dispensés de service militaire!

C'est une anti-infectieuse polyvalente et anti-bactérienne majeure à large spectre. Anti-septique, elle désinfecte les blessures. Elle est également anti-virale, anti-parasitaire et anti-fongique. Elle renforce les défenses immunitaires, anti-fatigue, elle stimule et donne de l'énergie

L'eucalyptus radié – La variété d'eucalyptus la plus facile à utiliser

Sa spécialité? Les épidémies virales et les maladies de l'hiver.

Il existe de nombreuses espèces d'eucalyptus. La chémotype radiata est dotée d'une odeur fine, fraîche et agréable. C'est la variété la plus agréable à respirer. Cette huile essentielle n'irrite pas la peau, elle est particulièrement douce.
C'est l'huile essentielle par excellence des affections respiratoires, car elle favorise le confort et l'hygiène des voies respiratoires, des bronches, de la gorge et du nez. Elle aide à évacuer les sécrétions en les fluidifiant. Elle empêche le nez de couler. L'eucalyptus radié soutient également le système immunitaire et redonne de l'énergie. Et guérit certaines affections cutanées.

Précautions
Demandez toujours conseil à un aromathérapeute certifié avant d'utiliser les huiles essentielles. Ou procurez-vous des brochures complètes sur le sujet!

Fanny Antoine
Rédactrice en chef

Puressentiel

AROMA EXPERT

L'Efficacité à l'état Pur

pour vous aider à renforcer votre organisme au quotidien*

CERTIFICATIONS BIO

AB AGRICULTURE BIOLOGIQUE

ECO CERT COSMOS ORGANIC

VOS 3 ALLIÉS BIO INCONTOURNABLES DE L'HIVER

100% PURES ET NATURELLES

OFFRE MAGASINS BIO

1 HUILE VÉGÉTALE
d'Amande Douce BIO 50 ml **OFFERTE****
à l'achat de
2 Huiles Essentielles Puressentiel

*Grâce aux huiles essentielles de Ravintsara et d'Eucalyptus radié.
**Offre valable dans les magasins BIO participants jusqu'au 30/04/2022 en Belgique et dans la limite des stocks disponibles.

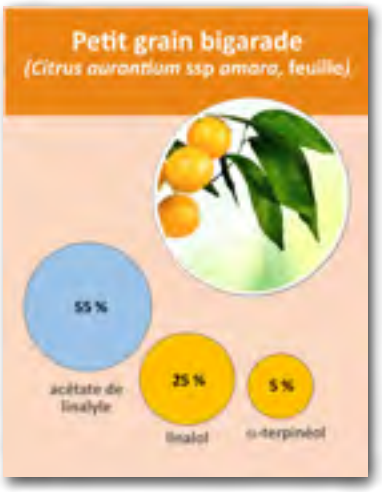
Des molécules amusantes pour un apprentissage fun !

Les huiles essentielles font désormais partie de nos vies pour soigner nos bobos quotidiens. Mais les étudier peut parfois s'avérer fastidieux. Pour contourner cette étape délicate, Sonia Blondeau, aromathérapeute et auteure, vient de sortir le livre « Les Molécules amusantes ». Rencontre.

Sonia Blondeau, comment êtes-vous tombée dans la marmite aux huiles essentielles?
Je suis en effet tombée… Mais de vélo! J'effectuais un entraînement de triathlon et je me suis blessée. Rien ne pouvait soulager mes douleurs intenses jusqu'à ce que je découvre les huiles essentielles. C'était en 2014. Leurs bienfaits m'ont été si utiles que j'ai eu envie de les découvrir. Je me suis formée à l'aromathérapie en 2016, et cela m'a incitée à écrire pour vulgariser ce savoir et le rendre accessible au plus grand nombre.

Quel est l'esprit de votre livre «Les Molécules amusantes», sorti le 15 février aux éditions Amyris?
Les Molécules amusantes – Quand découvrir la science des huiles essentielles devient un jeu est le premier tome d'une série de deux livres, et offre une perspective unique, presque intuitive, pour comprendre, voire enseigner l'aromathérapie. Il est préfacé par Dominique Baudoux, pharmacien aromatologue, fondateur de Pranarom et président du Collège international d'aromathérapie. Ce tome présente 70 huiles essentielles de base composées majoritairement de 8 familles moléculaires.

Comme son nom l'indique, on y parle beaucoup de molécules…
Oui, tout à fait! L'étude des molécules est un passage obligé pour comprendre les huiles essentielles. Il s'agit aussi de la bête noire de tous ceux qui s'y intéressent, sans être des adeptes de la science. De fait, les huiles essentielles contiennent plusieurs centaines de molécules. Par exemple, la Lavande vraie en contient plus de 200 alors que la Rose en contiendrait jusqu'à 400. Ce sont ces molécules qui confèrent aux huiles essentielles leurs propriétés thérapeutiques. Ainsi, une huile essentielle peut être à la fois anti-infectieuse, antihistaminique, stimulante digestive, etc., selon sa composition moléculaire. Certaines molécules peuvent aussi être toxiques pour le système nerveux, le foie, les reins, etc. Ainsi, comprendre les molécules permet de connaître les propriétés thérapeutiques des huiles essentielles, leurs usages, leurs toxicités et les précautions à prendre pour les éviter.



Comment avez-vous rendu votre livre ludique?
J'ai utilisé des anecdotes pour aider à mémoriser les propriétés thérapeutiques de chaque famille moléculaire. Chaque histoire a ensuite été associée à une couleur. Par exemple, selon l'approche, les Esters sont bleu ciel. L'histoire qui y est attachée introduit un clair de lune sans nuage ni ombrage pour induire, entre autres, le calme et une bonne nuit de sommeil, deux attributs (calmant et sédatif) retrouvés chez la famille des Esters. Lorsqu'on reverra le bleu ciel par la suite, il sera facile de se remémorer cette histoire. Concrètement, mon approche entend faire le pont entre la science des huiles essentielles et leur utilisation au quotidien.

À qui vous adressez-vous? Professionnels ou grand public?
Ce livre s'adresse autant au novice qui veut apprendre qu'au thérapeute averti qui désire approfondir sa connaissance des huiles essentielles, de leurs molécules et propriétés thérapeutiques. Il se destine aussi aux écoles d'aromathérapie qui pourront enseigner de façon plus simple les préceptes des familles moléculaires tout en demeurant scientifiques. En effet, les propos sont étayés par de nombreuses références sérieuses.

www.editionsamyris.com

Virginie Stassen
Journaliste

Siret 477 879 316 000 40 - RCS Paris B 477879316 - Crédits photos : Fotolia - 09/2019.

LABORATOIRE • 1960

CATALYONS

www.catalyons.com

217 rue La Fontaine 94120 Fontenay-Sous-Bois • Tél. : 01 53 28 10 77 • info@catalyons.com

DISPONIBLE EN MAGASINS BIOLOGIQUES

Aromathérapie et grossesse
Ce qu'il faut savoir !

Quand on est enceinte, la première chose que l'on vous dit c'est de ne pas utiliser d'huiles essentielles pendant toute la durée de la grossesse. Mais faut-il réellement les bannir de son quotidien lorsqu'on est enceinte ? Quelles huiles essentielles sont à proscrire ? Je vous en dévoile un peu plus dans cet article.

Le premier trimestre: soyez prudente!

Pendant les 3 premiers mois de la grossesse, il est important d'être prudente et de ne pas utiliser d'huiles essentielles. Pourquoi cela? Tout simplement parce que le développement du fœtus est fortement impacté par toutes les substances qu'ingère la femme enceinte. C'est également pour cela qu'il n'est pas recommandé à une femme enceinte d'ingérer des médicaments.

Cependant, malgré cet avertissement, il est tout de même possible d'utiliser certaines huiles essentielles à cette période de la grossesse pour soulager différents désagréments comme les nausées et autres soucis du quotidien. Pour les nausées, vous pouvez prendre une goutte d'essence de citron (et non huile essentielle, comme beaucoup le disent), ou une goutte d'huile essentielle de gingembre ou de camomille noble sur un support (morceau de sucre, comprimé neutre, etc.), maximum 4-5 fois par jour.

Globalement, je vous déconseille vivement de vous auto-administrer des huiles essentielles lors du premier trimestre, et je vous conseille donc de toujours demander l'avis d'un spécialiste avant d'entamer quoi que ce soit.

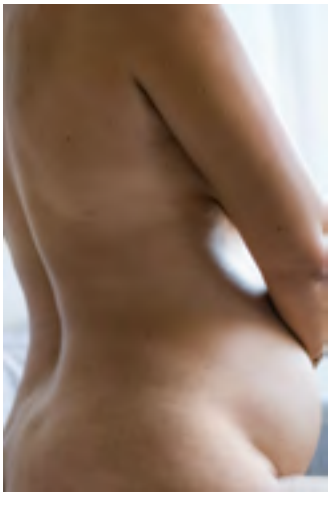
Les huiles essentielles à proscrire pendant une grossesse

Voici un tableau **non exhaustif** des huiles essentielles à éviter et celles que l'on peut prendre pendant une grossesse

Huiles essentielles interdites	Huiles essentielles utilisables
Sauge officinale, Cèdre de l'Atlas, Romarin à camphre, Hysope officinale, Menthe poivrée, Lavande stoechade, Menthe pouliot, Eucalyptus mentholé, Aneth, Romarin à verbénone, les cannelles, Giroflier, Ajowan, Thym vulgaire à thymol, Sarriette des montagnes, Origan compact, Palmarosa, Thym vulgaire à géraniol, Monarde fistuleuse, etc.	Essence de citron, Camomille noble, Gingembre, Essence de Mandarine, Menthe des champs, Ravintsara, Essence de pamplemousse, Immortelle, Ylang ylang, Lavande vraie, Thym à thujanol, Tea tree, Eucalyptus radié, Poivre noir, Gaulthérie couchée, Laurier noble, Néroli, Eucalyptus citronné, Estragon, etc.

Attention à la sensibilité de votre peau!

La sensibilité de votre peau peut se trouver altérée pendant une grossesse. C'est pourquoi je vous recommande de faire encore plus attention avec les huiles essentielles connues pour être dermocaustiques, mais aussi avec celles qui sont photosensibles comme l'ensemble des citrus, l'huile essentielle de Khella et d'angélique.



Comment prendre les huiles essentielles étant enceinte?

Durant les 3 premiers mois, il est préférable de privilégier la voie cutanée, mais en évitant d'appliquer toute substance sur la zone abdominale et des lombaires. Pendant cette même période, évitez la voie orale et sublinguale.

À partir du 4e mois, il devient plus facile de se soigner avec les huiles essentielles. La voie cutanée reste tout de même la voie à utiliser. En ce qui concerne la voie orale, sublinguale, vaginale et rectale, je vous invite fortement à consulter un spécialiste. Veuillez aussi noter qu'on ne met jamais d'huiles essentielles dans les oreilles ou dans les yeux. Il est toujours interdit d'utiliser les huiles essentielles cétoniques (en gras dans le tableau).

L'utilisation de **l'olfactothérapie** (respiration des huiles essentielles) peut s'avérer utile pour la gestion des émotions et pour calmer tout problème nerveux.

« L'utilisation de l'olfactothérapie peut s'avérer utile pour la gestion des émotions et pour calmer tout problème nerveux »

Conseils en passant

J'aime beaucoup **la gamme «PranaBB» de chez Pranarôm** qui propose des produits pour future maman, mais aussi pour bébé.

Vous l'aurez compris, l'aromathérapie peut s'avérer vraiment utile pendant une grossesse pour soulager au quotidien à condition de savoir ce que l'on fait et d'être très bien accompagnée. Après, j'insiste aussi sur le fait qu'il n'y a pas que l'aromathérapie, mais bien aussi la nutrition qui joue un rôle important dans la gestion optimale d'une grossesse. Je pense aussi, enfin, à la gemmothérapie qui peut être d'une grande aide.

Pour les plus passionnés, formés et adeptes déjà de l'aromathérapie, je vous conseille le cahier pour professionnel *Grossesse* de Dominique Baudoux aux éditions Amyris. Le livre *Quelles huiles essentielles pendant ma grossesse* de Danièle Festy est aussi très bon.

Mais surtout, en cas de doute, demandez toujours un avis médical ou celui d'un thérapeute qualifié!

Giusi Genduso
Conseil - Atelier - Coaching
Santé naturelle - Nutrition végétale - Aroma-cosmétique
Blogueuse
www.instantvegetal.be

Nos protections personnelles

par les Quantiques olfactifs !

Protection des personnes aidant un proche en difficulté… Accompagnement des personnes en fin de vie… Protection des thérapeutes… L'aide précieuse des Quantiques olfactifs !

Combien de personnes accompagnent un parent âgé, un enfant, un conjoint, un ami se trouvant dans des difficultés pour de graves problèmes de santé, d'addiction, de grande vulnérabilité psychologique.

Face à tout évènement éprouvant ou après un choc moral, affectif ou physique, le Quantique olfactif **URGENCE** nous accompagne pour retrouver la force en nous afin de faire face à de telles situations. Il contient les huiles essentielles bio d'Hélichryse italienne, Marjolaine à coquille, Valériane…

COMMENT TRAVERSER UNE TELLE ÉPREUVE POUR L'ACCOMPAGNANT ET SON ENTOURAGE ET POUR LE MALADE?

Cette épreuve déstabilise et désorganise la vie de famille, le travail, les distractions, entraînant à moyen et long terme des frustrations, un affaiblissement moral et un épuisement physique.
Le manque de sommeil, souvent entrecoupé, le manque d'activité physique et de Prana, l'énergie obtenue par la respiration et le grand air qui soutient le moral, le grignotage remplaçant les repas et parfois sur de longues périodes, voire quelques années, entraînent de très grandes fatigues.
Rien ne remplacera autant que le repos, le plein air, la distraction, mais des solutions partielles sont indispensables, telles que répartir cet accompagnement avec des personnes de son entourage familial ou amical, des aides-soignantes, des groupes de parole des associations.
Le moral est soumis à rude épreuve, la peur de ce qui arrive à la personne soignée, la peine de ce que vit le malade avec les deuils successifs de perdre son intégrité physique, son autonomie, la perte éventuelle de son travail et l'isolement de son réseau social et familial. La colère retenue fait partie des émotions courantes, parfois accentuées par les exigences du malade et amplifiées par les souffrances qu'il endure.

Deux Quantiques sont très utiles dans ces longues périodes d'accompagnement pour votre protection physique, morale, émotionnelle et intellectuelle:
Le premier est **CONSOLATIONS** qui apporte réconfort et aide à surmonter la tristesse. C'est le geste aimant qui apaise. Il contient des huiles essentielles de Rose de Damas, Géranium rosat, Bergamote…

Le deuxième se dénomme **PROTECTION**. Il protège tous ceux ou celles qui se sentent «éponge», absorbant toutes les souffrances des autres et vous aide à ne pas se laisser entièrement submerger par l'épreuve douloureuse.
Il contient des huiles essentielles de Ravintsara, Bois de Hô, Camomille romaine, Encens…

Chacun a ses limites physiques et psychiques, il est par conséquent important de les accepter et de développer un dialogue avec le malade.
La profondeur des échanges, le partage de décision pour des choix thérapeutiques dépendra bien sûr de la qualité de la relation que l'on vivait auparavant.
L'importance est l'écoute et la compréhension des blessures que provoque la maladie et de libérer les émotions.
Et dans la mesure du possible, décrypter ce que la «mal a dit», les messages du corps, pour remonter aux causes probables provenant de blessures du passé et d'en parler.
C'est un moment privilégié pour aller au fond de tout ce que l'on doit

se dire, où chacun peut s'abandonner dans la réalité ultime avant l'éventuel départ, de se pardonner, d'exprimer son amour pour l'autre, de se rappeler les bons moments passés ensemble, de se détacher du matériel et de dialoguer sur les questions existentielles et spirituelles.

Si le malade ou l'accompagnant n'arrivent pas à entrer dans une communication vraie, vous pouvez respirer le Quantique olfactif **COMMUNIQUER**.
L'effet olfactif facilitera l'acceptation, l'indulgence, la compassion, débloquant les peurs et les retenues sur les situations compliquées du passé.
Si le stress est trop élevé et retient la capacité à s'exprimer, nous pouvons respirer au préalable **DÉTENTE CORPORELLE**. Il contient les huiles essentielles de Litsée, Mandarine, Petit grain bigarade...

Un autre Quantique olfactif peut être utilisé selon le besoin, il se dénomme **GRANDIR.** Très apaisant il nous aide à prendre de la hauteur, neutralisant les risques d'emportements, de colères, d'agressivité quand la fatigue et les tensions sont extrêmes. Les huiles essentielles de Bois de Santal, Benjoin du Siam, Clous de girofle, Petit grain bigarade... apportent une meilleure maîtrise de soi.

Après que l'épreuve est terminée, l'accompagnant doit entamer une cure de repos alternée avec des exercices physiques et d'évacuation des stress et émotions, accompagnés par une alimentation équilibrée.

Deux Quantiques olfactifs peuvent vous apporter le plus grand bien: **RENAISSANCE** est une revitalisation psychologique pour vous aider à accepter la situation, à dédramatiser et à se transformer pour regagner confiance en la vie.
Et **DESACCOUTUMANCE** pour se libérer de nos habitudes et des schémas ou des fonctionnements enfermant. Elle redonne la volonté de repartir sur de nouvelles bases et insuffle une nouvelle force de vie.

Pour les thérapeutes holistiques, aides-soignantes, infirmières qui réalisent un travail remarquable de service à la personne, d'humanisme et de dévouement, de générosité, de patience, le Quantique **PROTECTION** les accompagnera favorablement.

Les formations sur les Quantiques olfactifs en Belgique sont enseignées par Hilda Vaelen hilda.vaelen@skynet.be
Durée de la formation: deux jours

Christian Eloy
Laboratoire Herbes et Traditions

Les Quantiques Olfactifs

25 ans d'expertise
Fruit des recherches
H&T HERBES ET TRADITIONS & DEVA

L'INTENTION QUI ACCOMPAGNE L'OLFACTION DÉSACCOUTUMANCE

« Je contrôle mes tentations »

« Je me transforme »

« Je me libère »

L'INTENTION QUI ACCOMPAGNE L'OLFACTION URGENCE

« Je reste calme et centré »

« Dans l'urgence je fais face »

« Je puise de la force et retrouve ma confiance »

L'INTENTION QUI ACCOMPAGNE L'OLFACTION PROTECTION

« Je m'entoure d'un halo protecteur »

« Je crois aux forces bienveillantes »

« J'ai confiance en la vie »

L'INTENTION QUI ACCOMPAGNE L'OLFACTION CONSOLATIONS

« Je me sens en paix avec mon âme »

« Je m'enveloppe d'un cocon d'amour »

« Je me sens apaisé(e) et libéré(e) »

Respiration au flacon ou à l'aide d'un support

DÉCOUVREZ LES 24 QUANTIQUES OLFACTIFS
DÉVELOPPEMENT PERSONNEL ET VIE QUOTIDIENNE
www.herbes-et-traditions.fr

Disponible en magasin bio

Sélection du mois

Coffret Al Chi Moon

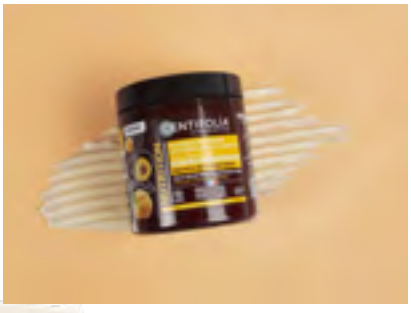
Ces synergies d'huile d'argan et d'huiles essentielles permettent d'équilibrer nos énergies et de révéler nos différentes facettes. Ces 4 huiles parfumées peuvent être utilisées sur le visage, le corps, les cheveux ou en parfum sur les poignets pour harmoniser ses émotions et se connecter à la vibration du moment. Une roue des archétypes permet de mettre les huiles en lien avec les phases du cycle menstruel, ou les phases de la lune ou bien encore le moment de la journée, de la saison...
Alchimiste, fée, divine ou enchanteresse, quelle femme êtes-vous en ce moment?

49,90 €
www.alchimoon.be

Communiquer pour mieux s'aimer

Un jeu de cartes pour prendre soin de la relation chaque jour et entretenir l'amour. En (re) mettant la communication au cœur de la relation, ces cartes favorisent une communication authentique et profonde dans le couple. Elles proposent d'aborder des sujets variés de la vie commune avec audace et simplicité, de donner des fondations solides à nos relations, et de sortir des non-dits et des suppositions qui peuvent créer bien des incompréhensions. Elles nous permettent de partager, échanger et de stimuler nos relations en favorisant une communication toujours réactualisée.

28 €
www.souffledor.fr



Masque cheveux secs et frisés

Pour prendre soin de vos cheveux bouclés, l'hydratation est l'étape la plus importante.
Mais alors, quelle routine adopter pour les chouchouter?
1 à 3 fois par semaine, réalisez des bains d'huile. Sur cheveux humide, appliquez l'huile choisie, massez, enveloppez vos cheveux dans une serviette et laissez reposer une à deux heures, puis lavez.
Nous vous conseillons l'utilisation d'huiles riches telles que jojoba ou coco aux vertus nourrissantes et protectrices. L'huile d'abricot, un peu moins connue, est aussi appréciée pour son extrême nutrition.
Pour un soin express, pensez aux masques ultra-riches. Ils ont pour spécificité d'hydrater plus en profondeur le cheveu. À la différence des bains d'huile, ceux-ci ne laissent pas d'effet poisseux.

15,95 € - 250 ml
www.centifoliabio.fr

Comment protéger sa peau contre le froid ?

Peau sèche et tiraillée? Le froid est là et se fait ressentir sur la peau. Afin de bien vous préparer contre les maux hivernaux, il est temps d'instaurer une routine hydratation avec les produits de beauté Emma Noël.

Le baume karité, l'allié pour bien commencer la journée:
Le baume au beurre de karité Emma Noël est hydratant*, régénérant, nutritif et adoucissant. Il protégera votre peau contre les agressions du temps.
Le beurre de karité est utilisé en Afrique depuis des millénaires. Dès la première application, le karité redonne à la peau sa douceur et sa souplesse.
En usage quotidien, faire fondre une noisette de produit dans le creux de la main et appliquer en légers massages circulaires. Les mains, le visage, les jambes, les cheveux, les pieds peuvent bénéficier largement de ses propriétés.

*Hydratation des couches supérieures de l'épiderme
11,7 € - 140 g

Le lait corporel, un soutien après la douche:
Le lait corporel au beurre de karité Emma Noël est un soin adoucissant et nourrissant pour le corps. Il est recommandé pour les peaux sèches déshydratées et fragiles. Nouvelle formule notée EXCELLENT sur Yuka! Vous pouvez l'utiliser au quotidien sur les mains et le corps après la douche ou au coucher.
13,7 € - 500 ml - **www.emmanoel.fr**

מ"ג

Nous récoltons la sève dans une belle forêt wallonne, que nous traitons avec respect et amour.

PURE ET FRAÎCHE, la sève est livrée le lendemain de sa récolte, uniquement pendant la saison !

EUROPEAN KOSHER

BE-Bio-01 agriculture UE

MA FORET.be

Sélection du mois

Masque restructurant

Un soin capillaire aux extraits de Bambou (protéines, oligo-éléments, vitamines B1, B2, C) pour cheveux très secs, dévitalisés et abîmés. Il répare, restructure, nourrit et protège vos cheveux grâce à la céramide A2. Produit garanti sans parabènes !

19,65 € - 250ml
www.distribio.be

Dynasil, l'authentique

Toujours le même depuis 1997. La formule originale du Dr Loïc le Ribault. Un véritable concentré de silicium hautement assimilable. Augmente l'élasticité et la fermeté de la peau - Restructure la fibre collagène de la peau et des tissus - Renforce les cheveux, la peau et les ongles - Consolide les os et les articulations.

36,90 € - 1L
www.distribio.be

De jolies boucles

Cette gelée coiffante saura mettre en valeur les mouvements naturels et souples de votre chevelure, et valoriser vos boucles. Vos cheveux seront définis et resteront doux et soyeux toute la journée. Les protéines végétales gainant la fibre capillaire et l'aloé vera protégeant et adoucissant vos cheveux.
Sans aucun effet gras ni alourdissant !

Conseils d'utilisation : Répartir une noix de Gelée Boucle sur votre chevelure sèche ou humide puis mettre en forme.

15.90€ - 150ml
www.bio-t.fr

Pain de savon surgras

Ce savon solide est parfait pour une utilisation quotidienne de toute la famille. Il respecte et protège les peaux sensibles en nettoyant tout en douceur les mains, le visage et le corps.

Enrichi en beurre de Karité BIO, il relipide en profondeur et apaise les sensations de tiraillements. Formule 99,9% d'origine naturelle aux huiles essentielles bio de citron, lavandin et tea tree, ce savon laisse la peau saine et délicatement parfumée.

5,95€ - 100g
www.puressentiel.com

Magasin Biocap

Magasin BioFagnes

Etamine du lys

25 ANS

Depuis 25 ans
résolument engagé

Résolument durable

Résolument naturel

50% plastique recyclé

Recharge et Vrac disponible

Non testé sur animaux

Fabriqué en France

Parfum 100% naturel

Formule biodégradable

Certifié

Bases lavantes 100% d'origine végétale

www.etaminedulys.fr

NOUVEAU

COSLY'S

N°1 du rayon **hygiène-beauté** en MSB**

ACTEUR ENGAGÉ !

ECO-RECHARGES MONO-MATIÈRES 100% RECYCLABLES

Jusqu' à -74% de plastique*

De 10% à 35% d'économie*

*en comparaison aux produits finis
**source biotopia – COSLYS N°1 du rayon hygiène-beauté en MSB (Magasins Spécialisés Bio), en France. PDM valeur sur 2020

Se libérer des pensées par l'ancrage

Qui d'entre nous ne s'enlise pas par moments dans ses pensées? Surtout ces derniers temps? Et certaines personnes de manière systématique? Les hypersensibles (dont je suis), ceux qui «pensent trop» et ne trouvent jamais le bouton «off» ? Renforcer notre ancrage est particulièrement bénéfique pour ces derniers, mais aussi pour tout un chacun.

Vous manquez d'ancrage et d'alignement si...
Vous avez tendance à vous perdre dans vos pensées, à ruminer, à broyer du noir... Si vous avez du mal à rester dans le silence, la nature, seul.e avec vous-même, si vous ressentez beaucoup d'anxiété, si vous vous éparpillez parmi vos projets non concrétisés, si vous êtes dans le rejet du matériel, de l'argent, si vous manquez de vitalité, ressentez une fatigue générale, si vous avez du mal à prendre des décisions...

Que signifie l'ancrage?
S'ancrer, c'est revenir dans le moment présent, dans son corps, ses sensations. C'est s'enraciner, se relier à la terre, à la matière, au sol, ici et maintenant.
C'est délaisser les pensées incessantes qui nous emmènent parfois loin de la réalité pour revenir pleinement au monde physique. Un bon enracinement nous donne l'assise nécessaire pour affronter les intempéries et les situations inconfortables. Tels un arbre et ses racines, développer notre ancrage nous donne de solides fondations et ainsi nous évite de nous effondrer et de nous éparpiller à chaque difficulté rencontrée. Un bon ancrage influe directement sur notre santé physique et mentale.

Il nous permettra de développer notre confiance en nous, de donner plus de sens à nos actions, cultiver une paix intérieure, de vivre en conscience avec notre terre et ce qui nous entoure, vivre dans le présent, apprécier la solitude, augmenter notre taux vibratoire et la manifestation de l'abondance dans notre vie...

Alors, comment développer un bon ancrage?
- Être en contact avec la nature; balade, jardiner, manger des produits naturels
- Méditer en pleine conscience; se poser dans l'ici et maintenant, même 5 minutes par jour
- Prendre du temps pour se recentrer: la méditation en fait partie, mais aussi tout rituel où l'on prend du temps pour soi, du recul et où on fait le point...
- Revenir au corps; soins énergétiques, massages, sport, danse...
- Réaliser des activités manuelles; bricoler, dessiner, peindre...
- Partir en «retraite» quelques jours seule où entre femmes; un moment unique hors du temps pour s'ancrer instantanément.

Week-end de retraite entre femmes du 18 au 20 mars
Équinoxe printemps et pleine lune
Infos sur www.anaisreborn.com ou anaisreborn@gmail.com

Suivez-moi sur les réseaux!
@ anaisreborn
@ ANAIS Reborn

Anaïs REBORN
Coach pour femme
www.anaisreborn.com

Je suis Anaïs, coach pour femmes. Créatrice de ANAIS REBORN.
Je t'offre mon expertise pour t'apporter LE CHANGEMENT qui te fera renaître.
Je suis là pour révéler ton essence grâce à une renaissance holistique, physique et mentale.
Je te propose une métamorphose grâce à mon accompagnement individuel et à mes RETRAITES DE DÉVELOPPEMENT PERSONNEL pour femmes.

BEAUTÉ CHEVEUX

La gamme ElySviana cosmétique énergétique

vous propose des produits nouvelle génération innovants par leur procédé de fabrication

Un mélange spécifique d'huiles essentielles savamment étudié et élaboré dans le plus grand respect des matières premières. Un flacon en verre de qualité MIRON pour garantir les meilleures conditions de conservation. Une gamme de soins dynamisés. La magie des plantes et du rééquilibrage énergétique subtil en un soin chez vous !

Si vous souhaitez aller plus loin et bénéficier d'un soin personnalisé en plus de votre lotion contactez-nous au **0479 47 00 40** pour des résultats encore plus grands. (conditions spéciales par abonnement)

Soins personnalisés sur demande
0479 47 00 40

Rejoignez-nous sur le groupe FB « Les plus beaux cheveux du monde »

Ely Sviana
Cosmétique Énergétique®

www.elysviana.com
BOUTIQUE EN LIGNE

NATURTINT

USDA CERTIFIED BIOBASED PRODUCT
PRODUCT 79%

www.naturtintproducts.com
info@powerhealth.be
NaturtintBenelux
naturtint.benelux

micro Plastics FREE
ecst vegan®
ecst natural®

activo microtreatment

PR-10 Crème

Pour les muscles et les articulations souples. Sans microplastque, ni parabens. VEGAN

www.activoproducts.com
info@powerhealth.be
activo.eu
activOeu
www.mannavita.be
europa@mannavita.be

Idées reçues sur l'âge, le vieillissement et la ménopause

Le cap des 50 ans, ça «fait quelque chose» et c'est un peu indéfinissable comme ressenti, alors même qu'au départ ça ne signifiait rien pour nous. À mesure qu'on s'en approche et qu'on fête ses 50ans de vie, l'âgisme fait son travail, nous sape le moral et on se retrouve dans une position inconfortable où on ne comprend plus bien ce qui nous arrive.

C'est vraiment un âge particulier, un moment de bascule, une nouvelle étape de notre développement personnel et dans notre vie.
À cela s'ajoute la ménopause, tout d'un coup on a peur de vieillir, de prendre du poids, de ne plus plaire ou que vous n'ayez plus rien à offrir au monde. Pour la plupart des femmes, la ménopause est associée à la vieillesse, à la dégénérescence et à la perte.

C'est normal de ressentir cette tension vu ce qui nous est proposé; cela ne donne pas du tout envie. Prendre de l'âge n'est pas la chose la plus glamour et mise en avant dans nos sociétés. L'idéologie antiâge véhiculée subtilement fait du mal, et encore plus lorsqu'on veut lutter à tout prix contre. Les cosmétiques anti-âge et leurs messages en sont un bel exemple.
Il n'y a pas à lutter, mais à accompagner, à soutenir. Ce n'est pas du tout la même chose ni la même énergie. Ce regard négatif porté sur l'âge est source de souffrances, de manque de confiance en soi et dans son corps.
On fait un amalgame sur le fait de prendre de l'âge et la vieillesse. Pourtant, ce sont deux choses bien différentes; l'âge et la vieillesse ne sont pas forcément liés.
On peut d'ailleurs voir des personnes soi-disant âgées qui ont une pêche incroyable et des projets à la pelle versus des personnes jeunes dépourvues d'énergie, de curiosité et d'envies.

Prendre de l'âge n'a rien à voir non plus avec la génétique

La science qui se penche sur le sujet depuis plus de 10 ans nous dit que 80% des signes de l'âge ne seraient pas génétiques mais liés aux influences extérieures. Ce qui veut dire que 20% seulement sont liés à la génétique et 80% à l'influence des agressions extérieures sur nos gènes: la pollution, les UV, le tabac, l'alcool, les xénobiotiques. Ce sont eux qui accélèrent le vieillissement de nos cellules. Exit donc la légende urbaine qui dit qu'on aurait ou non les bons gènes et que la vieillesse serait liée à l'âge.

« Changer sa vision de l'âge, du vieillissement et de ce qui devrait nous attendre à la ménopause est essentiel »

La bonne nouvelle, c'est que cela montre que l'on peut avoir un impact réel sur le vieillissement. Nous pouvons agir sur notre âge biologique grâce à notre hygiène de vie globale et à une gestion proactive de notre santé. Le meilleur moyen pour ça est de devenir une experte de sa santé et de son bien-être, tant physique qu'émotionnel. Si vous ne vous en préoccupez pas, alors l'âge va être plus difficile à vivre et le vieillissement s'inviter plus rapidement. On devrait s'y intéresser bien avant 50 ans.

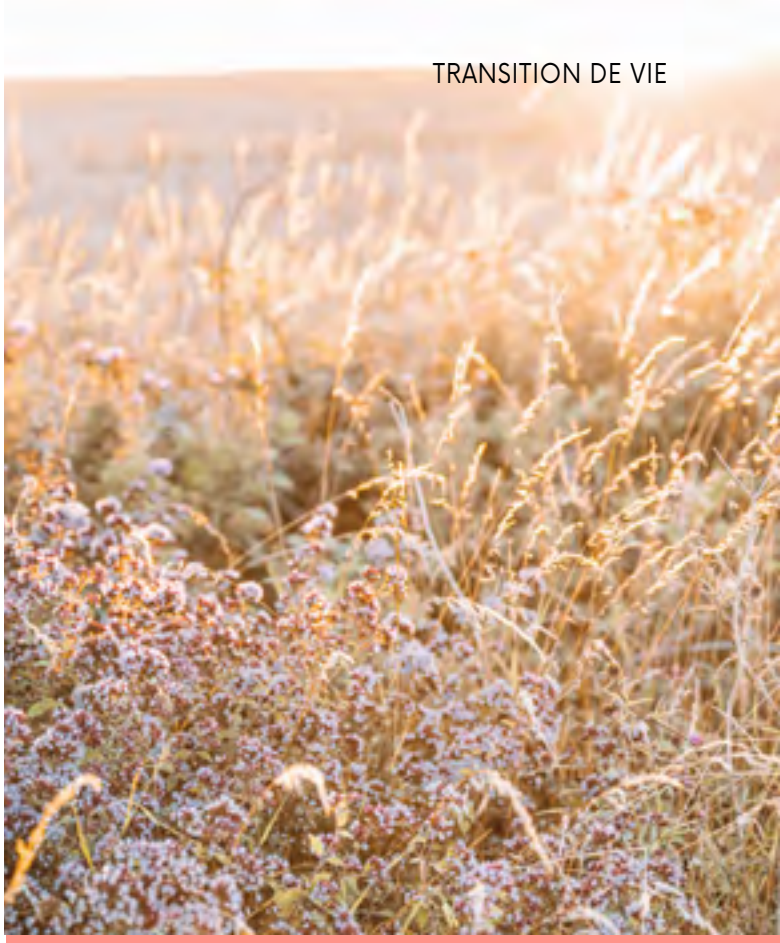
Toute cette liste de croyances bien ancrées autour de l'âge, du vieillissement et de la ménopause crée finalement notre réalité. Tout ce que l'on accepte de croire vrai, **les pensées que nous avons à propos de ce sujet créent en nous de la souffrance.** Ces pensées vont créer des émotions qui créent à leur tour les actions et le résultat final.

Prendre de l'âge, pour moi, c'est une formidable opportunité d'avancer dans la vie et de se réinventer. Cela peut demander de faire un travail sur soi et de réapprendre à se connaître. C'est avec l'âge que l'on peut décider d'abandonner qui nous croyons devoir être pour devenir et se reconnecter à qui nous sommes vraiment. C'est une relation de soi à soi où le regard des autres devient moins important. C'est une opportunité de s'alléger, se désencombrer de tous les faux-semblants avec lesquels nous avons longtemps vécu, quelles qu'en soient les raisons.

Le cap des 50 ans est le temps de développer de la souplesse au niveau de l'esprit, se libérer d'un paquet de croyances erronées et limitantes, se délester de nos vieilles structures, se donner de l'espace et préparer le terreau de sa nouvelle vie. La vie nous a souvent éloignés de nos rêves, c'est le moment de s'y reconnecter.

Soyons des ambassadrices

Il manque de personnes qui parlent ouvertement de l'âge, de la vieillesse, de la ménopause d'une manière sereine. Et si nous devenions toutes des ambassadrices de cette nouvelle vision de l'âge? Une vision dans laquelle l'âge n'est pas un frein, où il fait juste partie de la vie. L'âge ne devrait plus être un sujet négatif, mais plutôt quelque chose de naturel qui fait partie de la vie.



Vivre bien dans son âge demande de changer sa vision sur le vieillissement pour créer un nouveau programme, et surtout le valider en nous. Cela s'apprend. C'est une des clés les plus importantes pour moi si on veut vivre la transition ménopausique et vivre dans son âge sereinement pour distiller tout le potentiel extraordinaire de cette période de la vie.

À 50 ans, il y a encore toute une vie qui nous attend, pleine de désirs et de projets à réaliser et à vivre. Plus rien ne nous retient!!!

Tout cela te parle?

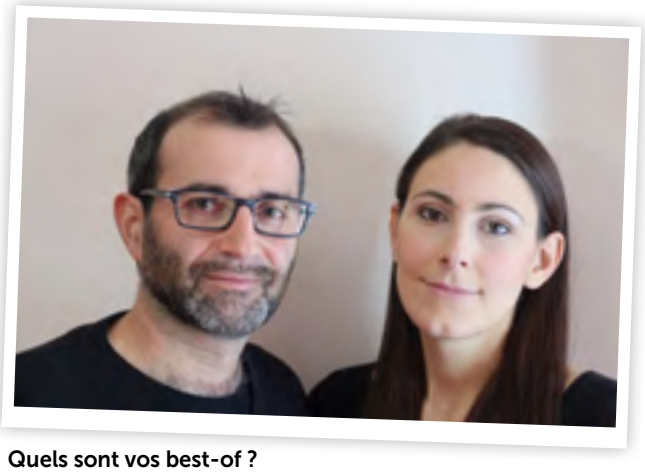
Je t'invite à rejoindre mon groupe Facebook privé que j'ai créé pour les femmes prêtes à vivre cette étape de vie autrement **www.facebook.com/groups/menopausesereinenaturellement**

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

Bio-T

Cheveux : tout en douceux...

Jean-Brice et son épouse Martine sont tous deux issus d'une lignée de coiffeurs... Leurs histoires respectives alliées à leur envie de respecter l'humain et la terre ne pouvait que faire des étincelles. Avec leur gamme Bio-T, bio et vegan, ils ont réconcilié beauté du cheveux et nature. Rencontre.



Jean-Brice, comment le déclic du bio est-il survenu ?
Mon épouse et moi-même sommes issus d'une troisième génération de coiffeurs. Nous avons commencé à travailler dans des salons, avec des produits conventionnels dans un monde très « strass et paillettes », à travers des shows et autres concours. Or, tout cela était à l'opposé de notre sensibilité pour la nature et notre consommation personnelle d'aliments bio. Lorsque nous avons pris conscience de la composition et des effets secondaires des produits que nous utilisions, nous avons décidé d'offrir une autre alternative...

Qu'avez-vous fait ?
Nous avons décidé de lancer nos propres produits en autodidactes. Nous avons alors fait appel à un labo biologique pour la composition des shampoings, tout en respectant notre cahier des charges axé sur le naturel et le respect de la santé. En ce qui concerne les poudres de plantes pour soigner et colorer les cheveux, nous avons tout réalisé nous-mêmes de A à Z. Nous nous sommes mis à la place des utilisatrices afin d'atteindre certains objectifs comme la facilité d'utilisation et d'application, les résultats et la bonne couverture des cheveux blancs. Notre gamme Bio-T a vu le jour en 2014-2015...

Quels sont vos best-of ?
Tout d'abord, le shampoing doux neutre sans parfum ni huiles essentielles. Il contient notamment près de 40% d'aloé vera bio, et se destine aux cuirs chevelus sensibles, aux femmes enceintes, aux personnes qui sortent de chimiothérapie... Il est particulièrement doux et hydratant. La gelée bouclée est elle aussi très demandée. Il s'agit d'un coiffant qui offre un mouvement naturel aux cheveux, sans brushing. Il permet de mettre en valeur la coupe sans dessécher, en gainant et en nourrissant la fibre capillaire. Notre masque en poudre qui détoxifie le cuir chevelu et améliore la qualité des cheveux

« Nous aimerions trouver des distributeurs en Belgique »

remporte lui aussi un beau succès. Ce produit contient une dizaine de plantes ayurvédiques bio et des argiles. Il nettoie, régénère et traite à peu près tous les problèmes du cuir chevelu. Il s'agit d'un avant-shampoing que l'on laisse poser une quinzaine de minutes...
Mais nos best of toutes catégories confondues demeurent néanmoins nos colorations végétales, notre véritable core-business...

Des nouveautés sont également sur le point de sortir...
Oui, nous mettons l'accent sur le « zéro déchet », notamment avec notre shampoing solide, qui se distingue de ce qui existe déjà sur le marché grâce à ses tensio-actifs végétaux et non-polluants. Concrètement, il s'agit d'un shampoing solide qui mousse et démêle en douceur. Le soin démêlant solide, un galet que l'on applique sur les longueurs et pointes est également annoncé, tout comme le shampoing en poudre...

Quels sont vos souhaits pour l'avenir ?
Faire connaitre les bienfaits et l'efficacité de la cosmétique végétale au plus grand nombre. Que les gens arrivent à discerner le greenwashing actuel, qui n'est que marketing, des véritables produits sains et naturels. Nous aimerions aussi trouver des distributeurs en Belgique, notre gamme est également disponible via notre site web **www.bio-t.fr**

Virginie Stassen
Journaliste

BIO-T

LA BEAUTÉ VÉGÉTALE

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

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.

Les colorations 100% végétales

Les shampooings
Les soins
& Les coiffants

Masques capillaires
argiles et plantes
ayurvédiques

Pour commander

www.bio-t.fr

ORGANIC COSMETIQUE BIO CHARTE COSMEBIO COSMETIC

QUALITE F FRANCE

Vegan

FABRIQUÉ EN FRANCE

SUIVEZ-NOUS SUR Bio-t France

Geneviève Nyns
Les Ateliers de Gen'
www.lesateliersdegen.be

Le bicarbonate de soude, appelé aussi bicarbonate de sodium, ne se trouve pas à l'état pur dans la nature.

Au départ, on l'obtenait à partir d'un minéral : le natron. Ensuite, c'est en 1863 que le Belge Ernest Solvay découvre un nouveau procédé combinant deux matières premières minérales naturelles : le sel géologique (appelé sel gemme) et le carbonate de calcium (appelé craie ou calcaire). Ce procédé est encore aujourd'hui le plus employé dans le monde, et le seul employé en Europe.

Le bicarbonate

Un ami qui vous veut du bien !

LE BICARBONATE DE SOUDE SE CONSERVE TRÈS LONGTEMPS. IL FAUT LE CONDITIONNER DANS UN SACHET

ou dans un bocal bien fermé sinon il perdra de son efficacité. Pour savoir s'il est toujours actif, il suffit de verser dessus une goutte de citron ou de vinaigre. S'il mousse, c'est qu'il est toujours actif.

QUELQUES IDÉES D'UTILISATION DANS LA MAISON

Remplir une saupoudreuse en verre à gros trous de bicarbonate de soude et coller une étiquette dessus pour indiquer ce qu'elle contient.

Saupoudrer, passer l'éponge mouillée et hop, c'est récuré!

- Vos planches en bois de cuisine
- Votre four
- Votre taque de cuisson
- Vos meubles de jardin
- Les casseroles, plats, poêles et cocottes brûlés
- Les éviers et lavabos
- Les baignoires et bacs de douche

DIFFÉRENTES QUALITÉS DE BICARBONATE DE SOUDE SONT PROPOSÉES À LA VENTE :

la qualité «technique», la qualité «alimentaire» et la qualité «pharmaceutique».

Le bicarbonate de soude est utilisé dans de nombreux domaines: médecine, cuisine, cosmétique, et bien sûr dans les produits ménagers! Il sert à tout!

Il récure la maison, calme les maux d'estomac, fait gonfler les gâteaux, repousse les acariens... et il est peu coûteux! Il est sans danger pour notre santé et pour notre planète!

ATTENTION

Ne vous brossez pas les dents avec du bicarbonate de soude, votre émail pourrait à la longue être endommagé!

Il existe plusieurs livres qui décrivent en détail tous les usages du bicarbonate de soude, dont le précieux ***Les Secrets du bicarbonate de soude***.

5 € – 128 p.
www.editions-larousse.fr

PARCOURS

BIEN-ÊTRE

Rencontrez les professionnels du bien-être près de chez vous

Province du Brabant Wallon : 1er au 15 mars
Province de Namur : 1er au 15 mai
Bruxelles : 1er au 15 juin
Province de Liège : 1er au 15 septembre
Province de Luxembourg : 1er au 15 octobre
Province de Hainaut : 1er au 15 novembre

Réservez en direct votre séance

www.parcoursbienetre.be

Pour vos douleurs, notre solution 100% naturelle, la bio-résonnance minérale !

fibranova

Récupération musculaire accélérée
Meilleure mobilité à tous les âges
Soulagement des tensions articulaires et musculaires
Amélioration du bien-être au quotidien

Dispositif Médical CE, notre fibre vous apporte la garantie de son efficacité et de son innocuité.

Les textiles Fibranova atténuent vos douleurs sans médicament

Conseillé en cas de :
- **Douleurs inflammatoires** (rhumatismes, arthrite, arthrose...)
- **Douleurs chroniques** (règles douloureuses, maux de tête, endométriose, fibromyalgie...)
- **Tensions musculaires et douleurs oculaires**
- **Inconfort articulaire** (tendinites)
- **Courbatures et œdèmes**
- **Douleurs post opératoire**

Large gamme d'orthèses, vêtements et sous-vêtements

Tél : 0033 6 70 43 33 21 • 0033 6 70 43 53 33
www.theratex.fr ▪ www.fibranova.fr

Votre magasin Bio à Bruxelles fête son son 9ème anniversaire !

Bio Sens

Les 25 et 26 Mars 2022

-10%
sur tout le magasin !

Biosens - Avenue de Laeken 13 - 1090 Bruxelles (Jette)
Tél. : 02 426 75 94 www.biosens.be

RITE, RITUEL, ROUTINE...

Alors que sur certains continents, chez ceux nommés « peuples premiers », les rites de passage ont encore à l'heure actuelle toute leur importance, il semble qu'en Europe la déconnexion avec les rythmes de la nature induise une perte des repères grandissante. Nos routines quotidiennes, métro, boulot, dodo, sans compter l'usage excessif des médias et outils digitaux, contribuent encore plus à cet écart de civilisation.

L'importance de réinstaurer des rituels, le côté sacré et en conscience d'un acte, par opposition à la routine inconsciente, reprend vie un peu partout en Europe. Cercles de femmes, tentes rouges, parenthèses enchantées, méditations en groupe, rituels de lunes ou de saisons pour célébrer la vie et les passages, le besoin de quitter un système linéaire qui nous épuise et reconnecter

VIVRE SA FÉMINITÉ EN HARMONIE AVEC LES CYCLES & LA NATURE

Le coffret d'huiles biologiques Al Chi Moon

Chacune des quatre huiles parfumées peut-être utilisée sur le visage, le corps ou les cheveux pour harmoniser ses émotions et se connecter à la vibration du moment.

Info points de vente et distribution :
www.caracterre.eu

à notre cyclicité devient de plus en plus concret... Dans la bienveillance, grâce au concept **Al chi Moon**, nous t'invitons à te reconnecter à ton potentiel féminin créateur, de passer de la tête au cœur et revenir «le cœur au ventre», pour rayonner qui tu es, en harmonie avec la nature et ta propre nature féminine et cyclique.... Pour te ressourcer et t'accompagner durablement dans cette reconnexion, nous organisons des Rituels bien-être, d'une soirée, d'une ou plusieurs journées suivant ton envie. Et parce que l'expérience a plus de valeur quand elle est partagée et que nous souhaitons faire grandir cette communauté dans la sororité, nous proposons des WE pour devenir facilitatrice de «cercle de lune» dans l'esprit Al Chi Moon. **Prochaines dates: 8 et 9 mars 2022**
Al Chi Moon propose un coffret composé de 4 huiles d'argan bio et éthique enrichie de composition d'huiles essentielles en lien avec 4 phases, 4 énergies par lesquelles nous passons régulièrement, les 4 âges de la vie, les 4 saisons, les 4 phases de la lune ou encore du cycle féminin, les 4 périodes de la journée, plusieurs grilles de lecture suivant notre sensibilité et notre ressenti. Pour te (re)familiariser avec ces 4 énergies complémentaires, la roue des cycles est fournie avec le coffret ainsi qu'un feuillet explicatif et une «fleur» de lune appelée aussi cadran ou mandala lunaire pour te réconcilier avec ton propre cycle hormonal (si tu es ménopausée, tu peux alors observer les 4 phases de la lune ou les autres référentiels).

Ces 4 huiles sont disponibles également en 50 ml et conviennent à tous, corps, visage, cheveux... pour découvrir le concept et tous les trucs et astuces d'utilisation, rejoins une de nos présentations en ligne (un atelier zoom de 2 h chaque mois, ouvert à tous) en contactant:

Aromathérapeute, sonothérapeute, écothérapeute et esthéticienne de formation, j'ai à cœur de créer un univers qui accompagne toutes les femmes, quels que soient leur âge et leur vécu, à mieux se connaître, prendre soin d'elles, se réconcilier avec leur féminité et optimiser leur énergie. Je propose ainsi des ateliers en ligne et en présentiel, des cercles de femmes, des cures de ressourcement, des soins individuels et collectifs... pour réapprendre notre potentiel féminin.

Sylvia Joris
0496 628 485
Contact@alchimoon.be
Devenir revendeur :
www.caracterre.eu

On a testé pour vous !

Le thé Lyn Don Thés de la Pagode

Ce délicieux mélange de goyaves, fruits exotiques à la saveur délicatement fruitée, et de thé d'une grande finesse, est particulièrement recommandé aux personnes devant suivre un régime limitant les apports en sucre.

Il est composé de :
Thé de Chine 100% bio : thé wulong, thé pu-erh bio, thé vert bio, goyave (Psidium gujava) bio fruits et feuilles.

Un thé grand cru très rare aux propriétés remarquables cultivé dans de petits jardins situés en altitude. Les meilleures feuilles, délicatement cueillies au printemps, sont séchées puis traitées selon les méthodes traditionnelles chinoises pour obtenir un thé exceptionnel au goût fin et subtil. Il associe des feuilles et des fruits de goyave sauvage cueillis dans des zones tropicales protégées et soigneusement sélectionnés par les meilleurs experts locaux pour leurs qualités gustatives et bienfaisantes. La goyave est traditionnellement utilisée pour lutter contre les méfaits de l'excès de sucre alimentaire et pour aider à équilibrer le taux de sucre sanguin.

Son goût est subtil et sa saveur délicatement exotique est alliée au thé vert au jasmin. A déguster sans modération tout au long de la journée.

Laissez infuser 7 minutes une infusette dans 400 ml (3 à 4 tasses) d'eau à peine bouillante à 95°C. Buvez le thé bien chaud.

18,50€ - 30 infusettes

www.thesdelapagode.com

On a testé pour vous !

L'Ashwagandha BIO de Nutrifix

L'ashwagandha (Withania somnifera (L.) Dunal) en plus d'être un mot imprononçable est une plante adaptogène, c'est-à-dire qu'elle augmente la capacité du corps à s'adapter aux différents stress, quels que soient leurs origines. Elle apporte une réponse fonctionnelle et variable, spécifique aux besoins de l'individu.
Elle est aussi appelée le « ginseng indien ».
Ses rhizomes (sortes de racine) sont utilisées traditionnellement depuis des millénaires en médecine ayurvédique indienne pour la relaxation, pour soutenir la santé mentale et pour lutter contre le stress.

Cette adaptogène est conseillés en cas de période de stress, anxiété, nervosité, fatigue émotionnelle / dépression / burn out, surmenage et dans cette période encore hivernale et de pandémie, c'est le compagnon idéal !

Celle-ci est bio, dans de petites gélules facile à avaler et vegan, 100% végétale. Clean label (sans additifs et sans allergène). Par gélule on retrouve 350 mg d'extrait KSM-66 ® breveté et réputé dont 17,5 mg de whitanolides (hautement dosé).

19,90€ - 60gél (cure de 2 mois)

www.nutrifix.be

Pourquoi ne nous comprenons-nous pas ?

Comment se fait-il que nous ayons des visions tellement différentes de la réalité ? Pourquoi les valeurs humaines sont-elles bafouées par certains ? Pourquoi les personnes qui se posent des questions et qui se positionnent sont-elles critiquées, voire même censurées ?

Ne paniquons pas... C'est une question de conscience et pas uniquement de bonne conscience. Nous ne percevons pas le monde avec le même filtre en fonction de nos expériences de vie et du chemin d'évolution que nous avons déjà fait. Plus nous nous connaissons, plus nous gagnons en confiance en nous et en nos intuitions.

Cependant, beaucoup n'ont pas encore découvert qui ils sont vraiment et la situation actuelle les plonge dans un état de stress inhabituel induit par la peur. Et celle-ci conduit à des comportements souvent incontrôlables.

Le cerveau est constitué de trois parties: le néocortex siège de la pensée, le limbique siège des émotions et le reptilien, siège du réflexe de survie. C'est ce dernier qui prend les commandes quand le danger est présent. Et comme un animal traqué, nos choix sont très limités face à des arguments qui ne nous conviennent pas et qui semblent incohérents par rapport à nos valeurs: ce sera soit l'attaque, soit la fuite, soit la tétanie... L'accès au cerveau pensant, le néocortex, devient de plus en plus difficile, même chez des personnes très intelligentes et diplômées. C'est l'émotion qui l'emporte!

« Dans la crise qui nous occupe, beaucoup attaquent, prennent position, veulent avoir raison et de plus en plus violemment, oubliant même les valeurs humaines de base comme le respect, la bienveillance, le lien familial... »

Et cela ne fait qu'aggraver la situation. Certains fuient, comme beaucoup de nos jeunes, et ne veulent pas savoir. C'est un déni protecteur et tout semble aller bien, comme si de rien n'était. Et puis il y a les autres, tétanisés, anesthésiés qui ne peuvent plus bouger et agissent comme on leur dit d'agir.

Alors, que faire ?

Interroger l'émotion qui nous habite...

Si nous sommes dans **la colère**, ne la laissons pas nous anéantir... Traitons-la avec respect et posons-nous la question de nos possibilités d'exploiter cette énergie débordante en action constructive POUR... trier, ranger, aider, protéger, soigner... et non CONTRE... L'énergie de colère, le jugement critique, même si il est justifié, pourrait nous discréditer.

Si nous sommes dans **la tristesse**, passage parfois nécessaire pour guérir et rebondir, accueillons-la et ne la nions surtout pas... Après la tristesse, dans le processus de deuil, vient la reconstruction...

Si nous avons **peur** (du virus, du vaccin, de la sanction...). Prenons conscience que la peur diminue nos défenses immunitaires et nous rend plus vulnérables. Peut-être que l'adage «On crée ce qu'on craint» n'est pas tout à fait faux. Alors, demandons-nous quel est le désir qui se cache derrière notre peur: être en pleine santé, être en pleine liberté...
Et nourrissons notre désir... Visualisons-nous en pleine santé, bien entourés de nos proches et ressentons l'émotion de bonheur que cela engendre... Créons la réalité que nous voulons vraiment et pas ce que nous ne voulons pas.

Je sais, ce n'est pas facile de choisir la foi en un monde meilleur dans ce contexte, mais je rêve qu'un jour il y aura suffisamment de **gens éveillés** pour tous ensemble enlever le masque de la soumission et accueillir la Vie sans avoir peur de l'autre. Dans un respect et une considération réels pour l'être humain en face de nous.

Je vous invite à avoir du discernement, à être curieux, à écouter des points de vue différents et à vous faire une opinion basée sur votre recherche personnelle. Chacun a sa vérité, ne la jugeons pas. Quand vous aurez traversé vos émotions et que vous donnerez à votre cœur et à votre corps l'écoute bienveillante pour qu'ils vous guident, il se peut alors que la Vérité devienne claire pour vous et résonne comme une évidence...

Prenez soin de vous, de vos pensées et de vos émotions et vivez en conscience chaque moment pour savourer le bonheur, il est toujours là, dans l'instant présent.

Isabelle Wats
Mentor Coach - Auteure
Psychoénergéticienne
Directrice de l'école de
Coaching Evolutif© CreaCoach
www.isabellewats.com

Être à l'écoute de ses rêves

Se rencontrer pleinement

De tout temps, les rêves ont fasciné. Présents en chacun de nous, ils sont une source d'inspiration et d'évolution personnelle exceptionnelle. Et si on partait à leur rencontre ?

Pour la rédaction de cet article, j'ai eu la chance de rencontrer **Amala Klep Kremmel**, thérapeute onirique, autrice de plusieurs ouvrages sur le sujet de l'exploration et la mise au monde de nos rêves.

Pourquoi écouter nos rêves ?

Alors qu'on associe souvent le terme «rêveur» à quelqu'un de passif, se mettre à l'écoute de ses rêves est un processus éminemment actif, qui nous permet une reconnexion à notre être profond, une voie vers plus d'unité personnelle.

Tout ce qui reste de l'ordre de l'inconscient flotte dans notre énergie et ne peut pas se transformer: toutes les nuits, nos voyages oniriques sont une opportunité pour plonger au cœur de soi et amener à la conscience les parts de nous blessées, nos désirs inconscients, nos émotions refoulées, ces actions que l'on prend et dont on ne veut plus... Les rêves ne viennent pas nourrir notre ego, ils nous invitent à la rencontre de notre vulnérabilité.

Les rêves nous parlent de nous, de là où nous en sommes et de ce dont nous avons besoin de prendre conscience pour nous réunifier: c'est un véritable voyage spirituel à la portée de chacun d'entre nous, qui peut métamorphoser notre quotidien.

Plus nous pourrons, à titre individuel, cheminer vers cette réunification intérieure, plus nous pourrons l'inspirer au monde... et incontestablement le transformer!

Comment nous parlent les rêves ?

Vous avez probablement tous déjà vu des dictionnaires de rêves, peut-être en avez-vous feuilleté à la recherche de sens lorsqu'un rêve vous troublait...

Pourtant, il n'y a pas vraiment de sens universel aux rêves, et c'est ça qui est très beau.

Le rêve vient parler à chacun de nous dans notre langage symbolique propre, par images et associations d'idées, et surtout **d'émotions**.

Lorsque j'évoque un de mes derniers rêves avec Amala, que je lui parle de mon vélo retrouvé (alors qu'on me l'a volé il y a deux ans!), mais dans lequel on a coupé une partie du cadre, la première question qu'elle me pose est «mais qu'est-ce que représente ce vélo pour toi?» et **«quelles sont les émotions que tu as ressenties dans ton rêve?»**.

Sa proposition n'est certainement pas d'interpréter de manière toute faite le sujet d'un rêve, mais de se mettre en lien profond avec ce qu'il me raconte à moi, ce qui vibre chez moi avec ce symbole du vélo.

Et bien sûr, lorsqu'on évoque le sentiment de liberté, ça me parle! J'ai même une image du rêve qui me revient: un gros plan sur la marque inscrite sur le cadre de mon vélo: «FREEWAY» (qui pourrait être traduit par «chemin libre» et pourrait désigner le chemin physique, mais aussi le fait de me sentir libre dans la route que je prends, à l'intérieur de moi...).

Le fait d'en discuter avec Amala m'aide à mettre du sens sur une image que je croyais un peu banale et qui m'ouvre de belles perspectives d'évolution, maintenant que j'ai conscience d'avoir besoin de plus de liberté!

Bien sûr, le thème de la liberté peut paraître assez bateau à l'époque folle dans laquelle nous évoluons actuellement, et pourtant je n'avais pas conscience que ça me pesait autant.

Nos besoins non conscients ou non assouvis nous plombent dans le quotidien: on fait certaines choses parce qu'on «doit», on se génère des frustrations, des écueils dans nos projets... En prendre soin permet de retrouver l'harmonie intérieure et le chemin de la joie profonde.

Nos rêves sont une mine d'or dans laquelle aller cueillir toutes les pépites dont nous avons besoin pour avancer sur ce chemin!

SUITE DE L'ARTICLE EN PAGE SUIVANTE

Quelques fonctions et bénéfices des rêves, cette liste n'étant pas exhaustive !

– Trier les informations importantes de la journée et les stocker dans la mémoire à long terme;
– Révéler et nommer les émotions refoulées: désirs, peurs, angoisses, frustrations, colères, joies, gratitude, soulagement;
– S'adapter aux expériences quotidiennes et les intégrer;
– Trouver des ressources, des alternatives, tester de nouveaux comportements;
– Clarifier son rôle dans les relations sociales, résoudre des conflits ou déséquilibres;
– Développer sa créativité et trouver de l'inspiration;
– Vivre des expériences depuis d'autres points de vue et sur d'autres plans de conscience;
– Assimiler des enseignements;
– Être guidé personnellement et spirituellement, évoluer;
– Prendre des décisions

1 Liste tirée de «Oh mon rêve!, Grimoire magique et alchimique» de Amala Klep Kremmel

Amala Klep Kremmel

Autrice, thérapeute onirique et initiatrice des mystères du Féminin, Amala accompagne au travers de cercles, d'enseignements et d'ouvrages.

Ses thèmes de transmission puisent dans la sagesse des rêves, des archétypes, du Yoga, du Féminin et du Voice Dialogue. Elle est la fondatrice de l'École des Mystères, les Éveilleuses du Féminin. Autrice de *Femme et Sorcière*, *La Voie de la Magicienne*, *Oh, mon rêve !* et *Chants de passages*.

www.mysteresdufeminin.com

Et pour les rêves suivants ?

Évidemment, pour ce rêve-là, quel plaisir de l'explorer brièvement avec Amala, d'y trouver quelques clés pour avancer.

Mais après? Je fais comment toute seule?

Dans ses accompagnements, Amala a rencontré une multitude de personnes qui souhaitaient s'ouvrir à leurs rêves, mais ne savaient pas comment faire.

Avec **«Oh mon rêve, Grimoire magique et alchimique»**, elle nous offre une belle ressource pour partir à l'aventure.

Étape par étape, nous sommes guidés dans la retranscription et le décodage des symboles de nos rêves pour en intégrer tous les aspects et prendre les actions nécessaires.

Amala nous propose d'écrire nos rêves pour coucher sur papier toutes les subtilités, les jeux de mots, les associations d'idées qui n'apparaissent peut-être pas de prime abord, quand on se repasse mentalement le film du rêve.

Cette pratique multiplie la puissance de compréhension de nos rêves.

Personnellement, bien que fascinée depuis toujours par ces images nocturnes et leur sens, je n'ai jamais pris le temps de les écrire et d'en faire quelque chose. M'imaginer prendre un moment au réveil pour écrire me semble au-delà de ma portée (me réveiller encore plus tôt? Oh non!)

Heureusement, on peut commencer en douceur avec soi-même: pas besoin de noter ses rêves tous les jours ou de le faire directement au réveil. Vous pouvez prendre le temps de noter quelques éléments ou simplement faire un enregistrement vocal de ce dont vous vous souvenez pour le retranscrire plus tard.

Le rituel d'écriture dans le grimoire constitue par la suite un véritable rendez-vous avec soi-même dont on aurait tort de se priver.

Et si on ne se souvient pas de ses rêves ?

Être à l'écoute de ses rêves demande d'entrer dans son énergie féminine d'intériorité.

Il arrive que lorsque nous sommes pris dans un moment d'énergie d'action (énergie masculine) ou que quelque chose nous tracasse, on se souvienne moins bien de nos rêves.

Si vous avez envie d'explorer, mais que vous pensez ne jamais vous souvenir de vos rêves, vous trouverez des ressources dans le grimoire d'Amala.

Alors, prêts à rêver?

Marie Fournier
Thérapeute psychocorporelle, familiale et systémique
Traductrice de Bébés
Praticienne en constellations familiales
www.naitre-parents.be
0479 70 23 15

Ces 3 ouvrages constituent un cheminement pour se mettre à l'écoute de ses rêves et révéler notre magie personnelle au Monde. Quoi de plus nécessaire à l'heure actuelle?

www.souffledor.fr

Les produits de soin corporel d'Amanprana sont toujours naturels, nourrissants et efficaces

HUILES BUCCALES

à la menthe (Menta) et au fenouil (Foeniculum)

BROSSER LES DENTS LE SOIR
HUILE BUCCALE DU MATIN

- ✔ Haleine fraîche prolongée grâce à la chlorophylle, à la menthe et au fenouil
- ✔ Mélange naturel d'huiles antiseptiques et antibactériennes
- ✔ Les dents blanches, nettoie les dents sans frotter
- ✔ Idéal pour un bain de bouche
- ✔ Nettoie la bouche à 100%
- ✔ Un sourire toujours rayonnant

Le tirage à l'huile est la technique ayurvédique d'hygiène bucco-dentaire et de désintoxication. Pour l'hygiène bucco-dentaire quotidienne, rincez avec 1 cuillère à soupe (15 ml) d'huile buccale pendant 5 minutes. Pour la détox, faites cela pendant 10 à 15 minutes. Vous sucez, pressez, mâchez, rincez, tirez et gargarisez l'huile buccale de gauche à droite, de haut en bas. Puis cracher. Le tirage à l'huile se fait chaque semaine et lors d'une cure détox quotidienne. De préférence le matin à jeun, après le brossage des dents. Si vous tirez de l'huile plusieurs fois par jour, c'est mieux avant les repas.

RUDOLF!

Respirez plus librement

- N'est pas un médicament, mais un baume aux 10 herbes
- Aussi pour les enfants
- Respirez plus librement
- Menthe et épicé
- Petit et pratique
- Ressentez une profonde respiration
- Naturel: ce qui n'est pas dedans est tout aussi important que ce qu'il contient

ORAL & AURIS

Dent et oreille

- N'est-ce pas un médicament, mais un baume d'herbes
- Aussi pour les enfants
- Super doux
- Petit et pratique
- Naturel: ce qui n'est pas dedans est tout aussi important que ce qu'il contient

100% BIO • 100% ACTIF • 100% NATUREL • 100%❤

Produits conditionnés dans du verre foncé pour protéger les huiles essentielles végétales de la lumière

100% VEGAN · BIO · COSMÉTIQUE QUI RESPECTE LES ANIMAUX · 10/10 RITA STIENS

Faites le test cosmétique Rita Stiens avec votre marque sur www.kosmetik-check.de ou www.laveritesurlescosmetiques.com

AMAN PRANA

LA FORCE VITALE SEREINE

Infos et newsletter: www.amanprana.eu • Disponible dans la boutique bio ou livré à domicile via www.amanvida.eu

© Belvédère des Ecrins - luka leroy

Les 2 Alpes

Skis aux pieds toute l'année

Inégalée grâce à son domaine skiable d'altitude, Les Deux Alpes comble tant les passionnés de la glisse que les débutants. Ce domaine vertical permet d'enchaîner les pistes en une seule traite depuis le glacier situé à 3600 m d'altitude et de s'enivrer de descentes infinies aux panoramas époustouflants.

Idéalement située au sud-est de Grenoble, la station s'étire langoureusement le long de sa rue principale où commerces, restaurants, bars et magasins de sport sont facilement accessibles à pied, car la station ne présente pas de dénivelé important.
Le nom des Deux Alpes provient de la réunion des alpages de deux communes; celle de Vénosc, située au sud et celle de Mont-de-Lans située au nord. Vénosc est un authentique village de montagne aux ruelles escarpées. Il est relié à la station par une télécabine, et j'ai beaucoup aimé la visite guidée du village qui brosse un tableau historique et patrimonial de la région. Étant blotti aux portes du parc national des Écrins, les amateurs de nature, de randonnées et d'escalade y trouveront de quoi satisfaire toutes leurs passions. Ne manquez pas de découvrir le marché de produits régionaux, les devantures des nombreux artisans et de faire une halte gourmande au Cours de la Vie.

Activités neige

La saison hivernale s'étire jusqu'au 1er mai, et grâce aux excellentes conditions d'enneigement du glacier, la saison du ski d'été s'ouvre déjà le 28 mai. Contrairement à ce que l'on pourrait croire, plus on monte en altitude, plus les pistes sont accessibles aux skieurs intermédiaires, mais le terrain de jeu est si varié que les amateurs de slalom, de freestyle, de pistes ludiques, de hors-pistes, de ski de randonnée ou encore de ski tranquille dédié aux moins expérimentés y trouvent chacun de quoi s'amuser.
Le bureau des guides des Deux Alpes organise des sorties raquettes, avec prêt du matériel et transport offert jusqu'au point de ralliement. Ne manquez pas la sortie dans la vallée du Ferrand qui, sur 4 km, sinue dans un milieu hyper sauvage où l'aigle royal, le bouquetin et le chamois évoluent en toute tranquillité. La promenade est d'un niveau très accessible, même pour les non-initiés et Fabrice partage avec enthousiasme ses nombreuses connaissances.

www.guides2alpes.com

Le saviez-vous ?

Le maintien de la couche neigeuse sur le glacier des Deux Alpes, véritable poumon vert de la station, en garantit sa viabilité ainsi que son approvisionnement en eau. Arnaud, ingénieur des eaux et responsable du pôle enneigement, veille quotidiennement à la bonne santé de celui-ci. Il m'explique que le pire ennemi d'un glacier est son exposition à découvert au rayonnement solaire. La neige qui le recouvre réverbère les rayons du soleil et empêche la diminution de sa superficie. Le skieur, par ses passages réguliers, dame la neige et augmente la résistance mécanique de celle-ci, ainsi que la régénération de la glace qui le recouvre. D'autres procédés, comme la mesure de l'épaisseur de la glace ou encore l'installation de barrières à neige, sont autant d'outils mis à contribution pour la protection de ce dernier. Ici, le changement climatique ne se mesure pas tellement dans la quantité de précipitations qui est restée stable depuis une quarantaine d'années, mais plutôt dans les importantes variations de température.

Pour ceux qui aiment vivre la montagne en mode slow tourisme, profitez du panorama qui s'ouvre à 360° sur le parc national des Écrins depuis le point de vue du Belvédère à 3400 m. Vous pourrez y accéder via la télécabine du Jandri Express puis par un trajet en funiculaire. Un vrai plus pour cette station qui permet tant aux promeneurs qu'aux skieurs de découvrir ses pépites.

Aventure Electrobike propose des sorties VTT encadrées par Antoine pour de folles promenades 100 % électriques et 200 % fun. Vous pourrez expérimenter une sortie découverte, une promenade nocturne ou encore une sortie gourmande avec repas montagnard à la clé.

www.aventureelectrobike.addock.co

©Les 2 Alpes_Luka Leroy

Pour les plus gourmands

Le Diable au Cœur propose une jolie table bistronomique qui a obtenu le label ÉCOTABLE. Ce label garantit une cuisine faite à partir de produits français principalement issus de producteurs locaux et une volonté d'atteindre un objectif zéro déchet. Ugo Mounier fait partie des familles pionnières de la station et propose également une table gastronomique sur réservation uniquement ou encore un bar extérieur pour profiter pleinement de la terrasse ensoleillée et du panorama. Décor montagnard agencé autour de la cheminée centrale pour une ambiance so cosy. La cuisson du quasi de veau braisé était juste parfaite et son accompagnement de choux verts à l'ail bien de saison. Plus d'un tiers de la carte des vins est bio. La Bière des Glaciers est un produit maison à découvrir sur place ou en station. **www.lediableaucoeur.com**

Le Grain de sel, en cœur de station, propose une cuisine française qui mijote pendant des heures, mais également les inconditionnels de la montagne comme cette raclette qui a comblé mes attentes, accompagnée de la sélection du patron: un vin de Loire de chez Bruno Curassier. Pour les cocktails en tout genre d'avant ou d'après-soirée, **Le Chamois Lodge** propose une carte aux alchimies surprenantes avec ou sans alcool. Pour les amoureux de cuisine plutôt végan, le Yonder Cafe prône une cuisine conviviale, locale et durable. Tout y est préparé maison par Arthur et Louison.
La fromagerie Les 2 Alpes dispose de sa propre cave d'affinage. Cette adresse incontournable dispense des conseils avisés et complète son offre par de nombreux produits locaux. Je n'ai pas pu quitter la station sans emporter dans mes valises de quoi me donner l'illusion de rapporter la montagne à la maison, comme ce génépi 100 % made in Les Deux Alpes pour réchauffer les longues soirées d'hiver.

Envie d'en savoir plus: **www.les2alpes.com**

©Manu Reyboz

©Manu Reyboz

Résidence Club des Clarines

La toute nouvelle résidence des Clarines aux 2 Alpes a ouvert ses portes en décembre 2021 et propose en cœur de station tout le confort d'un appartement full équipé dans une ambiance au décor montagnard.

Présent dans 16 des plus prestigieuses stations de ski des Alpes françaises, mmv a fêté ses 30 ans en 2019.

De la location d'appartements de haut standing à la formule hôtelière à la carte ou «all inclusive», mmv a su s'imposer comme une véritable référence en matière de vacances à la montagne. À deux ou en famille, la palette des activités est très variée, l'encadrement des enfants toujours optimal et étudié pour chaque catégorie d'âge.

La Résidence Club des Clarines compte 158 appartements de 4 à 10 personnes avec une majorité d'entre eux pour 6 personnes. Les lits sont faits à l'arrivée, les serviettes sont fournies pour toute la semaine, la vue sur la station et les pistes est juste imprenable et les gourmands peuvent emprunter à la réception des appareils à raclette ou à fondue. Couples et familles y trouvent leur bonheur, car la formule permet le cocooning tout en profitant de la convivialité et des services d'un club de vacances, comme la prise en charge des enfants de 18 mois jusqu'aux ados avec un accompagnement au cours de ski, un goûter gourmand, des spectacles le soir, un service boulangerie ou un petit déjeuner à consommer dans l'espace restaurant et un vaste parking couvert. Le tout nouveau télécabine «Super Venosc» permet un départ et un retour skis aux pieds.

Envie de terminer la journée par un moment de détente ou un massage?

Chaque résident a un accès libre à la piscine chauffée à 30°, dont une partie est à l'extérieur, et à l'espace ludique (sauna-hammam). Une carte de soins et de massages «Spa cinq mondes» complète cette belle offre de remise en forme.

www.mmv.fr

À épingler

Les Deux Alpes s'engagent dans le développement durable et sont en attente du **Label Flocon Vert.** Celui-ci se porte garant des stations qui veulent concilier au mieux l'urgence climatique et les besoins touristiques en mettant en place des bornes de recharge d'électricité produite à partir d'énergie renouvelable, des lignes de bus et de navettes électriques intra-station ou encore 33 sites de compostage.

Myriam Thibaut de Maisières
Chroniqueuse événementielle
A2 by Myriam Thibaut

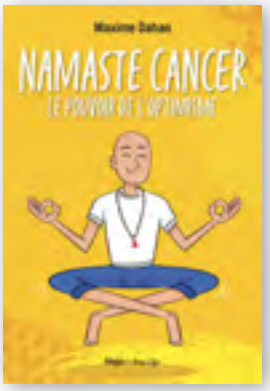
Bibliothérapie

Astrologie archétypale Appliquée

L'astrologie, un art métaphysique qui fascine et émerveille ! S'adressant aux novices comme aux experts, cet essai en explore son histoire depuis cinq mille ans. Découvrez-y également tout le langages des astres, l'influence des planètes sur nos vies, le rôle des mythes et des symboles. Une source d'inspiration pour donner du sens aux choses qui nous dépassent.

27,50€ - 560p

www.ecritureceleste.com



Om Naman Shivaya

Maxime, 30 ans, un cancer du sang, stade 4. Avec beaucoup d'humour, nous entraine dans le voyage de l'inconnu avant le diagnostic, les traitements de la maladie et les étapes du retour vers la Guérison. Et comment il a emporté, avec l'aide de ses nombreux supporters, la " plus grande bataille de sa vie". Le récit est suivi d'un Guide Imparfait. Une liste de petits conseils pour encourager les patients, leur entourage et le personnel médical à "vivre" le cancer de manière positive.

16,95€ - 208p

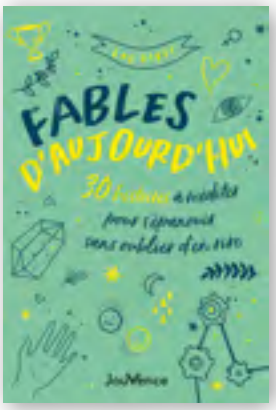
www.hugoetcie.fr

Un jour mon prince viendra

Et si, sans vous en rendre compte, certaines croyances vous empêchaient de trouver le bonheur à deux ? Découvrons les 5 croyances les plus ancrées sur le couple, celles qui guident inconsciemment votre vie amoureuse, pour le meilleur mais parfois pour le pire. Grâce à leur analyse fine qui trouvent souvent leurs origines dans votre plus tendre enfance, vous découvrirez par quels mécanismes elles se sont mises en place et pourrez ainsi mieux les remettre en question. Des solutions concrètes sont également proposées pour les transformer de manière positive et modifier en profondeur votre vie amoureuse.

16,95€ - 216p

www.editions-larousse.fr



30 fables drôles et actuelles

Sur les grands thèmes du développement personnel : gratitude, insouciance, liberté, respect, mais aussi emprise de l'ego et nécessité du lâcher-prise, sous un angle totalement inédit. Derrière le format poétique et ludique de la fable qui renvoie à l'enfance et aux textes de La Fontaine, vous découvrirez un enseignement et une réflexion sur vous-même et sur le monde qui vous entoure. Et pour chacune des fables, le témoignage inspirant d'une personnalité vous rappellera que la vie elle-même est une histoire étonnante.

14,90€ - 160p

www.editions-jouvence.com

100 recettes pour prendre soin de son microbiote

Saviez-vous que le yaourt est efficace contre la diarrhée ? Que la choucroute (sans les saucisses !) détoxifie l'intestin en rétablissant un bon équilibre ? Que le pain au levain est plus digeste que celui à la levure ? Que certains aliments fermentés aident à prévenir le diabète, le surpoids, les ballonnements, les inflammations, les troubles de l'humeur, et qu'ils renforcent l'immunité ?

6€ - 192p

www.editionsleduc.com

50 exercices

Que vous soyez un véritable athlète ou que vous n'ayez jamais mis les pieds dans une salle de sport, le Pilates vous enseigne des exercices essentiels et des séquences faciles pour démarrer chez vous votre pratique en toute confiance et améliorer votre qualité de vie. Très complet, avec des instructions concises, des illustrations soignées et des conseils pour se positionner correctement, Le Pilates deviendra un allié de taille pour intégrer la pratique de cette discipline dans votre quotidien.

16€ - 188p

www.alliance-magique.com

Agenda / annonces

La solution pour aider praticiens et coachs à lancer leurs activités

Location à l'heure de cabinets de soins consultation, coaching et formation.
Faites partie d'une communauté dynamique!

SMART ROOMS
www.SmartRooms.be
hello@smartrooms.be
+32 477 367404
1A rue Maes - 1050 Bruxelles

Auteur, mélodiste en tout genre cherche chanteur/se ayant une jolie voix

Pas sérieux s'abstenir

charaline1@gmail.com

Harmonie de la maison SRL

Géobiologue Professionnel depuis 20 ans, Ecole de Géobiologie, Expertise chez les Particulier et en Entreprises

Harmonie de la maison

0495/30.07.22
Patrick.schroder@skynet.be
www.harmoniedelamaison.be
Produits de bien-être :
www.harmoniedelamaison-shop.com

DÉPLACEMENT EN BELGIQUE, LUXEMBOURG, FRANCE.

Le second semestre des cours de yoga démarre en février !

Atelier découverte

en alimentation ressourçante
le **12 mars** à **18H30** au prix de **49€** à la place de **85€**

Chez Feeling Better à Braine-l'Alleud
www.feelingbetter.be
0496 55 14 67

FEELING BETTER
inspired by nature

POUR PLACER UNE PETITE ANNONCE

Nom : ..... Adresse : .....
Société : ....
Email : ..... Tel : .....
TVA : ..... Site : .....

Je souhaite placer l'annonce suivante au prix de 25€ (TVAC) les 4 lignes de 25 signes. 6,25€ par ligne supplémentaire.
Je souhaite que mon annonce soit soulignée par un fond de couleur (supplément de 5€) .....
Veuillez insérer mon annonce dans le(s) Bioinfo du/des mois de .....
Date de remise des annonces : +/- le 15 du mois qui précède la parution.

Pour un format visuel avec logo (1/8 de page), demandez l'offre > agenda@bioinfo.be - Grille à scanner/photographier et à renvoyer par mail à agenda@bioinfo.be - Cette grille à remplir peut vous être envoyée par mail également. La direction de Bio Info se réserve le droit de refuser toute annonce qui ne correspondrait pas aux objectifs de la revue.

Bon pour la fonction gastro-intestinale et stimule la digestion

MannaVital

Aloe Vera Juice PLATINUM

La moelle intérieure de la plante juteuse Aloe vera contient une richesse de mucilages apaisants, d'enzymes stimulant la digestion et de vitamines et de minéraux de soutien. Lorsque cette moelle est broyée et que le jus récolté répond aux exigences de qualité correctes, tel que l' ALOE VERA JUICE PLATINUM de Mannavital, il peut contribuer à:

- **la santé du système digestif**
- **la fonction normale et la vidange des intestins**
- **une bonne élimination**
- **une forte résistance**

Aloe Vera Juice PLATINUM n'a subi aucun traitement thermique ni pasteurisation, ce qui a permis aux enzymes de rester actives. Ce jus ne contient que de la vitamine C et de l'acide citrique en tant qu'additifs, et est exempt de sucres ajoutés.

PUUR & BIO 100% PUR et BIO

BIO
100 % PUR
NON CHAUFFÉ

www.mannavital.com

Disponible dans tous les magasins d'alimentation naturelle & diététique
tel. 00 32 56 43 98 52 - info@mannavital.be

naturinov®

Faites vous plaisir avec notre gamme de produits 100% bio, sains et délicieux à déguster !

3 CHIPS DE LÉGUMES VEGGIZZ
100% légumes, huile de tournesol, moins salé, sans huile de palme, savoureux & croustillant, technologie basse température

THE BEST ORGANIC by a jury of 100 consumers 2016

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.

PRODUITS DISPONIBLES EN MAGASIN BIO

SELECTION SIAL INNOVATION PARIS 2020 SELECTION *

6 JUS DE SUPERFRUITS 200ml
source de vitalité et délicieux à déguster!
Prêts à boire - 100% jus de fruits
Argousier, Aronia, Cranberry, Goji, Acaï, Grenade.
Spécialement développés pour découvrir le goût authentique des superfruits dans un jus à boire.
Riches en polyphénols, antioxydants et vitamines.

4 JUS DE FRUITS
au goût frais et savoureux.
myrtille,
myrtille/cerise,
myrtille/maqui
& maqui/raisin.

3 SAUCES VEGANÏ 130g
sans arôme artificiel pour retrouver le goût originel des ingrédients.
MAYORIZ, une alternative vegane à la mayonnaise.

SELECTION SIAL INNOVATION PARIS 2020 SELECTION *

SELECTION SIAL INNOVATION PARIS 2020 SELECTION *

SELECTION SIAL INNOVATION PARIS 2020 SELECTION *

THE BEST ORGANIC by a jury of 100 consumers 2016

3 TARTINADES VEGANÏ 130g
au goût frais et authentique des ingrédients originaux qui les composent. Source d'omega 3 et riche en légumes, idéal pour remplacer vos sauces.

7 HOUMOUS VEGANÏ 130g
à la texture crémeuse et onctueuse, riches en acides gras essentiels, en fibres et en protéines. Idéal pour agrémenter vos salades de légumes, de pâtes ou de riz. Idéal aussi pour remplacer les sauces sur vos sandwichs ou à partager sur des toasts et des bâtonnets de légumes entre amis.

UNE GAMME DE 6 SNACKS LYOPHILISÉS 100% FRUITS.
6 références pour découvrir les saveurs authentiques et les bienfaits des superfruits. Petits sachets, faciles à transporter pour une consommation en snacking à toute heure de la journée. Idéal aussi en mélange à vos céréales lors du petit déjeuner.

Natur'Inov conçoit et distribue une gamme de produits bio, sans arôme artificiel, qui s'adresse aux consommateurs qui sont attentifs à l'effet de leur alimentation sur leur bien-être, qui désirent limiter leur impact sur l'environnement et qui veulent consommer des produits qui leur procurent du plaisir.

naturinov® | healthy food · healthy people · healthy planet

CERTIFIÉ AB AGRICULTURE BIOLOGIQUE

* 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-INOV.COM