

BIO!

BELGE
& indépendant

LE COVID LONG
LES HUILES
ESSENTIELLES
QUI AIDENT :

origan kaliteri,
kunzea, laurier noble

LE TABAGISME,
responsable de 10 %
des décès dans le monde

L'addiction,
UNE MALADIE
DU CERVEAU
(pas une absence
de volonté)

AUTOMNE 22 • N°53 - 6,90€

TEMPO!

« À la fin, le mensonge finit
toujours par tomber »,

VINCENT PAVAN
chercheur et mathématicien

« Il est capital
de réinstaurer
l'humanité dans
les soins »

Dr Véronique Lefebvre
des Noëttes



« À mes yeux, il n'existe qu'une médecine », Dr Léon Scheppers, généraliste et homéopathe • « Moi, j'ai absolument refusé de faire de la téléconsultation, d'avoir une position " d'experte " derrière un écran déshumanisant. J'ai besoin de voir mes malades, de les toucher. » Dr Véronique Lefebvre des Noëttes • « En tant que chercheur et enseignant en mathématiques, j'ai découvert tout ce qu'il y a de plus immonde en science dure », Vincent Pavan, spécialiste de modélisation et maître de conférences à l'université d'Aix-Marseille • « Les grandes compagnies de tabac et d'alcool investissent immédiatement dans le cannabis maintenant légalisé parce qu'elles savent que c'est la nouvelle vache à lait », Dr Patrick Bordeaux, professeur de psychiatrie clinique • Alimentation saine : des graines oléagineuses chaque jour, mais pas n'importe lesquelles • L'air noir, il a tout bon ! • Microbiote & Immunité

AGISSONS ENSEMBLE ET CHANGEONS LE MONDE AUJOURD'HUI !

FRUJI

ONE SIP CLOSER
TO NATURE!



BIO



NEW



5 LIMONADES BIOLOGIQUES,
PÉTILLANTES ET PURES

FRUJI est Belge, toujours 100% naturel, 100% frais et 0% additifs.

- édito -

Ce petit supplément d'âme...

La vieillesse n'est pas une maladie, même s'il est plus fréquent qu'on soit malade en entrant dans le grand âge. Et pourtant, notre culture rejette la vieillesse comme si elle était pathologique. Aujourd'hui, on enseigne au personnel soignant des protocoles et des postures, mais on ne leur apprend plus de gestes de sollicitude ou de tendresse vers les plus vulnérables. Le « soin », ce travail humain vital, est devenu une sorte de boîte à outils où la robotisation prend place, petit à petit, avec sa froideur glaciale.

« Les vieux meurent de ne plus être caressés comme des êtres dignes de tendresse et d'attention. Nos personnes âgées se sont laissé mourir du syndrome de glissement... de détresse. J'en ai vu beaucoup ».

Ce sont les mots que crie le Dr Véronique Lefebvre des Noëttes, psychiatre et gériatre, pour qui il est urgent aujourd'hui de transmettre et de témoigner (page 8).

L'être humain, tant qu'il est digne d'intérêt, doit être digne d'être touché par l'autre. Et il doit être approché dans toute sa singularité. Il est urgent de revenir à des fondamentaux. Recommencer à considérer le soin comme une source profonde de sens.

Être humain pour un autre humain. Il suffit de le vouloir.

Anne

LE MONDE CHANGE, LE BIO AUSSI !

SUIVEZ-NOUS sur :   - <http://biotempo.bio/> - ÉCRIVEZ-NOUS : info@biotempo.bio

BIO!
TEMPO!

Chée d'Ottenbourg,
420 - 1300 Wavre
T. +32 (0)478 81 41 28
www.biotempo.bio

| Éditeur responsable : Anne Gillet
| Rédactrice en chef : Anne Gillet - redaction@biotempo.bio
| Direction Artistique : Marie Callandt
| équipe graphique : Kevin Furet, Olivier Detroz,
Alison de Groot, Marie Callandt
| Régie publicitaire : pub@biotempo.bio
Stéphane Pigeon - T. +32 (0)494 34 37 20
- stephane@biotempo.bio
Catherine Smith - T. +32 (0)491 43 90 93
- catherine@biotempo.bio
| Relecteurs :
Elise Lacroix, Marion Thévenot, Jean-Noël Leboutte

| Imprimé à 40000 exemplaires chez Roularta,
sur papier 100 % recyclé et blanchi sans chlore.

Notre nouveau conseil d'administration vient de se renforcer et comprend : Marc Luyckx, Anne de Ligne, Vanessa Vaxelaire, Pierre-Paul Le Clercq, Pauline de Voghel, Pierre-Yves Defosse, Anne Gillet.

**BIOTEMPO REFUSE DE PUBLIER TOUTE INSERTION
PUBLICITAIRE CONTRAIRE À L'ÉTHIQUE ET
AUX VALEURS BIO : RESPECT, TRANSPARENCE,
FIABILITÉ, INTÉGRITÉ, QUALITÉ.**

Les informations et les conseils proposés dans BIOTEMPO ne sont en aucun cas susceptibles de se substituer à une consultation ou un diagnostic formulé par un médecin ou un professionnel de santé, seuls en mesure d'évaluer adéquatement votre état de santé.



Ariane **JAUNIAUX**



François **COUPLAN**



Virginie **DE HEMPTINNE**



Luc **RUIDANT**



Pauline **DE VOGHEL**



Joël **LAMBERT**



Jacques **BISTON**



Isabelle **CORNETTE**



Marc **LUYCKX**



Pascale **FRENNET**



Julien **KAIBECK**



Carine **ANSELME**

la dreamteam du mois

- inspirer et partager -

ARIANE JAUNIAUX

EXPERTE

Ariane écrit, pour Biotempo et pour le projet auquel elle a donné vie en 2018, Aria Persei, à propos de l'alimentation sans mucus, la détoxification cellulaire et le travail fin de libération et d'expression de l'essence de qui nous sommes au-delà des conditionnements divers et nombreux. En plus de proposer des vidéos où elle partage le fruit de ses apprentissages sur Youtube, elle anime des formations sur ces mêmes sujets ainsi que sur le discernement vibratoire et travaille, pour les consultations individuelles qu'elle propose, avec une technologie de Biofeedback unique et révolutionnaire.

FRANÇOIS COUPLAN

EXPERT

Ethnobotaniste (Docteur-ès-Sciences, Muséum National d'Histoire Naturelle, Paris) et écrivain, il enseigne l'utilisation des plantes sauvages en Europe et aux Etats-Unis sous forme de stages pratiques sur le terrain. Il a exploré la nature à travers le monde entier, et il continue.

VIRGINIE DE HEMPTINNE

EXPERTE

Virginie est Docteur en sciences, conseiller en nutrition et coach. Sa passion : questionner la science en matière d'alimentation et de santé et la vulgariser de manière conviviale. Dans sa rubrique (comme dans sa vie !) il est principalement question de biologie, de chimie et d'alimentation. Mais aussi d'intuition, car ce que la science nous enseigne, notre corps nous l'exprime, ce que les anciens avaient, eux, bien compris.

LUC RUIDANT

JOURNALISTE

Il a cumulé des fonctions d'attaché de presse et de journaliste pour différents organismes. Journaliste pour plusieurs quotidiens : Vers l'Avenir, La Wallonie, le Matin, etc. Depuis 2001, il collabore comme journaliste indépendant au Journal du Médecin et aux magazines FNRS News, Ma Santé, Equilibre, etc.

PAULINE DE VOGHEL

EXPERTE

Elle est diététicienne et nutritionniste agréée (et passionnée), spécialisée en pédiatrie. Elle a suivi une maîtrise de cuisine japonaise. Elle est aussi certifiée en Permaculture et a la passion des plantes sauvages comestibles et médicinales. Elle est auteure, formatrice et consultante, notamment chez «Terre et humanisme» une des associations de Pierre Rabhi en Ardèche.www.paulinedevoghel.be

JOËL LAMBERT

EXPERT

La nature, c'est sa façon de respirer, presque sa raison d'être, tout simplement. Il s'y balade et l'observe depuis qu'il est petit. Elle le révèle à lui-même, nous explique-t-il. Parce que chaque instant compte : humer l'air de la forêt, planter des arbres, rencontrer un renard, faire du miel, se délecter d'un vin en bonne compagnie, ou passer du temps avec ses deux amis, des teckels. Joël nous emmène dans son monde, entre sagesse, tendresse et malice.

JACQUES BISTON

EXPERT

Jardinier autodidacte et passionné, adepte de la méthode Gertrud Franck, et bénévole chez Nature & Progrès où il participe à la revue Valériane. Une des passions de Jacques, c'est de partager son expérience avec le plus grand nombre.

ISABELLE CORNETTE

EXPERTE

Herboriste et naturopathe, Isabelle est passionnée par la Nature, les Contes Merveilleux et la santé, elle aime « raconter » les plantes et inviter à les regarder autrement : d'abord pour qui elles sont, avant de savoir à quoi elles servent. Elle est l'auteure du livre « Le Jardin des Merveilles » et organise des formations en « Herboristerie Alchimique ».

PASCALE FRENNET

EXPERTE

Pascale est aromaturge clinicienne, aromathérapeute et massothérapeute. Elle accompagne les enfants et les adultes gravement malades ou en fin de vie avec l'aromathérapie et la thérapie olfactive dans différents services hospitaliers (soins palliatifs, oncologie ou neurologie) et à domicile dans le cadre de l'asbl « Mes Mains Pour Toi ».

JULIEN KAIBECK

EXPERT

Julien Kaibeck est aromaturge, spécialiste des huiles essentielles et de la cosmétique bio. Il a fondé le mouvement « Slow Cosmétique ». Il est chroniqueur beauté ou santé dans différents médias. En télé sur France 5, Julien anime une Chronique dans l'émission « La Quotidienne » de France 5 et à la RTBF, dans les émissions « Sans Chichis » et « Un gars, un chef ».

CARINE ANSELME

JOURNALISTE

Danse des mots et calligraphie des corps, passionnée par la psychologie humaine, Carine Anselme sème écrit et danse-thérapie sur son chemin de vie. Journaliste (Inexploré, Psychologies magazine...), auteure et coach d'auteurs, elle est aussi praticienne en Danse Sensitive et Expression Créative. Déployer l'élan du vivant tisse le fil rouge de son parcours.

BIO!

TEMPO!

NOUVEAU

HydraFlex Plus

Le confort articulaire de A à Z

Faites-vous partie des **800.000 Belges** qui souffrent de **troubles articulaires** ? HydraFlex Plus a été spécialement formulé pour vous aider à retrouver **le plaisir de bouger**. Un complément alimentaire en **poudre** facile à ingérer !



Collagène, vitamine C, OPTI®-MSM et manganèse
construction du cartilage



Acide hyaluronique
hydratation du cartilage

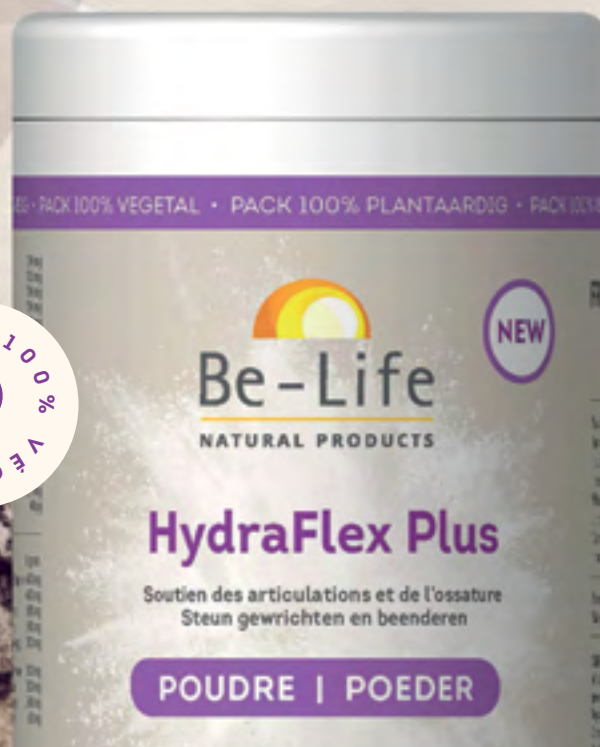


Curcuma
maintien de la souplesse articulaire



Vitamine D, vitamine K2 et calcium
maintien des os en bon état

Complément alimentaire en vente en magasins bio, pharmacies et parapharmacies. 300 g (P.P. 59 €) • 1 à 2 cc/jour (3 à 6 mois de cure)



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

LABORATOIRE **BELGE**



page 8



page 24



page 82

SANTÉ

8

POUR PLUS D'HUMANITÉ

8

INTERVIEW DU
DR VÉRONIQUE LEFEBVRE
DES NOËTTES, SPÉCIALISÉE
EN PSYCHIATRIE
DU SUJET ÂGÉ

AROMATHÉRAPIE

14

COVID LONG, LES HUILES
ESSENTIELLES QUI PEUVENT
VOUS AIDER



RENCONTRE

24

AVEC LE DR LÉON
SCHEEPERS, GÉNÉRALISTE
ET HOMÉOPATHE
DEPUIS 40 ANS

COMPRENDRE L'ADDICTION

30

EXPLICATIONS DU
DR PATRICK BORDEAUX,
PROFESSEUR DE
PSYCHIATRIE CLINIQUE
À QUÉBEC

s o m m a i r e

ÊTRE

34

SLOW COSMÉTIQUE

38

LES CONSEILS DE
JULIEN KAIBECK

BEAUTÉ NATURELLE

40

QUE PENSER DE L'ACIDE
HYALURONIQUE ?

ALIMENTATION SAINE

56

MIEUX MANGER

58

LA MÉTHODE DES
PETITS CHANGEMENTS

GASTRONOMIE DURABLE

70

LA TABLE DU GOURMET
À RIQUEWIHR



SOCIÉTÉ

78

RENCONTRE

78

VINCENT PAVAN,
COAUTEUR DU LIVRE
LE DÉBAT INTERDIT

COMPRENDRE

82

LES SEMEUSES
DE VIE DU PÉROU

VERT

84

ANIMAUX DE NOTRE VIE

84

ET S'ILS NOUS
RENDAIENT
MOINS BÊTES

POTAGER BIO

88

FAISONS DE NOTRE
POTAGER UN LIEU
DE RESSOURCEMENT



PRENEZ SOIN DE VOUS
avec **BIFORM SANTÉ**
et ses gammes
pour votre **IMMUNITÉ !**



Les meilleurs
compléments
alimentaires pour
votre **IMMUNITÉ !**



Disponibles sur notre site internet ou en appelant le 0800 72 528 !

www.biform-sante.com

« Un tout petit supplément d'âme DANS NOS SOINS... »

Plaidoyer pour réhabiliter la caresse

Propos recueillis par Anne Gillet

Le Dr Véronique Lefebvre des Noëttes est spécialisée en psychiatrie du sujet âgé. Sa passion, son utilité, son merveilleux métier, c'est de tendre la main aux plus fragiles avec ce petit supplément d'âme et de tendresse qui fait toute la différence. Bientôt, elle partira. Mais personne ne la remplacera. Il y a chez elle une urgence de témoigner et de transmettre, surtout après ces deux années de Covid, dans un monde sans contact, avec sa légion de détresses, de chagrins et d'inhumanité. Rencontre avec un médecin comme on voudrait en croiser chaque jour.

BIOTEMPO - Pouvez-vous nous rappeler le contexte de votre travail en hôpital gériatrique ?

Dr Lefebvre des Noëttes - Je suis praticien hospitalier, c'est-à-dire que je suis vraiment un médecin de terrain, et je travaille depuis 36 ans maintenant dans un grand hôpital gériatrique de l'assistance publique en banlieue parisienne, de près de 1000 lits. Mais, depuis la Covid, on a fermé beaucoup de lits, environ une centaine. Je suis la seule psychiatre pour toutes ces personnes âgées. À l'origine, je suis pédopsychiatre (je me suis occupée d'enfants autistes, etc.) puis je me suis spécialisée en psychiatrie du sujet âgé. Je rends des avis auprès des malades qui ont souvent des troubles du comportement productif, des troubles cognitifs, qui font des menaces de suicide ou qui souffrent de dépression. Ce sont des personnes malades qui présentent souvent plusieurs pathologies, dont la maladie d'Alzheimer, et qui ne peuvent pas rester chez

elles. Elles ne représentent que 5 à 10 % des personnes âgées de plus de 80 ans. Ce sont des personnes qui vieillissent avec des dépendances, des handicaps et des maladies. Il est important de ne pas faire croire que la vieillesse est une maladie, même s'il est plus fréquent qu'on soit malade en rentrant dans le grand âge (pour moi, c'est plus de 85 ans).

BT - Il n'y a jamais eu aussi peu de contacts, de caresses dans notre monde, et pourtant vous sortez un livre consacré à ce sujet. Vous évoquez tous les lieux, et ils sont nombreux, où l'on peut croiser des caresses.

Dr LdN - Absolument : une musique, une odeur peuvent aussi nous caresser. La caresse physique est le premier geste humain que l'on fait à un tout petit d'homme. Même avant sa naissance, la maman caresse son ventre, ou caresse, avec de la musique, les oreilles de son bébé. C'est un geste ancestral qui est complètement gratuit et qui rapporte beaucoup lorsqu'il est développé dans les soins. On apprend aux soignants des postures et des protocoles, mais pas du tout des gestes de sollicitude ou de tendresse vers les plus vulnérables.

BT - Dans votre livre, vous dites des mots terribles : « Les vieux meurent de ne plus être caressés comme des êtres dignes de tendresse et d'attention. »

Dr LdN - Exactement. Alors que dans ma pratique, je vois que même quelqu'un qui délire, quelqu'un qui est très agressif, qui est anxieux, parce qu'il est dément et que je l'approche avec une caresse : une main posée sur son avant-bras ou sur sa joue... je ne caresse pas n'importe où et pas n'importe comment, bien sûr... Une toute petite attention et très vite la tension tombe. C'est vraiment quelque chose qu'il faut apprendre. L'être humain, tant qu'il est digne d'intérêt, doit être digne d'être touché par l'autre. C'est cette caresse-là que je veux promulguer. Le souci, c'est que la caresse a



AGIR

pour RESTAURER L'HUMANITÉ

Laurent Frémont et Stéphanie Bataille sont deux orphelins du contexte Covid sans contact. Ils ont créé le collectif « Tenir ta main. Laissez-nous veiller nos proches » qui dénoncent les graves dérives éthiques rencontrées depuis le début de la pandémie ; des milliers de personnes meurent dans la solitude la plus totale, leurs proches étant retenus aux portes des services. Pour ce collectif, ces situations indignes sont le signe de dysfonctionnements anciens. (www.tenirtamain.fr).

deux faces : il y a aussi ce qui peut mener beaucoup plus loin que ce qu'on doit donner dans les soins à l'hôpital. Et je pense que c'est ce que redoutait l'Institut de formation en soins infirmiers (IFSI), qu'il y ait ce glissement vers l'érotisme qui n'a pas sa place dans les soins, bien évidemment. Il faudrait des formations en caresse pour les écoles de soin infirmier, c'est tout à fait envisageable. Moi, je donne des cours depuis des années au centre de formation à l'Assistance Publique des Hôpitaux de Paris (APHP). Alors évidemment les patients psychotiques ou schizophrènes n'ont pas un rapport au corps comme nous, bien sûr et il faut faire très attention, il ne faut pas les persécuter en les approchant avec un geste qui serait mal perçu de leur part, car ils n'ont pas la même vision que nous. Mais les malades d'Alzheimer, ont été capables de comprendre le même monde que nous et donc, il faut s'appuyer sur ce geste, la caresse.

BT - Vous consacrez un chapitre aux chats, grands experts des caresses, vous les aimez particulièrement ?

Dr LdN - Je ne conçois pas une vie sans chat ! (rires). On a une association qui s'appelle « EntreChats » à l'hôpital (j'ai eu 3 chats qui viennent de là !). Je les appelle les chats thérapeutiques. Un chat qui ronronne sur les genoux d'une vieille dame en fauteuil roulant, c'est le meilleur des antidépresseurs. Les chats ne sont pas autorisés à l'hôpital, mais par le biais de notre association, ils sont tolérés. On les fait stériliser bien sûr et on s'occupe d'eux. Lorsque je travaillais en psychiatrie, les psychotiques allaient toujours beaucoup mieux quand ils s'occupaient des animaux de compagnie.

BT - Vous parlez de « caresse empathique », c'est comme ça que vous la définissez...

Dr LdN - Essayer de se mettre à la place de l'autre, c'est fondamental : « Quand je serai souffrante, c'est ce que je souhaiterais ». On le voit avec la Covid, ces fronts brûlants ont besoin de caresses. Humidifier une bouche d'un mourant en caressant son visage, c'est la plus belle des choses qu'on puisse donner. Et c'est gratuit. C'est tout à fait autre chose que le toucher-massage des kinés, qui est une technique. Moi, c'est un petit supplément d'âme que je souhaite apporter. S'il faut le protocoliser, on peut appeler ça une technique de l'approche de l'autre. Il faut tout protocoliser aujourd'hui à l'hôpital, mais du coup, on déshumanise les soins.

BT - Vous abordez dans votre livre, bien sûr, Alzheimer, qui est une grande partie de votre travail.

Dr LdN - 80 % des malades de notre hôpital sont atteints d'Alzheimer. Le seul facteur de risque dont on soit certain, c'est l'âge ; nos malades sont des personnes très âgées qui ont des troubles vasculaires (c'est ce que l'on rencontre de plus en plus), et donc ces personnes ont fait des AVC, elles sont polypathologiques, avec une hypertension artérielle, du cholestérol, du diabète. En plus de leur démence. Il est essentiel de savoir les accompagner au plus près de ce qu'un humain peut donner à un autre humain vulnérable.

BT - Vous expliquez que la danse, la musique, l'art, l'aromathérapie, sont des outils très utiles pour les malades d'Alzheimer. Et vous dites que la caresse est à ce niveau-là, un soin tout aussi important.

Dr LdN - Comme thérapeutique médiée par la main, médiée par notre capacité à nous décentrer de nous-mêmes et à être dans l'empathie, et ce n'est pas une douce rêverie. On peut s'imaginer qu'étant très dépendants, vulnérabilisés appelant au secours, papa, maman, toute la journée, ces gens ne sont pas confortables. Mais il faut proposer cette caresse et se rendre compte si elle est acceptée ou pas : si un bras se désiste, si au lieu d'avoir un ronronnement de satisfaction, j'ai quelqu'un qui m'évite, je n'insiste pas, bien entendu, ou je vais attendre un moment plus propice.

BT - Les exemples que vous donnez, comme celui de Raymond, le menuisier, sont très touchants.

Dr LdN - Ah oui, c'est très beau. Le fait de caresser des objets de son ancien métier de menuisier, des morceaux de bois, des flacons renfermant de la colle à bois, de la cire, ont fait resurgir sa mémoire lointaine. Raymond ne parlait plus que pour crier. Et il va nous raconter son métier. Mais vous voyez : si je ne propose rien, il ne se passera rien. Personne ne savait que Raymond avait été chef d'atelier. J'essaie toujours de savoir ce qu'une personne faisait comme métier, ou sa femme, ou ses enfants, etc. pour qu'on puisse redonner du sens à ce qui se passe. La caresse devient un outil de communication, dans le cas de la maladie d'Alzheimer. C'est notre devoir en tant que soignants, même si on a tendance à nous robotiser. Un humain doit être approché dans toute sa singularité.

BT - En parlant de robots, cette main technologique dont vous parlez dans votre livre, qui est destinée à accompagner les personnes en fin de vie, est absolument immonde...

Dr LdN - Je suis sûre que les gens ne connaissent pas ça et n'en sont pas conscients, mais c'est ça qu'on va avoir ! C'est atroce. On espère plaquer quelque chose au nom de la modernité, mais c'est la "moderne solitude". Non, les robots ne vont jamais remplacer une main qui se tend. Personne ne va me remplacer quand je partirai (je retarde toujours le moment). Personne ne veut faire mon métier,

le plus beau des métiers pourtant. La psychiatrie est sinistrée, la gériatrie encore plus. Les hôpitaux, les EHPAD s'équipent de robots qui coûtent cher (le phoque, par exemple, coûte 6000 euros). C'est pour ça que j'insiste, une caresse c'est gratuit. Des hôpitaux de l'APHP se sont vus équipés d'un robot phoque Paro pour les patients "longue durée", il est dans le placard de la surveillante. Parce qu'au-delà de l'effet de surprise, si vous n'avez pas la psychologue pour expliquer aux patients ce que c'est et comment ça fonctionne, il fait des bruits de phoque et il fait peur. C'est compliqué, et puis, il y a la maintenance. Et avec l'obsolescence programmée des outils numériques, ça coûte énormément d'argent. D'où l'urgence de revenir à des fondamentaux d'humanité dans les soins.

BT - La période Covid est une période de privation sensorielle comme on n'en a jamais eue...

Dr LdN - Oui, et source d'une 7ème vague psychiatrique. Il y a une augmentation de 30 % des suicides. Quand on privilégie un principe de précaution large, on sort de l'éthique, et il y a des effets collatéraux. Là le gouvernement a fini par le comprendre, je pense. Mais nos personnes âgées se sont laissées mourir du syndrome de glissement, de détresse. J'en ai vu beaucoup. Lorsque les personnes se laissent glisser, c'est une urgence vitale. Il faut les mettre sous traitement intraveineux d'antidépresseurs, il faut leur parler. Il ne faut pas déposer le plateau, habillé en cosmonaute, et les laisser se débrouiller pour manger, sinon, c'est fini. Heureusement, la situation s'est améliorée, mais on a dû se bagarrer. On a beaucoup parlé, on a publié des livres avec les statistiques sur la pandémie, on a écrit des articles de tribune pour montrer que l'humanité, c'est au cœur des soins et à portée de main.

BT - En attendant, des milliers de personnes sont mortes dans la solitude la plus totale... Vous parlez, dans votre livre du collectif, « Tenir ta main ».

Dr LdN - C'est une très belle initiative de Laurent Frémont et Stéphanie Bataille, deux orphelins de la Covid. Stéphanie Bataille, son papa est mort dans un hôpital (l'APHP), dans des conditions épouvantables. Moi, à l'hôpital j'ai tout le temps été hyper vigilante : les soins palliatifs, les fins de vie n'étaient pas privés de visite. Mais on a vécu des choses terribles, je ne sais pas comment j'ai tenu le coup. On n'a jamais vu ça. Dans mon unité comportementale de 16 lits, j'ai eu 9 morts en une semaine. On avait la mort en face de nous. J'ai vu 150 soignants qui dévissaient complètement. Il y a eu beaucoup de « maladresses » en 2020 : pas de FFP2 en gériatrie ni en EHPAD, pas de tests de dépistage, pas de réanimation pour les personnes au-delà de 70 ans, etc.

BT - Vous dites aussi qu'il faut faire attention à la surmédicalisation en soins palliatifs.

Dr LdN - Dans les années 80, on posait ce qu'on appelait le cocktail lytique, sous perfusion, et dans les 2 heures la personne mourait. Il y a eu tellement d'abus que cela a été pénalisé et les soins palliatifs ont commencé à émerger. Aujourd'hui, on accompagne la personne, on fait en sorte qu'elle ait des soins de confort, sans acharnement thérapeutique et sans souffrance, bien entendu, sans oublier la souffrance psychique. C'est un accompagnement humain avec

Une main-robot GLACIALE

LA PÉNURIE DE SOIGNANTS a conduit à d'étranges recherches, non pas en France, mais au Japon et aux USA avec toute une série de robots qui sont déjà dans les maisons de repos : le phoque Paro, le robot-chien interactif, le robot Nao. Aux États-Unis, des ingénieurs ont conçu une main-robot spécialisée dans la fin de vie. Cette main-robot fixée comme une lampe de bureau, effectue un va-et-vient sur le bras du mourant qui entend une voix numérique lui dire : « je suis avec toi, je t'accompagne, n'aie pas peur, ça va aller... »

Un dispositif à l'état de prototype mais qui pose question.

<https://www.youtube.com/watch?v=T8PNzA2S6EY>

la famille et les soignants, pas un accompagnement de robot ni de perfusions, ni de techniques. Pouvoir offrir une qualité de vie jusqu'au bout. On est très inquiets, parce que le Président de la République et son gouvernement ont l'intention de faire passer une loi pro-euthanasie. Moi, j'en vois des gens qui veulent mourir... après un traitement adéquat, ils ne veulent plus du tout mourir. On imagine très bien que ce sont les 3P : les précaires, les psychiatriques, les personnes en situation de handicap et les personnes âgées dépendantes, qui ont la maladie d'Alzheimer, qui vont passer à la trappe. Et ça, c'est révoltant.

BT - Dans le même ordre d'idée, on voit que la téléconsultation, c'est clairement ce qu'on veut imposer...

Dr LdN - Il y a de l'argent pour la téléconsultation - Moi, j'ai absolument refusé d'en faire, d'avoir une position « d'experte » derrière un écran déshumanisant. J'ai besoin de voir mes malades, de les toucher. En plus, on en revient beaucoup de cette téléconsultation. Pour communiquer avec les familles, on a mis en place des vidéoconférences avec des tablettes, qui ne marchaient jamais d'ailleurs, et ça se finissait en whatsapp sur nos propres portables. Très souvent, les personnes atteintes d'Alzheimer embrassaient la tablette, cherchaient derrière la tablette le petit enfant qu'elles voyaient ou la jetaient pour dire « ce n'est pas ça que je veux ! ». C'est souvent un pis-aller, la téléconsultation. J'ai bien conscience d'être iconoclaste et de ne pas aller dans le sens de l'histoire. Mais pour moi, le sens de l'histoire c'est réinstaurer l'humanité dans les soins.

Pour aller plus loin :

LA FORCE DE LA CARESSE,

Dr Véronique Lefebvre des Noëttes,
Éditions du Rocher, 2022



L'activité sportive RÉGULIÈRE RÉDUIT LES RISQUES D'AVC

Une équipe californienne a analysé des données de 7 607 adultes, de 63 ans d'âge moyen, collectées entre le 12 mai 2009 et le 5 janvier 2013, sans antécédents vasculaires. Des accéléromètres portés à la hanche ont permis de suivre la fréquence de leurs mouvements, leur intensité, pendant une semaine. Les volontaires devaient le porter au minimum 16 heures dans la journée.

Résultat : après 7 ans de suivi, les personnes qui ont passé plus de 13 des 16 heures à être sédentaires avaient un risque d'AVC de 44% plus élevé que celles ayant passé moins de 11,8 heures assises. Pis, chaque heure supplémentaire par jour passée assise augmentait ce risque d'AVC de 14%.

(Source : Journal of the American Medical Association, 3 juin 2022)



Exercer son CORPS, c'est protéger son CERVEAU

On ne le répètera jamais assez, alors qu'il n'existe pas de traitements efficaces pour prévenir ou arrêter la progression de la maladie d'Alzheimer, pratiquer l'exercice régulièrement est un excellent moyen de réduire son risque de démence, comme le confirme une étude américaine qui a suivi 649 605 vétérans, âgés en moyenne de 61 ans pendant une durée de 9 ans. Les participants étaient exempts de la maladie d'Alzheimer à l'inclusion.

L'analyse conclut que les participants les plus en forme présentent un risque réduit de 33% de maladie d'Alzheimer, plus tard dans la vie ; le deuxième groupe (sur cinq) en termes de forme physique bénéficie également d'une réduction de 26% de ce même risque.

(Source : EurekAlert, 27 février 2022)

L'exercice soulagerait les YEUX SECS ET IRRITÉS

En divisant en deux groupes les 52 participants, âgés de 18 à 25 ans, de leur étude, des chercheurs canadiens ont constaté que les participants du groupe des athlètes, qui faisaient de l'exercice d'aérobic - marche rapide, course, natation, vélo...- au moins cinq fois par semaine, connaissaient une augmentation significative de la quantité de larmes et de la stabilité du film lacrymal après leur séance d'exercice.

Les auteurs postulent dès lors que faire de l'exercice régulièrement constitue une mesure préventive pour soulager les yeux secs et qui démangent en fin de journée.

(Source : Experimental Eye Research, janvier 2022)





Institut d'Hygiène
et de Médecine Naturelle

Naturopathe votre nouvelle vie demain

PORTES OUVERTES

dimanche 11 sept.

de 10h00 à 16h30

📍 154 rue de Bomel à Namur

**BOURSE
AUX LIVRES
DE SANTÉ
NATURELLE**



**Formations professionnelles
certifiantes** à Namur
en cours du **jour** et/ou **soir**
40 ans d'expertise

Naturopathie

Conseil en Hygiène de vie et Nutrition

Drainage lymphatique manuel

IHMN asbl

☎ 04/343 52 86 📞 0491/714 447

✉ info@ihmn.be 🌐 www.ihmn.be

📘 facebook.com/IHMN1

📍 154 rue de Bomel à Namur

Rencontrons-nous
les 2/3/4 sept.

Valériane
LE SALON BIO

La **Naturopathie** _ une **passion** _ un **art** _ un **métier**

COVID LONG

Les huiles essentielles peuvent-elles VOUS AIDER ?

Petit à petit, nous avons appris à vivre avec ce virus. Bien pour certains, beaucoup plus difficilement pour d'autres. Entre 12 et 33 % des personnes infectées développeront la forme chronique appelée « Covid long ». Le point sur ce que l'on en sait aujourd'hui, et en particulier les soins possibles sous l'angle de l'aromathérapie.

Par Pascale **Frennet**



La Covid dans son stade aigu peut toucher plusieurs organes et/ou systèmes biologiques avec une prédominance pour les voies respiratoires, mais pas seulement. Pour la plupart des personnes, la résolution de l'infection virale se termine dans les deux semaines. Pour d'autres, des séquelles et un nombre très varié de symptômes peuvent perdurer plusieurs mois voire plusieurs années.

Encore mal compris, ce syndrome post Covid, aussi appelé Covid long, se définit par le développement et/ou la persistance de symptôme(s) lié(s) à une infection au SRAS-COV2, durant plusieurs mois et ne pouvant être expliqués par un autre diagnostic. Selon les études, entre 12 et 33 % des personnes infectées développeront la forme chronique appelée « Covid long ». Cet écart est principalement lié à la méthodologie employée, par exemple, si présence d'un groupe témoin ou pas, prise en compte du nombre de symptômes, etc.

QUELS SONT LES SYMPTÔMES FRÉQUEMMENT RETROUVÉS ?

Certains chercheurs en ont comptabilisé plus de 60 différents. Il semble que le plus fréquemment répertorié soit la fatigue intense (+ de 50 % des patients atteints du Covid long). Les troubles de l'odorat (insuffisamment diagnostiqués), l'essoufflement, la toux persistante, les maux de tête, les troubles cognitifs (brouillard cérébral, déficit de mémoire,...), les troubles du sommeil, les douleurs multiples, les problèmes cardiovasculaires sont également très présents.

NÉCESSITÉ D'UNE APPROCHE HOLISTIQUE

Cette hétérogénéité s'explique par le caractère varié voire systémique que peut prendre l'infection et ses conséquences. Souvent

le virus infecte un ou plusieurs systèmes biologiques avec une préférence pour le système respiratoire mais d'autres organes ou systèmes peuvent être touchés (reins, systèmes digestif, nerveux, cardiovasculaire etc.). Peuvent s'ensuivre à moyen terme des perturbations métaboliques, physiologiques (notamment du réseau PNEI – psycho-neuro-endocrino-immunitaire), des réactions immunitaires, des lésions non résolues au niveau de certains organes, etc. Vous comprendrez d'emblée qu'il ne s'agit pas ici de pouvoir donner un médicament pour solutionner la maladie tant elle est multiple. L'approche pour aborder le syndrome se doit d'être nécessairement holistique¹ et demande que les différents acteurs travaillent en concertation.

Actuellement, les traitements se focalisent principalement sur la symptomatologie parce que, nous dit-on, les causes de ce syndrome ne sont pas toujours objectivables par des examens et imageries médicaux. Des parcours de soins personnalisés sont maintenant accessibles aux patients (voir encadré).

CORTISOL ET HERPES

La recherche évolue. Une récente étude² pointe le doigt sur trois facteurs biologiques identifiables chez les patients souffrant du Covid long. Tout d'abord, un bien trop faible taux de cortisol (moitié plus bas que les taux relevés chez les personnes non infectées). Ensuite, une réactivation de certaines cellules immunitaires spécialisées (les anticorps spécifiques des Herpes virus) et la présence d'une augmentation de certains marqueurs inflammatoires tels que la Galectine-1 et la cytokine IL8. Cela conforte les hypothèses déjà avancées qui seraient la présence de « réservoirs » du virus difficilement détectable dans certaines zones du corps, la réactivation des Herpes virus latents et l'inflammation chronique.

Covid long, aromathérapie & gemmothérapie

La personnalisation des soins reste bien entendu le maître-mot. Le tableau clinique nous montre un syndrome inflammatoire parfois de bas grade qui serait en lien avec une activité virale latente. Avec ces éléments-là, on arrive nécessairement à l'épuisement de l'organisme, notamment par son faible taux de cortisol disponible.

Pour soutenir et accompagner ces patients, nous avons intérêt à allier les **huiles essentielles** aux **macérâts de bourgeons** et extraits de **plantes**. Bien sûr, en prenant attention aux contre-indications, interactions possibles avec d'autres traitements et en demandant l'accord du médecin traitant. On veillera à faire une pause de 2 jours après 5 jours de prise (ou 1 semaine de pause pour 3 semaines de prise) sur une durée minimale de 3 mois.

HE par voie orale

S'agissant des huiles essentielles, on privilégiera la voie orale si l'on veut travailler sur le fond du problème et également agir sur la sphère digestive. Nous vous proposons un choix de 5 HE à utiliser en synergie, par 3 :

1. L'ORIGAN KALITERI s'avère être une HE très intéressante. Pourtant trop peu connue, elle allie force et tolérance par sa composition biochimique (taux de carvacrol raisonnable – max 20 %, contient du thujanol pour la protection du foie et d'autres molécules anti-inflammatoires). Ses affinités avec la sphère digestive et respiratoire ne font aucun doute. L'OK peut se prendre sur le long terme, stimulante générale, elle possède des activités anti-infectieuses (utile en cas de virus latent) et harmonise la flore intestinale.

2. LE THYM SATUROÏDE s'avèrera très précieux pour la régulation, l'équilibre qu'il apportera à l'organisme au niveau de l'axe neuro-endocrino-immunitaire. C'est aussi un anti-infectieux remarquable.

3. LE KUNZEA, pour son action multiple au niveau de plusieurs axes : respiratoire, circulatoire, hépato-rénal et psychique. Allie puissance et résilience en termes d'aromathérapie quantique.

4. LE LAURIER NOBLE : magnifique HE très complète, elle conjugue de multiples propriétés telles que virucide, antiputride, antidouleur, antispasmodique.

5. LE CISTE LADANIFÈRE : connue pour ses propriétés cicatrisantes exceptionnelles, elle est également immuno-régulatrice, active sur l'inflammation des parois artérielles et régulatrice neurovégétative (équilibre le SNA sympathique et parasympathique).

On choisira deux substances actives pour diluer les huiles essentielles :

1. L'huile végétale de nigelle

2. Le sang du dragon : résine d'encens cicatrisante et anti-inflammatoire. A toute sa place dans les pathologies chroniques (si on ne dispose pas de ce dernier, il est possible d'utiliser uniquement l'huile végétale de nigelle)

Pour une aide ciblée

1. FATIGUE INTENSE : Le pin sylvestre ou l'épinette noire pour soutenir l'activité des surrénales et stimuler la production de cortisol. En massage sur la zone haute des reins en cas de « coup de pompe ».

2. BROUILLARD CÉRÉBRAL, troubles de la mémoire : romarin à cinéole, menthe poivrée, citron. Voici des HE qui ont fait leurs preuves. Cliniquement démontré, l'activité de romarin à cinéole³ en diffusion ou olfaction pendant une dizaine de minutes permet une meilleure concentration et améliore les fonctions cognitives. La menthe poivrée ou la menthe des champs apporteront un effet décongestionnant et diminueront la fatigue mentale. Le citron a un effet clarifiant et un effet « booster » sur la mémoire. La voie olfactive est préférée pour une action directe sur le cerveau.



Le bourgeon de cassis, bien connu pour son activité surrénalienne et sur l'inflammation sera incontournable. On y ajoutera l'**argousier** pour soutenir l'organisme face au virus latent et l'**aulne** pour son action d'anti-inflammatoire majeure au niveau des muqueuses, séreuses et circulatoires. La gemmothérapie permet un traitement long tout en douceur.

3. TROUBLES CARDIO-VASCULAIRES : l'hélichryse italienne (de Corse) pour ses vertus réparatrices, anti-hématomes et fluidifiante sanguine. L'ylang ylang, grande régulatrice du rythme cardiaque. La marjolaine des jardins pour l'hypertension et les troubles du rythme. Le khella aidera en cas d'insuffisance coronarienne et l'inule odorante est également une belle régulatrice du rythme.

4. SYNDROME MAINS/PIEDS FROIDS : thym à thujanol++++, carotte cultivée et cannelle de Chine.

5. TROUBLES DE L'ODORAT : Une chose est certaine, le traitement qui a fait ses preuves et est recommandé par les médecins est l'entraînement olfactif aux huiles essentielles. Plusieurs variations du protocole existent mais ne se valent pas forcément. Les points importants à retenir :

- La régularité : 2 séances quotidiennes si possible.
- Le choix des HE : l'étude scientifique initiale propose le citron, le clou de girofle, l'eucalyptus globulus et la rose. Aujourd'hui, on propose d'ajouter la menthe poivrée et le café (moulu ou en grains). D'autres choix sont possibles bien entendu mais il faut respecter la diversité des familles olfactives pour une stimulation la plus variée.
- La persistance dans le temps. Surtout ne pas se décourager. La régénération des neurones olfactifs prend beaucoup de temps. L'entraînement se fait sur une période de 12 semaines renouvelable plusieurs fois si nécessaire. Après chaque période, nous conseillons d'utiliser d'autres HE comme par exemple : la bergamote, le laurier noble, le gingembre frais, l'hélichryse italienne, le romarin à cinéole et le pin des Landes.
- Stimuler le réflexe de sentir régulièrement ce qui se trouve autour de nous dans le courant de la journée : les ingrédients des repas, les épices, les produits de soins et de beauté, le dentifrice, la cire de meuble, etc.
- J'ajouterais : les odeurs du quotidien ont bien entendu leur rôle à jouer mais n'oublions pas que les huiles essentielles ont des propriétés thérapeutiques aussi par voie olfactive. On recherchera en priorité celles qui ont une activité anti-inflammatoire, antivirale, décongestionnante et réparatrice des muqueuses.

On procèdera différemment selon que l'on souffre d'anosmie, d'hyposmie ou de parosmie / phantosmie. Idéalement, on fera un test de départ qui peut se faire en auto-évaluation ou auprès d'un professionnel formé à la technique⁴. Une brochure explicative est disponible via ce lien : <https://www.desaromesetdessens.be/odorat-et-covid19>

Un parcours de soins OPÉRATIONNEL

Depuis début juillet, mis sur pied par un groupe de travail dirigé par l'Inami, un premier parcours de soins à l'attention des patients Covid long est opérationnel. Un second, ciblant les patients souffrant de séquelles neurologiques sera très bientôt disponible.

Mais comment a-t-on défini le Covid long ? Pour l'instant, pour bénéficier du parcours de soins, il s'agit de présenter au moins un symptôme persistant post-Covid ayant un impact sur la vie quotidienne, au moins 12 semaines après les premiers symptômes ou après un test covid positif. C'est au médecin généraliste de poser le diagnostic qui permettra l'accès remboursés à ce parcours de soins.

Deux trajectoires sont actuellement possibles : monodisciplinaire ou multidisciplinaire. Kinésithérapie, logopédie, soins psychologiques, diététique et ergothérapie. Les soins neurologiques feront partie du deuxième parcours.

Points positifs à mettre en évidence : ce parcours est organisé en concertation avec le patient (approche horizontale du soin), il est personnalisable, flexible et entièrement remboursé.

Pour plus de détails, consulter l'adresse web : <https://www.inami.fgov.be/fr/themes/cout-remboursement/maladies/Pages/post-covid-remboursement-soins-1re-ligne-symptomes-persistants.aspx>

Deux associations

pour partager son vécu et être soutenu

Trop longtemps ces patients n'ont pas été entendus et ont souffert d'une longue errance diagnostique. Sans compter, pour certains, d'une incompréhension de la part de leur entourage et du monde du travail. Souvent, il leur était prescrit du paracétamol et on leur disait que ça allait passer ou, pire, que c'était « dans leur tête ». Face à ce mur et à travers le monde, dès 2020, des groupements de patients se sont formés pour se soutenir, alerter, demander une reconnaissance et défendre leurs droits.

Vu l'ampleur de la mobilisation et grâce à leur combat, ce syndrome est aujourd'hui reconnu par les autorités sanitaires nationales (SPF Santé publique, mutualités, Inami) et internationales (OMS).

En Belgique, c'est Anne-Sophie Spiette qui a initié les choses, s'est démenée avec force et ténacité en créant, tout d'abord, un groupe Facebook « Covid Long, Nous existons – Belgique »[1] devenu aujourd'hui une association portant le même nom.

Plus spécifiquement, pour les troubles de l'odorat, c'est l'association « Anosmie.org » créée par Jean-Michel Maillard qui se démène pour vous soutenir et vous aider. Elle possède des ambassadeurs dans plusieurs pays (France, Belgique, Luxembourg, Québec, Espagne, ...)

1. Ndrl : raillé par une grande part de la médecine conventionnelle il n'y a pas encore très longtemps, nous observons avec bonheur que ce mot entre aujourd'hui dans le vocabulaire médical officiel... Cfr rapport KCE (lien web : https://kce.fgov.be/sites/default/files/atoms/files/KCE_344B_Covid_long_Synthese_0.pdf) . 2. <https://www.medrxiv.org/content/10.1101/2022.08.09.22278592v1.full-text> 3. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3736918/>. 4. Cfr : Anosmie.org et OSTMR : <https://www.ostmr.com/>



FORMATION PROFESSIONNELLE EN NATUROPATHIE

En présentiel ou en e-learning

Pour exercer dans un cadre
familial ou professionnel



contact@adnl.lu

PROGRAMME COMPLET SUR WWW.ACADEMIE-NATUROPATHIE.LU

18 modules répartis
sur une période de 2 ans

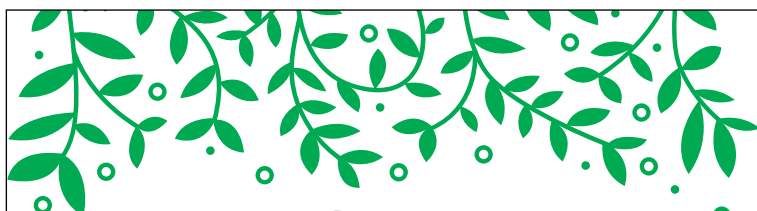


Scannez le QR Code
pour accéder au
programme complet

PROMO 2022-2024

RENTREE FIN
SEPTEMBRE 2022

PLACES LIMITÉES
(Derniers jours pour s'inscrire!)



HOPE

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

édition spéciale

"trouver un job qui a du sens"

ARSENAL DE
NAMUR

8 & 9 OCT 2022

WWW.HOPEANDCHANGE.BE



GAIAROME

Quand l'énergie rencontre la matière

Nouvelle gamme

LES HOLISTIQUES

SORTIE LE 10 OCTOBRE 2022

Composée de 24 synergies d'huiles essentielles, dont au moins une huile sacrée Gaiarome, chaque synergie aborde l'un des nombreux aspects de notre vie (Deuil - Protection - Transformation - Estime de soi ...)

Élaborée en partenariat avec des thérapeutes de notre réseau, elle s'utilise en olfaction, en diffusion, mais aussi, en massage.

Vos questions et précommandes du coffret + livret :

Gaiarome

5 avenue Ferdinand Nicolay
4970 - Stavelot

080/46 01 18 - 0491/ 31 71 25
info@gaiarome.com
www.gaiarome.com

Incroyable microbiote !

(Les étonnants pouvoirs de l'intestin)

Nous sommes constitués de plus de microbes que de cellules humaines. Cela peut sembler incroyable, mais nous hébergeons, rien que dans notre gros intestin, autour de 40.000 milliards de bactéries, ce qui correspond à quelque chose près au nombre de cellules de notre organisme. Et beaucoup d'autres micro-organismes vivent aussi dans nos intestins : phages (virus s'attaquant aux bactéries), champignons, archées...

Le microbiote, c'est ce qu'on appelait autrefois « la flore », plus précisément « flore intestinale », pour décrire l'ensemble des bactéries présentes dans notre intestin. Notre microbiote est unique, constituant une sorte d'empreinte digitale bactérienne, mais qui évolue tout au long de notre vie. Il représente 1 à 2 kg de notre poids. Chaque jour, de nouvelles études scientifiques montrent

que notre état de santé est en lien avec celui de notre microbiote intestinal.

Une hérédité presque comme les autres

Nous héritons de nos gènes, mais aussi en partie de notre microbiote. Mais avec l'industrialisation et la détérioration de l'alimentation moderne, de génération en génération, les mamans transmettent un microbiote toujours moins riche et moins diversifié à leurs bébés. On sait depuis une dizaine d'années que le microbiote du bébé qui naît par césarienne est d'abord colonisé par les germes de la peau de sa maman et de son environnement, avec une diversité microbienne beaucoup plus faible que dans le cas d'un accouchement par voie basse. Ce qui n'est pas définitif, mais qui met quelques mois pour se corriger. Et ces quelques mois peuvent être cruciaux pour le développement du bébé et de son système immunitaire. Le lait maternel, quant à lui, contient de la nourriture pour le microbiote du bébé. Ensuite, dès que l'enfant va diversifier son alimentation et se nourrir d'autre chose que de lait, la composition de son microbiote va se modifier et s'enrichir. Cette période cruciale d'enrichissement du microbiote va avoir un impact fort sur le devenir du bébé.

Éviter les antibiotiques même avant la naissance

S'ils ont une utilité reconnue, l'utilisation massive et souvent non justifiée des antibiotiques a entraîné l'apparition de bactéries résistantes à ces médicaments. Et si l'on ajoute le fait que les animaux d'élevage intègrent au moins autant d'antibiotiques que les humains, on comprendra facilement qu'à l'échelle mondiale, ce phé-

Prendre soin de son microbiote

- ▶ Le type d'alimentation qui semble le plus bénéfique pour la santé en général et pour notre microbiote est le régime méditerranéen. Axé sur les produits frais, de saison, il est riche en fibres et en bonnes graisses, et a de nombreuses vertus « anti-inflammatoires » propices à un bon vieillissement. Abondance de fruits et légumes frais, légumineuses, céréales complètes, fruits à coques, plus de poisson et moins de viande, peu de produits sucrés, un peu de vin rouge (facultatif bien sûr), etc.
- ▶ N'hésitez pas à ajouter des graines par-ci par-là, de chia ou de lin par exemple. Elles sont riches en fibres et ont un fort pouvoir mucilagineux.
- ▶ Pour les féculents, évitez de manger trop de riz et de pâtes, mieux vaut en manger moins et plutôt en version complète/semi-complète.
- ▶ Intégrez des aliments fermentés.
- ▶ Limitez les aliments industriels, riches en additifs de toutes sortes néfastes pour votre santé et celle de vos alliés microbiens.

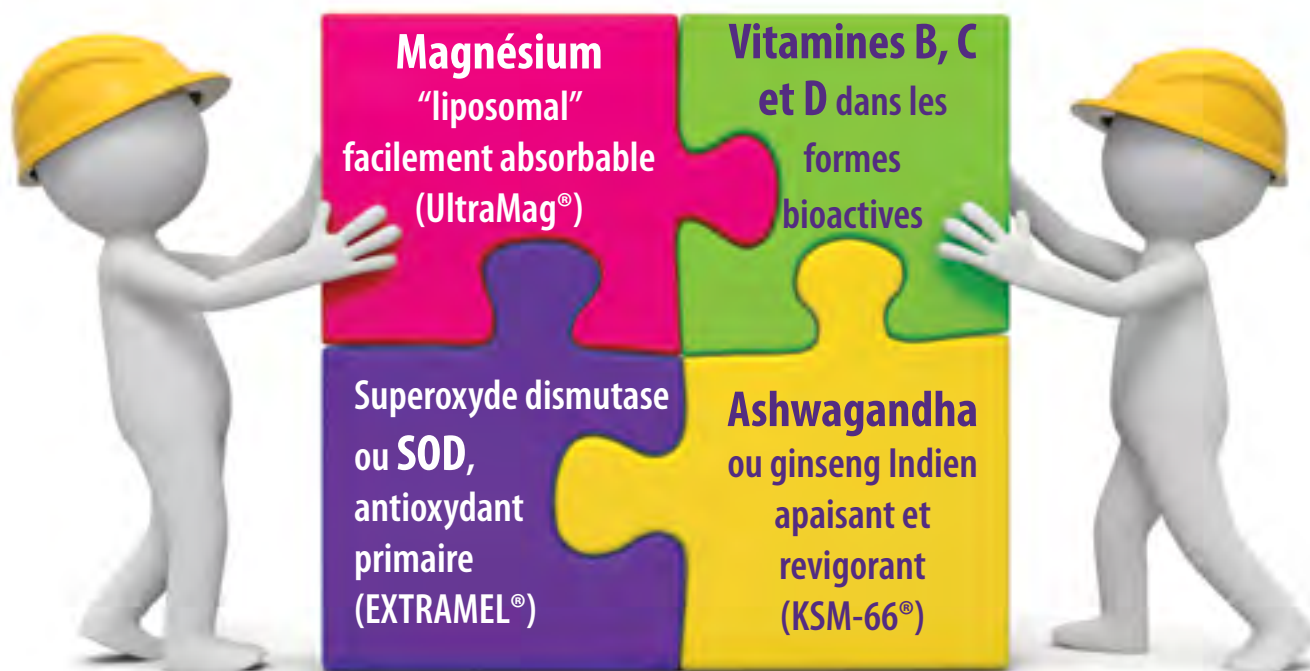
nomène d'antibiorésistance soit préoccupant. Dans la petite enfance, notamment avant l'âge de 2-3 ans, les dégâts peuvent être irréversibles, puisque le microbiote est en plein développement, et peuvent favoriser plus tard le développement de maladies chroniques. Ou de risque de surpoids ou d'obésité pendant l'enfance, ou encore de maladie de Crohn.

Pour aller plus loin : *Incroyable microbiote ! Voyage au cœur des étonnants pouvoirs de l'intestin*, Dr Julien Scanzi, éditions Leduc, 2022.



Nos intestins abritent un vaste système neuronal composé de plus de 200 millions de neurones, c'est pour cela que l'on parle de « deuxième cerveau ». Ces neurones communiquent aussi en permanence avec notre cerveau et ces échanges d'informations (dans les deux sens) se font en partie grâce à nos bactéries intestinales : c'est l'axe cerveau-microbiote-intestin. Nos bactéries intestinales participent en permanence au bon fonctionnement de notre organisme, notamment :

- ▶ en nous aidant à digérer les fibres alimentaires.
- ▶ en développant et en rendant mature notre système immunitaire.
- ▶ en nous protégeant des microbes malveillants par un « effet barrière » et par la sécrétion de peptides antimicrobiens.
- ▶ en sécrétant de nombreux métabolites (vitamines, acides gras à chaîne courte, neurotransmetteurs, etc.).
- ▶ en régulant notre métabolisme énergétique.
- ▶ en nous aidant à métaboliser des médicaments.



Moins de stress¹, plus d'énergie² et de meilleures performances³ grâce à la préparation complète, naturelle



RelaxoTon

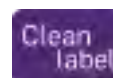
RelaxoTon de Mannavital est une synergie étudiée d'ingrédients de qualité qui, en cas de prise régulière, contribue:

- a une fonction mentale normale, dont la résistance au stress¹, grâce au magnésium, à l'ashwagandha et aux vitamines B1, B3, B6, l'acide folique, B12, biotine et la vitamine C
- a la réduction de la fatigue², grâce au magnésium, à l'ashwagandha et aux vitamines B2, B3, B5, B6, l'acide folique, B12 et la vitamine C
- au métabolisme énergétique³, grâce au magnésium, à l'ashwagandha et aux vitamines B2, B3, B5, B6, l'acide folique, B12 et la vitamine C



RelaxoTon de Mannavital est une synergie très complète et unique d'ingrédients de qualité qui peuvent être utilisés dans le cadre d'un mode de vie occidental et exigeant.

RelaxoTon contient entre autres trois extraits scientifiquement étudiés, dans leur dosage correct (UltraMag®, KSM-66® en Extramel®), qui ont prouvé individuellement leur efficacité.



Nous sommes présent au salon Valériane à Namur le 2, 3 & 4 septembre, stand MANNAVITA n° D 32

www.mannavital.com

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

Microbiote intestinal, santé & immunité

Tous les scientifiques s'accordent aujourd'hui sur le fait qu'il existe un lien fort entre notre santé et l'état de notre microbiote intestinal. Le microbiote n'est pas un spectateur passif, il a de nombreuses fonctions au sein de notre organisme : digestive, métabolique (entre autres le métabolisme des médicaments, synthèse de vitamines), immunitaire et neurologique. Explications avec le Dr Stéphane Résimont, spécialiste en médecine fonctionnelle et nutritionnelle.

BIOTEMPO Pouvez-vous nous expliquer ce lien fort entre le microbiote et la santé ?

Dr Stéphane Résimont L'obésité et les maladies digestives ne sont pas les seules maladies générées par un déséquilibre du microbiote intestinal. Depuis quelques années déjà, on a constaté que certaines maladies neurodégénératives, comme Alzheimer et Parkinson, ou des pathologies comme les polyarthrites ou les problèmes de thyroïdite de Hashimoto, étaient liées à des désordres intestinaux. On a développé des tests pour détecter ces problèmes intestinaux, comme par exemple les DMI/MOU (métabolites organiques urinaires de la flore intestinale), qui permettent d'évaluer via les urines du patient les déséquilibres de la flore. Ou des tests génétiques de la flore : le métabolome qui permet de détecter quelles sont les bactéries prédominantes ou insuffisantes dans le microbiote. Et on arrive à avoir des liens clairs entre certaines bactéries et certaines pathologies. On voit aussi que certains virus (on parle du virome intestinal), et certains parasites, les archées, doivent être aussi présents dans la flore intestinale pour un microbiote équilibré. La recherche s'étend aujourd'hui aussi au microbiote buccal et au microbiote cutané.

BT L'intestin poreux joue aussi un rôle important dans Alzheimer...

Dr SR Oui. On retrouve dans certains Alzheimer des *Candida albicans* (qui entraînent des candidoses intestinales), voire des bactéries parodontales dans le cerveau. On peut dire que la perméabilité intestinale (un intestin poreux) engendre un cerveau

poreux. C'est par là que passerait le candida : de l'intestin dans le sang, et puis dans le cerveau. Il y a aussi un lien évident entre le microbiote et certaines maladies auto-immunes ou certains cancers. On sait par exemple que les personnes qui souffrent de la maladie de Crohn, qui est une maladie inflammatoire de l'intestin, ont un risque beaucoup plus élevé de développer un lymphome. Et on sait que dans cette maladie, le gluten et la déficience en vitamine D sont des facteurs déclenchants.

BT La fonction du microbiote est aussi essentielle pour notre immunité

Dr SR On estime qu'entre 60 % et 80 % de notre système immunitaire est, en fait, situé dans nos intestins. L'immunité dépend de beaucoup de facteurs, mais l'intestin a un rôle prépondérant. Le biote intestinal joue un rôle majeur de défense à côté de la présence suffisante des autres intervenants qui sont les vitamines D, A, E, C, le zinc, le fer, la mélatonine cellulaire, la T3 thyroïdienne, la DHEA, etc. Eh oui, ne pas compenser les pertes hormonales liées à l'âge nous affaiblit immunitairement.

BT En Belgique, environ la moitié de la population est en surpoids ou obèse (Sciensano). Pourquoi un problème de flore peut-il générer l'obésité ?

Dr SR Les personnes obèses ont un microbiote particulier : obésogène. Mais l'influence du microbiote intestinal sur l'obésité est beaucoup plus complexe qu'un simple déséquilibre dans la proportion de ces bactéries. C'est ainsi que par exemple, certaines bactéries dont *Akkermansia* (dé-

« entre 60 % et 80 % de notre système immunitaire est [...] situé dans nos intestins »

couverte du prog Cani) basse est nettement associée à l'obésité. Celle-ci se voit multipliée par 40-50 par la simple berbérine. Pourquoi certaines personnes n'ont-elles pas une bonne flore ? Peut-être parce qu'elles mangent du pain (gluten), de l'avoine (avéine), ou trop de saucisses, ou du sucre, peut-être parce qu'elles ingèrent trop de médicaments, ou qu'elles ne mastiquent pas bien, qu'elles ont développé une intolérance aux FODMAP (disaccharides végétaux), etc... Ici on retrouve toutes les causes de dysbiose. Notons aussi qu'il y a un lien évident entre le surpoids et les carences en vitamine D, en oméga 3.

Sélection

Pour améliorer notre immunité :

- ▶ La quercétine (extrait d'oignon), un antioxydant.
- ▶ Le ginseng qui stimule notre énergie mais également notre immunité.
- ▶ La propolis bio.
- ▶ Les champignons comme le reishi, le cordyceps, le shiitake qui sont immuno-stimulants.
- ▶ La betavita (algue).



**Un concept inédit
de supplémentation
« intelligente »**

[Suplemint.com](https://suplemint.com)

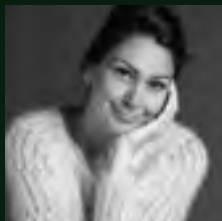


La marque belge Suplemint fait souffler un vent de fraîcheur et d'innovation dans le monde de la supplémentation. Fini les dosages standardisés dans un comprimé unique et les montagnes de piluliers entamés.

Pour garantir les meilleurs résultats, les médecins et nutritionnistes de Suplemint, sous la tutelle du Dr Stéphane Résimont, proposent des cures mensuelles thématiques clés en main, constituées de combinaisons de compléments journaliers dans un semainier pratique et élégant.

Découvrez notre gamme de cures pour chaque besoin de notre époque.

EN CE MOMENT -10%
AVEC LE CODE STARTNOW10



Herboriste et naturopathe, Isabelle Cornette aime « raconter » les plantes et inviter à les regarder autrement : d'abord pour qui elles sont, ensuite pour à quoi elles servent. Auteure du livre à succès « Le Jardin des Merveilles », elle propose des conférences, consultations et des ateliers en « Herboristerie Alchimique », pour s'épanouir en pleine santé -

INFOS : 0474 527 085 ou www.lejardindesmerveilles.be

L'Achillée millefeuille Porter et préserver LA VIE, telle qu'elle est !

Gracieuse, dans son manteau vert et blanc cousu de petites fleurs immaculées et de fines feuilles toutes découpées, ne nous laissons pas méprendre par la candide apparence de l'Achillée. Elle cache en effet, une sacrée personnalité !

Par Isabelle **Cornette**

INFUSION D'ACHILLÉE MILLEFEUILLE

*Troubles de la ménopause,
syndrome prémenstruel,
faiblesse digestive, drainage, déficience
circulatoire, cellulite, migraine...*

Verser 200 ml d'eau frémissante sur 1 grosse c. à s. d'achillée séchée ou 2 petites sommités fleuries fraîches. Laisser infuser 10 minutes. Filtrer.

POSOLOGIE : Boire 2-3 tasses/jour, très chaud, par petites gorgées, entre les repas, en cure de 3 semaines. À renouveler si nécessaire après arrêt d'une semaine.

On peut bien la plier, elle saura se redresser. Et si l'on insiste, si l'on essaie de la couper contre son gré, elle sait comment unir les fibres de sa tige, pour entailler nos doigts obstinés...

Elle n'est pas rigide, mais rigoureuse, déterminée et disciplinée. Les voilà ses secrets pour inspirer le respect et l'estime de soi. Elle a décidé de vivre et aussi de combattre sans se laisser abattre, de mettre au monde sa vérité.

Herbe des soldats

L'Achillée millefeuille vient aider à réparer les blessures de la Grande Aventure de la Féminité, celle que même les hommes sont invités à oser. Elle sait réconcilier le Féminin dans sa dimension sacrée, lui rappeler la nature à affirmer pour préparer puis assurer la gestation, et plus encore, pour oser son grand défi : celui de porter et de préserver la Vie.

Dans la mythologie et les légendes, on en fait souvent un symbole de mariage et de pureté. Il y a effectivement dans celle que l'on appelle « Herbe militaire » ou « Herbe des soldats », une harmonieuse complicité

INDICATIONS MAJEURES

Surnommée « **guérit-tout** », l'achillée millefeuille est une plante majeure pour la femme tout au long de sa vie. Elle aide à réguler le cycle menstruel, à soulager les différentes manifestations du syndrome prémenstruel et les inconforts de la ménopause grâce à son action progestérone-like. L'Abbé Kneipp disait que les femmes de tous âges éviteraient bien des ennuis, si elles prenaient de temps en temps une tisane d'achillée.

Apéritive, **digestive**, antiseptique, c'est aussi une grande **dépurative** sanguine capable de chasser du corps bon nombre de maladies liées à un terrain surchargé en toxines.

« Herbe à la coupure », « herbe aux charpentiers et aux militaires », « saigne-nez », « désinfectant des prés et des champs », toutes ces appellations populaires nous dévoilent ses propriétés hémostatiques et vulnérables. Son suc frais soigne et cicatrise les plaies ouvertes saignantes.

entre action et acceptation, puissance et vulnérabilité, assertivité et humilité.

Herbe aux coupures

L'Achillée millefeuille manifeste la dignité de ces êtres qui ont cessé de fuir face à leur propre part d'ombre ou de fragilité.

Et aussi ...

Elle fait merveille en cas de déficience circulatoire : varices, suites de phlébite, jambes lourdes, cellulite... Elle est particulièrement efficace sur les hémorroïdes saignantes : appliquer le suc frais de la plante écrasée et pressée dans un linge.

Une migraine causée par un temps trop lourd est souvent apaisée grâce à une tisane d'achillée bue très chaude par petites gorgées. En usage régulier, 5 jours/7, jusqu'à guérison, elle peut vraiment aider à enrayer les migraines.

Bon tonique général, l'achillée a un effet bénéfique sur tout le système nerveux.

Ils connaissent et acceptent leur « talon d'Achille ».

Ils ne font pas de leurs limitations une bonne raison de se cacher ou de ne pas s'engager. Cette bonne herbe, toute découpée, qui sait si bien soigner les blessures et qu'on appelle aussi « Herbe aux coupures », vient nous inviter à soigner ce qui saigne en nous, ce que cette blessure vient nous enseigner..., pour enfin mettre au monde ce que l'on Est, en entier.

Celle que Mességué appelait « le mercuriochrome des prés et des champs » n'est pas cousue de fil blanc mais d'unité et d'authenticité. **Son meilleur pansement nous rappelle simplement que c'est le Cœur qui fait la différence entre rigueur et rigidité.**

TISANE DE LA FEMME

*Troubles de la ménopause,
en préventif et en curatif*

Réaliser un mélange homogène avec 20 g des 5 plantes suivantes, réduites en petits morceaux : achillée millefeuille (sommité fleurie) ; cassis (feuille) ; genévrier* (baie) ; marjolaine des jardins (feuille) ; menthe poivrée (feuille).

Verser 200 ml d'eau frémissante sur 1 petite c. à s. du mélange. Laisser infuser 5 minutes. Filtrer.

POSOLOGIE : Boire 1 tasse/jour entre les repas, en cure de 3 semaines. Poursuivre si nécessaire 5 jours/7 après une pause d'1 semaine.

*Le genévrier est contre-indiqué en cas d'insuffisance rénale.

Précautions d'usage et *contre-indications*

Prudence en cas de traitement aux anticoagulants (action fluidifiante sanguine). Éviter l'usage interne prolongé et les trop fortes doses qui peuvent provoquer vertiges et maux de tête. Contre-indiquée en cas d'allergie aux astéracées et d'ulcère gastroduodénal car elle augmente la production de sucs gastriques. À éviter pendant la grossesse (stimulant utérin).

Permea Concept

BUTYRATE

GLUTAMINE - NAG



**2 produits agissant en synergie
pour retrouver confort
et perméabilité intestinale
en cas de troubles digestifs**

Résultats attendus :

- ✓ Renforce la barrière intestinale (mucus et muqueuse)
- ✓ Améliore les troubles digestifs (maux de ventre, gaz, diarrhées et constipation)
- ✓ A un effet anti-inflammatoire intestinal
- ✓ Stimule l'immunité

Vente directe ou en pharmacie

Butyrate CNK 4478-129
Glutamine CNK 4478-111



A conseiller dans les cas de syndrome de l'intestin irritable, MICI, diarrhées, alimentation pauvre en fibres, leaky gut syndrom, allergie, constipation, ballonnements, faiblesse du système immunitaire



Laboratoires Fenieux Benelux
Tél. : +32 (0)2 375 79 70

www.laboratoiresfenieux.be

« ... À MES YEUX, IL N'EXISTE QU'UNE SEULE MÉDECINE »



Le Dr Léon Scheepers est avant tout un médecin généraliste, avec une qualification complémentaire en médecine homéopathique. Dans sa pratique, il donne la priorité à la sécurité du patient, ce qui est bien plus important que de savoir laquelle des deux approches thérapeutiques est « la bonne ». Car la profession de médecin c'est avant tout celle d'un « garde du corps ». Il a eu envie d'en parler dans un livre-témoignage, écrit avec le cœur.

*Propos recueillis par
Anne **Gillet***

BIOTEMPO Il y a 40 ans que vous êtes médecin, et que vous êtes homéopathe. Pourquoi avez-vous eu l'envie d'écrire ce livre ?

Dr Léon Scheepers Durant l'été 2019, j'ai lu le livre *Drogues mortelles et crime* organisé de Peter C. Gøtzsche, un médecin et chercheur médical danois. Il est cofondateur de la *Collaboration Cochrane*, une organisation qui promeut la recherche médicale qui ne dépend pas du financement de l'industrie pharmaceutique. Dans l'avant-propos de Bert Keizer à la traduction néerlandaise, on peut lire ce qui suit : « Personne n'a posé le problème des Big Pharma de manière aussi irréfutable, systématique et sans compromis que le professeur danois Peter Gøtzsche. L'industrie pharmaceutique est coupable de pratiques criminelles à une échelle systématique. Les grandes entreprises pharmaceutiques dissimulent les résultats de la recherche, dissimulent les effets secondaires, corrompent les médecins, infiltrent les cours de recyclage, corrompent les associations de patients, font de la publicité mensongère et escroquent les rédacteurs en chef de revues avec des rédacteurs fantômes. Ils gagnent des milliards avec leurs pilules douteuses en mentant sur les coûts de développement et de production. » Et c'est un très bon résumé du livre.

L'idée d'écrire un livre me trottait dans la tête depuis longtemps, mais en lisant ce livre-là, je me suis dit : « Léon, maintenant tu dois commencer ». Et c'est ainsi que le, le 22 août 2019, c'était un jeudi après-midi, j'ai commencé à écrire. Je cite d'ailleurs le livre de Gøtzsche à plusieurs reprises dans *Garde du corps*.

BT Pouvez-vous nous expliquer la démarche d'un médecin homéopathe. Qu'est-ce que l'homéopathie lui apporte par rapport à la médecine conventionnelle ?

Dr L.S. La médecine conventionnelle se fonde sur une théorie qui est ensuite testée dans la pratique. Ainsi, il peut arriver qu'une certaine théorie, considérée comme vraie pendant des années, soit rejetée par de nouvelles connaissances. C'est ce qu'on appelle « l'évolution des connaissances ». Il n'y a rien de mal à cela, tant que le patient qui ne se doute de rien n'est pas la victime. Malheureusement, cela s'est

produit tout au long de l'histoire. L'une des pires histoires est le drame de Softenon. Dans mon livre vous pouvez lire sur une autre histoire à savoir la crise des opiacés.

Quoi qu'il en soit, de grands progrès ont été réalisés grâce à cette façon de penser. Personne ne va nier les grands mérites de la médecine moderne. La pensée moléculaire et réductionniste a certainement sa place dans notre société. Mais il existe une autre façon de faire de la recherche et d'étudier les maladies. L'empirisme est basé sur la pratique. On observe et sur cette base d'observation, on développe une théorie. En ce qui concerne l'homéopathie, Hahnemann a développé le principe de la « guérison du semblable par le semblable », un principe connu depuis longtemps. Il s'agit d'une loi de la nature, immuable, qui s'applique aussi au cadre théorique de la médecine homéopathique.

En pratique, la médecine conventionnelle se concentre sur l'établissement d'un diagnostic, qui est suivi d'un traitement spécifique visant à résoudre un problème particulier. Cela se fait généralement à l'aide de médicaments qui suppriment les symptômes.

« En médecine
homéopathique,
on considère le
patient comme
un tout »

En médecine homéopathique, on considère le patient comme un tout. L'ensemble de la personne est pris en compte pour toute affection. Par la suite, les médicaments homéopathiques prescrits ne sont pas suppressifs mais ils stimulent les défenses propres du patient. En résumé, on peut dire que le réductionnisme, sur lequel repose la médecine conventionnelle, traite la maladie, alors que la médecine homéopathique traite le patient d'un point de vue

empirique. Et ces deux modes de pensée peuvent parfaitement se compléter dans la pratique.

BT Aujourd'hui, après quelques années de combat dans ce sens, l'homéopathie est pratiquée uniquement par des médecins (ce n'était pas le cas avant). Et pourtant, on a l'impression que cela ne la rend pas plus « fiable » aux yeux du comité scientifique. Pourquoi ?

Dr L.S. Dès le début de l'homéopathie, il y a eu une controverse qui a attaqué ce point de vue. Le principe de guérison par le semblable n'est pas vraiment l'obstacle. Il s'agit d'une loi naturelle qui est généralement connue. Si vous avez mal quelque part et que vous ressentez une douleur plus forte à un autre endroit, vous avez oublié la première douleur. Ce mode de pensée est parfois aussi appliqué dans la médecine conventionnelle. J'en parle dans *Garde du corps*. L'exemple le plus connu est la vaccination, où un produit à l'origine de la maladie est injecté sous une forme modifiée dans le but d'induire des anticorps protecteurs qui nous protégeront lorsque nous entrerons en contact avec le produit réel. Un autre exemple est la Rilatine, une amphétamine prescrite aux personnes hyperactives. Un autre exemple encore consiste à désensibiliser les personnes allergiques aux abeilles en les exposant à des concentrations croissantes de venin d'abeille. La grande pierre d'achoppement est la dilution/dynamisation du médicament : « l'homéopathie ne peut pas fonctionner parce qu'il n'y a rien dedans ». Or, s'il s'agit uniquement de démontrer la présence de matière dans le médicament, les méthodes de recherche modernes montrent que l'on trouve effectivement de la matière dans les médicaments homéopathiques, même au-delà de la constante d'Avogadro.

Alors que l'on pensait autrefois que cette constante constituait la frontière entre la matière et la non-matière, la recherche moderne montre aujourd'hui qu'il n'en est rien. Pensez à l'évolution des connaissances que j'ai mentionnée plus haut. S'agissant du fait que les médicaments homéopathiques ont un effet énergétique, il ne devrait pas être si difficile de l'accepter. Après tout, nous utilisons tous de « l'énergie » dans notre vie quotidienne.

Rencontre

Qu'en est-il de notre téléphonie sans fil? Envoyer des fichiers sans fil? Les exemples sont nombreux. Le monde matériel dans lequel nous vivons utilise également beaucoup « d'énergie ». Ceci est généralement accepté. Cependant, lorsqu'il s'agit de médecine homéopathique, toutes les portes se ferment. Les réglementations légales n'arrêtent pas non plus ce type de pensée.

BT L'homéopathie semble être une matière compliquée - lorsqu'on regarde les processus de fabrication des médicaments, par exemple, ou le Répertoire qui comporte 4000 remèdes aujourd'hui. Et le processus (consultations, etc.) demande beaucoup d'investissement de la part des médecins. Cela explique-t-il en partie pourquoi il y a de moins en moins d'homéopathes?

Dr L.S. C'est certainement l'une des raisons. L'approche homéopathique demande beaucoup d'efforts de la part du médecin. Cela commence par l'étude de base, puis l'homéopathe doit suivre une formation continue. Cette formation continue inclut l'étude de nouveaux médicaments homéopathiques. Je vais vous donner un exemple (il y en a beaucoup d'autres). Le lait d'ânesse existe depuis aussi longtemps que les ânes existent. Ce lait n'est connu comme remède homéopathique que depuis une quinzaine d'années, car ce n'est qu'à cette époque qu'il a été testé pour la première fois sur des personnes saines, ce qui a conduit au développement d'une image médicinale.

Une autre facette de la formation continue concerne les nouveaux modes d'interrogation du patient. Tout cela exige beaucoup d'études et de pratique. Qui veut faire tous ces efforts à côté du travail médical de cabinet? C'est un fait, les jeunes médecins, plus que les médecins plus âgés, choisissent la qualité de vie à côté de leur travail et ne sont donc pas motivés de passer des années supplémentaires à étudier une médecine « controversée ».

Un autre fait important est que les étudiants des universités sont endoctrinés. L'homéopathie est vraiment ridiculisée. Aujourd'hui, après la formation de base de 6 ans, les médecins généralistes doivent travailler pendant 2 ans sous la supervision d'un médecin/formateur. Au début

des années 90, il a été décidé que les médecins qui pratiquent aussi l'homéopathie n'étaient plus autorisés à recevoir des stagiaires. Ce qui limite évidemment la possibilité pour les étudiants d'entrer en contact avec cette forme de médecine.

« En homéopathie, on accorde de l'importance au microbiote depuis plus de 80 ans »

BT Aujourd'hui, la médecine conventionnelle se rapproche de la médecine homéopathique pour deux raisons : parce qu'elle s'intéresse à la médecine individualisée (ce que fait l'homéopathie depuis 200 ans) et parce que le microbiote prend de plus en plus de place. Pensez-vous que ces deux éléments pourraient conduire à la formation d'une médecine unique et intégrée?

Dr L.S. C'est cet espoir que j'exprime dans « l'épilogue » de mon livre. Les points de contact sont plus nombreux que l'on pourrait le croire. Comme je l'ai déjà dit, une façon de penser n'exclut pas l'autre. Pourtant, ce qui se passe actuellement c'est que le mode de pensée réductionniste et moléculaire est tellement dominant qu'il exclut toute autre façon d'aborder la santé. Je parle également de l'épigénétique, un domaine de recherche en plein essor dans la médecine moderne, un mode de pensée qui va tout à fait dans le sens de la théorie des miasmes de l'homéopathie. Dans les deux écoles de pensée, l'importance de la transmission transgénérationnelle est

soulignée. En homéopathie, on accorde de l'importance au microbiote depuis plus de 80 ans. Les « nosodes » intestinaux, des médicaments homéopathiques à base de bactéries intestinales, constituent un élément essentiel de notre traitement et prennent de plus en plus d'importance dans une population qui se nourrit d'aliments dénaturés.

BT Les études réalisées en homéopathie qui démontrent un effet homéopathique puissant sont souvent trop petites pour être prises au sérieux par le monde scientifique, et entretiennent l'illusion que les médicaments homéopathiques ne sont pas efficaces. Pourquoi n'y a-t-il pas d'études de grande envergure en homéopathie?

Dr L.S. En termes de chiffre d'affaires, la médecine homéopathique est une souris face à l'éléphant qu'est la médecine conventionnelle. Les ressources financières de Big Pharma n'ont pas d'égal et leur permettent donc de mettre en place des études à grande échelle. Le monde de l'homéopathie doit se passer de cet énorme soutien financier. Le fait est que la qualité de la recherche en homéopathie semble être supérieure à celle de la médecine conventionnelle. En outre, le nombre de patients nécessaires pour une étude est déterminé par l'ampleur de l'effet qui peut être obtenu. Par exemple, si l'on veut éviter un décès grâce à des médicaments qui diminuent le cholestérol, il faut un grand nombre de participants pour prouver cet effet. En revanche, si l'on veut éviter un décès par septicémie en ajoutant l'homéopathie au traitement standard, il faut moins de 100 participants. Mais dans la communauté scientifique, les petites études sont rejetées comme étant de qualité inférieure parce qu'elles ne fourniraient pas une réponse sans ambiguïté à la question posée. Et comme mentionné ci-dessus, étant donné l'effet important de l'homéopathie, même une étude avec un petit nombre de participants donne une différence statistiquement significative entre deux groupes.

BT Pour un nouveau médicament conventionnel, sa seule chance de se faire enregistrer passe par la démonstration de son efficacité via un RCT



L'homéopathie, vous en entendez souvent parler... au mieux comme d'une médecine parallèle un peu farfelue, au pire comme d'une réelle hérésie... Mais savez-vous réellement en quoi elle consiste ? Venez vous (in)former afin de pouvoir juger par vous-même...

Une démarche prenant en compte la globalité du malade, et le mettant au centre de la gestion de sa santé, peu onéreuse, respectueuse de l'écologie et de la nature...

Comme chaque année, le Centre Liégeois d'Homéopathie organise une **formation intensive à l'homéopathie en deux week-ends**

du **16 au 18 septembre** et du **21 au 23 octobre 2022**.

Cette formation – donnée par des médecins et des vétérinaires – vise principalement les médecins, les pharmaciens, les sages-femmes, les vétérinaires, les éleveurs, ... (renseignements sur clh@skynet.be)

Le logement sur place et les repas du matin et de midi vous sont offerts. **Il n'est pas trop tard pour s'inscrire...**

Nous organisons également un cycle de **formation de base** sur 3 ans, et une **formation continue** que vous pouvez rejoindre à tout instant et d'autres activités que vous retrouverez sur notre site www.clh-homeo.be.

Nous pouvons également vous procurer des **livres d'homéopathie**, sur rendez-vous dans nos locaux ou par correspondance.

Venez partager notre passion de l'homéopathie !

CLH – Centre Liégeois d'Homéopathie
Route de Liège 37
4130 – Esneux
Belgique

clh@skynet.be
www.clh-homeo.be

Rencontre

(Randomized Control Trial), avec un nombre suffisant de participants. Une méthode qui dans la pratique, n'est pas aussi clean qu'il n'y paraît. Pouvez-vous expliquer ?

Dr L.S. La méthode de recherche RCT s'inscrit parfaitement dans la logique de la médecine conventionnelle. On étudie une maladie particulière et on voit si un certain médicament est efficace ou non. Cela se fait en donnant à certains patients le produit actif et pas à d'autres. Ces groupes sont ensuite échangés. Par exemple, le produit actif peut vous être administré deux ou trois fois, voire pas du tout. Et toutes les variations possibles entre les deux. On parle alors de « randomisation ». Tout se passe en aveugle, ce qui signifie que les chercheurs ne savent pas quel sujet/patient recevra quoi. Cependant, un investisseur peut souvent déjà supposer, sur la base des symptômes du sujet testé, s'il a pris un « placebo » ou un « verum » (le produit actif). Ceci, bien sûr, hypothèque la nature « aveugle » de l'étude. De plus, comme le décrit Peter C. Gøtzsche dans son livre, de nombreux résultats sont manipulés par la suite. Les médicaments homéopathiques sont testés sur des personnes saines et non sur des personnes malades comme dans la médecine conventionnelle.

BT La recherche sur les médicaments se fait sur des personnes qui prennent exclusivement le médicament étudié. Mais comment se comporte ce médicament dans le cas d'un patient qui prend déjà d'autres médicaments ? Ne s'agit-il pas d'un raccourci dans l'approche conventionnelle ? Et quelle est la différence avec l'homéopathie ?

Dr L.S. C'est un énorme parti pris. Et cela ne se limite pas au fait que l'on n'étudie que ce seul médicament et que l'on n'a donc aucune idée des interactions possibles avec d'autres médicaments. La plupart des études sur un médicament ne concernent que des hommes (blancs) ; les enfants et les personnes âgées sont exclus. Grâce à ce type de recherche, les effets secondaires indésirables des médicaments dans la pratique quotidienne, ne sont pas détectés. Souvent, les patients s'en sortent

« En médecine homéopathique, nous prescrivons un médicament à la fois sur la base de la totalité des plaintes/symptômes du patient à ce moment précis »

mieux avec moins de médicaments. La surmédicalisation est une conséquence inévitable du mode de pensée de la médecine conventionnelle : à chaque plainte, un médicament approprié. Cela peut augmenter, surtout chez les personnes âgées. 15 % des admissions dans les cliniques ont une cause iatrogène (provoquée par les médicaments), il faut le savoir. En médecine homéopathique, nous prescrivons un médicament à la fois sur la base de la totalité des plaintes/symptômes du patient à ce moment précis.

BT Que répondez-vous au consensus scientifique dominant qui dit : « L'homéopathie est un placebo » ?

Dr L.S. L'homéopathie est basée sur les lois fondamentales de la nature. Ces lois sont immuables, tout comme la base de l'homéopathie. Il existe peu d'autres propositions scientifiques qui ont résisté à plus de 200 ans. L'homéopathie fonctionne brillamment avec les bébés/enfants et avec les animaux. Il est difficile de parler de placebo dans ces cas-là.

BT Dans votre livre, vous donnez 40 exemples de personnes de tous les âges que vous avez soignées avec l'homéopathie pour des problèmes très différents.

Dr L.S. Les 40 cas sont principalement destinés à susciter la réflexion et l'interrogation du lecteur. Comment est-il possible que tous ces produits, présents dans la nature, puissent aider autant les gens ? N'est-ce pas miraculeux ? N'est-il pas improbable qu'une thérapie aussi puissante soit simplement refusée aux gens ?

Pour aller plus loin



Garde du corps, 40 ans de pratique de la médecine générale, du Dr Léon Scheepers, 2021.

Le Dr Léon Scheepers

présentera son livre le
29 septembre à 19h30 à la maison
de l'écologie, rue Basse-Marcelle
26 à 5000 Namur. 10,00 €
pour les non-membres de
Pro Homeopathia (pour qui c'est
gratuit !).
Inscription :
Erik Buelens
0470 64 62 33
erik.buelens@prohomeopathia.be

•Homeobel

Apprendre l'homéopathie, et suivre un cursus professionnel en ligne est aujourd'hui possible grâce à la plate-forme Homeobel.eu



Il y a souvent confusion entre l'homéopathie et de nombreux autres systèmes thérapeutiques utilisant des remèdes dynamisés. Les règles de l'homéopathie ont pourtant été clairement définies par le Dr Samuel Hahnemann (1755-1843) et leur application rigoureuse permet d'obtenir des résultats thérapeutiques exceptionnels.

L'Ecole Belge d'Homéopathie est une émanation de la Société Royale Belge d'Homéopathie qui vient de fêter ses 150 ans.

C'est l'homéopathie uniciste hahnemaniennne qui y est enseignée. Le diplôme est maintenant reconnu légalement en Belgique (Loi Colla) et réservé aux médecins, dentistes, pharmaciens, vétérinaires et sage-femmes.

Elle est donc la plus ancienne école de Belgique mais également la première à être entrée dans l'ère de l'e-learning à travers la plate-forme Homeobel.eu

Pour tout renseignement : Dr Daniel Saelens - homeobel@gmail.com - +32 474 28 96 76 - <https://homeobel.eu/>



CBHU
Centre Bruxellois
d'Homéopathie Uniciste

Membre de la faculté Belge de Médecine Homéopathique



Les cours de base proprement dits sont répartis sur trois ans et répondent au consensus sur l'enseignement de l'Homéopathie, mis sur pied au niveau national et sanctionné par le consensus sur l'enseignement homéopathique mis au point par la Faculté Belge de Médecine Homéopathique.

**CES COURS SE DONNERONT
10 SAMEDIS PAR AN, TOUTE LA JOURNÉE.**

TARIFS

Inscription 1^{ère} année, 2^{ème} année et 3^{ème} année
1.200 Euros pour l'année (les séminaires sont inclus)

Payement par trimestre :

1^{er} trimestre : 450 Euros

2^{ème} trimestre : 450 Euros

3^{ème} trimestre : 450 Euros

À verser au compte du CBHU : BE94 - 0689 - 3383 - 7114

L'ADDICTION

Une maladie du cerveau

Patrick Bordeaux est pédopsychiatre et professeur agrégé de psychiatrie clinique à la Faculté de médecine de l'Université de Laval, à Québec. Il est co-auteur avec George F. Koob neurobiologiste et directeur du National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism (NIAAA), d'un livre qui replace le trouble de l'addiction comme une affection chronique du cerveau, et non pas une faiblesse morale. On dispose aujourd'hui des connaissances scientifiques, cliniques et épidémiologiques nécessaires pour l'expliquer et le démontrer. De quoi battre en brèche les fausses croyances bien ancrées qui persistent sur les origines de l'addiction.

Propos recueillis par Anne Gillet

La solitude est intimement liée aux addictions, sous toutes leurs formes. Le contexte du COVID-19 a causé des ravages dans nos communautés, entraînant l'isolement et le désespoir à une échelle rarement connue auparavant. Cette réalité déchirante a poussé de plus en plus de personnes vers le cycle de l'addiction, mais va aussi rendre l'accès aux centres de traitement encore plus compliqué et difficile qu'il ne l'est déjà, particulièrement pour les membres les plus fragiles de notre société.

Le cerveau des personnes qui ont souffert d'addiction est différent de ce qu'il était avant qu'elles commencent à consommer. Les connexions neuronales ont été modifiées. Une compréhension sommaire de la neurologie de l'addiction permet donc une meilleure compréhension des addictions au tabac, à l'alcool, au cannabis, aux opioïdes, aux psychostimulants ainsi qu'aux addictions comportementales.

Les auteurs de ce livre ont voulu présenter l'addiction telle qu'elle est vraiment : une affection du cerveau chronique, multifactorielle et sujette à récurrence. Un livre qui contient toute une série d'outils très utiles pour la prévention comme pour les trai-

tements. Pour le lecteur désirant se libérer de l'addiction en reprogrammant son cerveau, ou qui souhaite aider d'autres à y parvenir, famille ou soignant.

BIOTEMPO D'où est venue l'idée de ce livre ?

Patrick Bordeaux *Je connaissais les travaux de George Koob depuis longtemps et j'avais bien compris son concept du cycle de l'addiction. Et j'avais découvert que quand je participais à des réunions de groupe dans des cliniques de réhabilitation, ou quand je parlais à des patients ou à leur famille, si je leur expliquais que l'addiction était une maladie avec des racines biologiques, psychologiques et sociales et non pas une faiblesse morale, j'avais trois gains immédiats. Le premier, c'est que les patients se sentaient déculpabilisés et qu'ils étaient plus motivés pour s'engager sur le chemin de la réhabilitation. Les parents et les familles avaient un peu plus d'espoir parce que l'addiction est une maladie qui touche beaucoup l'entourage. Et les intervenants se sentaient plus qualifiés pour aider, car ils comprenaient mieux ce qui se passait. J'ai approché George et il a tout de suite été d'accord que nous fas-*

sions ce livre ensemble. Mon rôle a été de vulgariser et d'illustrer la pensée souvent complexe et inaccessible d'un chercheur fondamentaliste.

BT **Replacer l'addiction comme maladie du cerveau, c'est une notion qui la fait monter d'un cran, elle en devient davantage respectable !**

P.B. *C'est tout-à-fait ça. Si vous êtes un diabétique et que vous venez 3 fois de suite chez un urgentologue parce que vous avez mangé du gâteau au chocolat, il vous dira que ce n'est pas une bonne idée, mais il ne sera pas irrité, il ne sera pas tenté de vous mettre dehors. Mais si vous venez 3 fois de suite parce que vous êtes en état d'ébriété avancée, il va être tenté de vous mettre dehors. Ce qui est important de comprendre c'est que l'addiction est non seulement une maladie, mais c'est une maladie multifactorielle. Il y a des facteurs physiques et des facteurs psychiatriques souvent. Il faut une approche intégrative pour la traiter. Il y a d'ailleurs à Bruxelles une organisation qui s'appelle Bruxelles - Epsilon (www.centre-addictions.be) et qui a cette approche.*

BT **En fait, tout part d'un besoin primaire de se sentir bien...**

P.B. *De se sentir bien ou de ne pas se sentir mal (nous sommes des créatures hautement émotionnelles !). En fait, les origines de l'addiction : ce sont les émotions et les habitudes. Et très vite vous consommez pour ne pas vous sentir mal. Pourquoi ? Notre organisme en général recherche l'équilibre. Et quand le cerveau exprime trop de plaisir en libérant trop de neurotransmetteurs du plaisir comme la dopamine dans les circuits de la récompense, l'organisme se dit qu'il doit faire quelque chose, car ce n'est pas normal. On va alors sécréter des hormones de stress. Et là, vous vous sentez anxieux, triste, angoissé, etc. Et vous reconsommez pour ne pas vous sentir mal. Et une fois que vous êtes rentré dans le circuit, c'est fini. Vous ne trouvez jamais quelqu'un qui souffre d'addiction qui dit qu'il le fait pour se sentir bien. D'où la détresse associée. Il n'y a pas d'addict heureux...*

BT **Trois régions du cerveau sont fortement impliquées dans le contrôle de nos émotions et de nos comportements, tout particulièrement lorsqu'il est question de l'addiction : les ganglions de base (qui contrôlent**

le plaisir), l'amygdale étendue (qui contrôle le stress) et surtout le cortex préfrontal, qui est déterminant puisque c'est lui qui va nous dire d'arrêter ou de continuer de consommer...

P.B. Le cortex préfrontal c'est l'endroit où nous raisonnons, où nous soupesons les avantages et les inconvénients liés à nos décisions et il n'est formé qu'à l'âge de 25 ans, d'où la grande vulnérabilité des adolescents et des enfants face aux addictions. Un adolescent c'est le résultat d'un cerveau très émotionnel à la recherche d'aventure, à la recherche de découvertes. On ne veut pas un cortex préfrontal qui nous empêche de faire quoique ce soit ! Le risque qui va avec c'est le poids des émotions et ce désir d'aventures, précisément. En plus, il y a des différences génétiques. Il y a des gens qui ont un cortex préfrontal probablement plus mature que d'autres. C'est très important de motiver les jeunes à avoir des activités qui ne sont pas compatibles avec la consommation d'alcool, de cannabis, ou le fait de passer 8 heures par jour devant les jeux vidéo. Si vous voulez être un cycliste de haut niveau, vous ne pouvez pas être intoxiqué au cannabis tous les jours (avec autre chose peut-être !).

BT Le cerveau des personnes qui souffrent d'addiction est différent de ce qu'il était avant de consommer. Les connexions neuronales ont été modifiées. Cela signifie donc que lorsqu'une personne n'a plus d'addiction, ses connexions neuronales rentrent dans l'ordre ?

P.B. Oui. Mais ça prend du temps. Désintoxiquer, c'est la partie médicale, ça c'est très facile. Vous vous désintoxiquez de l'alcool, des opiacées, etc. Mais pour la réhabilitation, il faut que les circuits se refassent. Il faut que les connexions entre le cortex préfrontal, les circuits de la récompense, les circuits du stress redeviennent ce qu'ils étaient. Pour un fumeur, par exemple, ça prend deux ans, pour qu'il n'ait plus tout d'un coup l'envie d'une cigarette. On ne peut pas effacer les anciennes mémoires, alors il faut en créer des nouvelles. Le problème c'est que ces nouvelles mémoires seront moins intenses, elles vont libérer moins de dopamine, donc ça prend du temps.

BT Le tabagisme est responsable d'environ 10 % des décès dans le monde. Et j'ai lu aussi dans votre livre que le diabète touche davan-

tage les fumeurs que les non fumeurs. Il faudrait tout simplement qu'on n'autorise pas la cigarette...

P.B. Oui, c'est l'éternel débat. La première cause de mortalité qu'on pourrait prévenir c'est le tabac. La deuxième, c'est l'obésité, le surpoids, la malnutrition et le manque d'exercice. Et la troisième c'est l'alcool. Aux USA on parle beaucoup d'épidémie d'opiacées, ce qui est vrai, il y a eu plus de 100000 overdoses en 2021. Mais il ne faut pas oublier que sur 10 décès dus à la toxicomanie, il y en a 7,7 qui sont dus à l'alcool. L'alcool c'est l'éléphant dans la pièce dont personne ne veut parler. Parce que c'est légal, parce que c'est symbole de joie, de fête, etc... tout ce que les publicistes attachent à l'alcool. Vous allez entendre parler beaucoup en Europe de légalisation du cannabis. L'un des problèmes que j'ai avec la légalisation, c'est que vous avez deux problèmes qui viennent très vite. Le premier c'est que les grandes compagnies de tabac et d'alcool immédiatement investissent dans le cannabis parce qu'ils savent que c'est un nouveau wagon. Et l'autre, et ça vous ne pouvez pas l'empêcher, c'est que les jeunes disent : « Vous voyez qu'on avait raison, et que vous aviez tort ! C'est légal ». Le cannabis fait de réels ravages sur les fonctions cognitives d'un ado (alors qu'il est banalisé), avec le risque de développer des troubles comme une psychose.

Dans les années 60, Philippe Morris a changé la formule chimique de la cigarette Marlboro en lui rendant le PH plus élevé, ce qui signifie que ça s'absorbe plus vite et donc l'addiction vient plus rapidement. C'est comme du crack par rapport à de la cocaïne. Le crack est beaucoup plus addictif parce que le PH est plus élevé, il est plus alcalin et il est absorbé beaucoup plus vite.

BT Au Canada, où vous habitez, quelle est la substance addictive numéro 1 ?

P.B. En tant que pédopsychiatre, les troubles que je vois dans mon cabinet ou à l'hôpital, il y a tous les troubles anxieux, les troubles alimentaires, il y a les psychoses, etc. La substance numéro 1 en ville au Canada chez les jeunes reste le cannabis. Et après l'alcool, même si la consommation

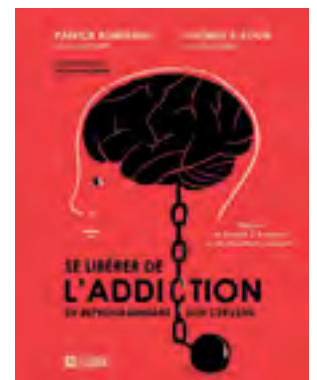
« Les grandes compagnies de tabac et d'alcool investissent dans le cannabis parce qu'ils savent que c'est un nouveau wagon »

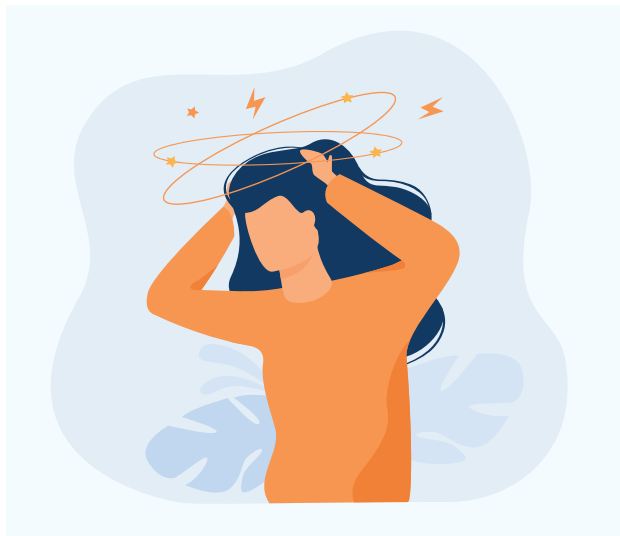
a baissé. Par contre il y a une hausse inquiétante de la consommation sous forme « binge drinking », c'est-à-dire 10 à 15 consommations en moins de 2 heures. Et là ça peut se terminer en urgence intubé ou avec un décès. Le gros problème de l'addiction c'est de la détecter.

BT Dans le contexte de crise, les addictions ont terriblement augmenté.

P.B. Oui, absolument. La consommation d'alcool a beaucoup augmenté. Le jeu vidéo compulsif aussi. L'homme est un être social, en principe. On a besoin d'échanges sociaux. Le fait d'être isolé c'est souvent une souffrance. Et le fait de ne pas avoir accès aux soins. Les gens ne pouvaient plus aller à leurs groupes de support, AA, etc. Et en plus si vous avez un problème de consommation d'alcool, quand vous êtes dans votre bureau, ce n'est pas facile d'avoir une bouteille de scotch dans le tiroir. Mais si vous êtes chez vous devant votre écran vidéo, c'est facile de couper l'image, de prendre un verre de scotch et de continuer. La pandémie a révélé beaucoup de choses.

Pour aller plus loin :
Se libérer de l'addiction en reprogrammant son cerveau, de Patrick Bordeaux et George F. Koob, Les Éditions de l'Homme, 2022.





STRESS, NERVOSITÉ, FATIGUE ?

Les solutions naturelles sont là !

Un métier difficile, une vie de famille exigeante, les embouteillages sur la route, des examens ou des compétitions sportives... tout ce stress quotidien inévitable nous rend souvent trop à cran pendant la journée. Une des conséquences : nous trouvons difficilement le sommeil le soir venu. Résultat de ce contexte général : fatigue, manque d'énergie et diminution des performances. Les solutions naturelles peuvent nous aider.

Le magnésium, le minéral anti-stress

Le magnésium joue un rôle crucial dans plus de 300 réactions dans notre organisme. En tant que cofacteur de diverses enzymes, il contribue donc à inhiber les réactions de stress tant aiguës que chroniques. Par exemple, le magnésium est indispensable à la production de neurotransmetteurs apaisants ou « substances de signalisation » dans le cerveau et au fonctionnement de nos glandes surrénales. Il aide aussi nos mitochondries à obtenir davantage de

bioénergie à partir de notre alimentation en favorisant la combustion des glucides et des graisses. Ainsi, ce « minéral anti-stress » aide non seulement à se détendre, mais aussi à réduire la fatigue et à améliorer les performances. Une condition : vous devez vous assurer que le magnésium est bien absorbé. Optez pour le magnésium « liposomal » (encapsulé dans de la lécithine) ou le magnésium « chélaté » (lié aux acides aminés), comme le bisglycinate de magnésium et le taurate de magnésium.

Le complexe de vitamines B

Un groupe important de substances qui travaillent en synergie avec le magnésium dans divers domaines. Les vitamines B contrôlent aussi la combustion des hydrates de carbone et des graisses, ce qui peut déjà contribuer à prévenir la fatigue et à améliorer les performances. Le rôle des vitamines B dans la production de neurotransmetteurs dans le cerveau et de cortisol dans les glandes surrénales est également important. Cela nous permet de faire face au stress et à l'anxiété, de rester détendus, de mieux dormir et d'être plus positifs dans la vie. Une condition : que les formes actives et bioactives de la vitamine B soient utilisées. Portez une attention particulière à la vitamine B6 (forme bioactive : pyridoxal-5'-phosphate, évitez le chlorhydrate de pyridoxine), à la vitamine B9 ou folate (forme bioactive : 5-méthyltétrahydrofolate ; évitez l'acide folique) et à la vitamine B12 (formes bioactives : méthylcobalamine ou adénosylcobalamine ; évitez la cyanocobalamine et l'hydroxycobalamine).

Les plantes adaptogènes

Il existe dans la nature un certain nombre de plantes « adaptogènes » qui renforcent l'adaptabilité de l'homme pendant les périodes difficiles, stressantes et exigeantes. Pour ce faire, elles agissent sur les systèmes de contrôle neurohormonal ou sur l'interaction entre le cerveau et le système hormonal. Le remède par excellence absolu est l'ashwagandha ou « ginseng indien » (*Withania somnifera*). Des études bien menées ont montré que son extrait de racine (standardisé à 5 % de withanolides) augmente la résistance au stress dans les modes de vie occidentaux très actifs, aide à rester calme et ordonné, et améliore les performances mentales et physiques. La rhodiola ou racine de rose (*Rhodiola rosea*) est une autre plante adaptogène qui réduit aussi la sensation de stress et a un effet positif sur l'humeur.

Les antioxydants

Chaque jour, par le biais de l'environnement, de l'industrie, des aliments transformés et de notre propre métabolisme, nous sommes inondés par des radicaux libres nocifs. Une abondance de ces derniers dans le système nerveux provoque plus de nervosité, d'anxiété et de troubles du sommeil. L'antioxydant « primaire » qui contribue principalement à rendre ces radicaux libres inoffensifs dans le cerveau, est la « superoxyde dismutase » (SOD). Une consommation régulière de fruits et de légumes frais (ou d'un extrait spécial de melon très riche en SOD) aide à se détendre, améliore la qualité du sommeil et renforce la mémoire.

Et c'est encore mieux...

... si ces 4 ingrédients sont combinés. À partir du moment où ils sont de qualité, bien entendu et administrés aux doses correctes. De quoi redevenir détendu et positif, moins fatigué et plus performant.

LES BIENFAITS DE LA FERMENTATION EN CASCADE

Dr. Niedermaier® pro Bio

Depuis plus de

15
ANS



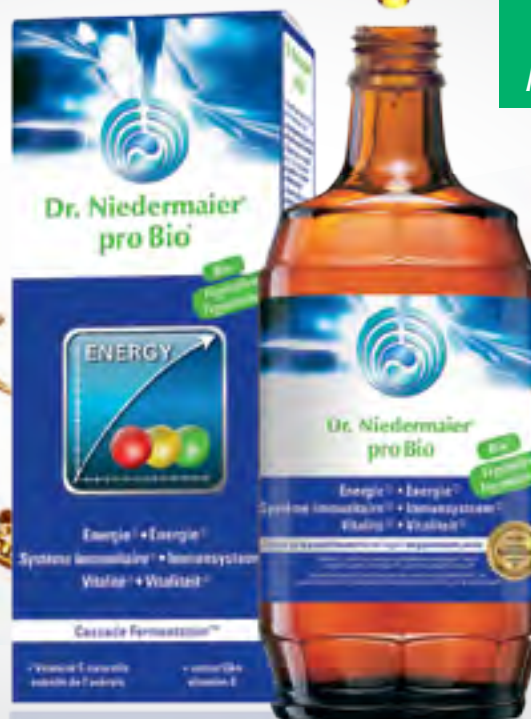
Dr. Niedermaier®



IMMUNITÉ & MICROBIOTE



Bio
Vegan
Naturel



• BREVET DÉPOSÉ •

Le concentré fermenté vital

- ✓ 14 fruits & légumes fermentés
- ✓ Vitamine C naturelle

Plus de 40 tests en laboratoire

*Dr. Niedermaier® pro Bio contient de la vitamine C qui contribue au fonctionnement normal du système immunitaire

CONFORT DIGESTIF

Un concentré d'ingrédients naturels actifs très performant contre la candidose, le SIBO et le SIFO. La candidose est due à un excès du champignon candida albicans dans les intestins. En cause : la prise d'antibiotiques ou une alimentation trop riche en sucre qui déséquilibre la flore intestinale. L'écorce de lapacho est utilisée traditionnellement pour traiter les infections gastro-intestinales et les candidoses. La berbérine, la bromélaïne et la ficine agissent en dissolvant le biofilm qui entoure les levures et les bactéries. Avec aussi de l'extrait de feuilles d'olivier (antibiotique naturel) et de l'huile d'origan. Pour le confort intestinal. Recommandé en programme de 2 mois.



Clean'Intest, fonction intestinale, BIFORM, 43,50 €, le programme d'un mois (60 gélules), 84 € le programme de 2 mois. Pour recevoir ce produit de qualité, appelez le 0800 72 528 ou consultez le site www.biform-sante.com



UN PETIT COUP DE POUCE!

Stimuler son système immunitaire et renforcer son microbiote, c'est essentiel, particulièrement en automne. Pour garantir les meilleurs résultats, l'équipe de nutritionnistes de la marque Suplemint a choisi des molécules particulièrement performantes. Une combinaison unique à base de champignons immunostimulants comme le reishi et le shiitaké, de ginseng, de zinc, de vitamine D et bien d'autres qui contribuent au bon fonctionnement de votre système immunitaire.

La cure d'un mois « The Shield » comprend : 84 gélules IMMUNO, 28 gélules BIO ACTIV, 59,00 € sur le site www.suplemint.com. Le pilulier S-BOX est offert.

Régime méditerranéen : bon aussi pour le moral

Une équipe de l'université de technologie de Sydney a testé les effets du régime méditerranéen sur un groupe de 72 jeunes hommes, âgés de 18 à 25 ans, atteints de dépression légère, et ayant auparavant une mauvaise hygiène alimentaire. Alors que 30 % des patients déprimés ne répondent pas de manière satisfaisante aux traitements standard des troubles dépressifs majeurs, tels que la thérapie cognitivo-comportementale et les médicaments antidépresseurs, le changement de régime alimentaire montre des effets bénéfiques significatifs sur différents tests spécifiques à la dépression, mais également au niveau des scores de qualité de vie.

(Source : The American Journal of Clinical Nutrition, 20 avril 2022)

DÉLICIEUSEMENT ÉPICÉE!

Nous l'avons goûtée, appréciée et adoptée! Cette pâte de curry est préparée avec des épices thaïlandaises de façon très raffinée, avec des ingrédients purs, sans sucre, et ça se goûte. Et c'est facile à utiliser, puisqu'on peut préparer un savoureux curry rouge thaïlandais en un rien de temps. Elle contient pas moins de 25 % de piment biologique.

Curry Paste Thaï, red, Terra Sana, 3,43 €, 120 g, disponible en magasin bio. Distribuée par Vajra.



Pour la santé mentale, mieux vaut les sports collectifs

Pour évaluer l'intérêt de diverses disciplines sportives sur l'état mental des enfants et des ados, l'équipe californienne de Matt Hoffmann a croisé les données de plus de 11000 jeunes âgés de 9 à 13 ans concernant leurs habitudes sportives et leur santé mentale. Les chercheurs ont constaté un lien entre la pratique d'un sport collectif, comme le football, le handball ou encore le rugby, et une meilleure santé mentale, par exemple moins de troubles de type anxieux. La même étude a révélé, de façon plus étonnante, que la pratique d'un sport individuel – gymnastique ou tennis – est associée à davantage de problèmes de santé mentale que... de ne pas faire de sport du tout.

(Source : PLOS ONE, 1er juin 2022)

**Formation
professionnelle**

« RÉFLEXOLOGIE ABDOMINALE ET PRÉSENCE THÉRAPEUTIQUE »

**du 10 au 14 octobre 2022 en
résidentiel à Regniessart**

Pour la partie « *Réflexologie abdominale* » : Sylvia Joris, sonothérapeute et écopraticienne, formatrice en naturo-esthétique, soins personnalisés, massages signatures, aromathérapie, réflexologie abdominale, cercles de lune (www.alchimoon.be). Pour la partie « *Présence thérapeutique* » : Geneviève Bozet, techniques corporelles énergétiques (art du chi-taïchi) & thérapeute en shiatsu et libération du péricarde (www.libreenergie.be).

Ce que vous allez apprendre : un protocole de réflexologie abdominale, mais pas que... Rappel d'anatomie – anamnèse – problèmes digestifs – lien médecine orientale et occidentale – diagnostic du ventre – polarisations : caring touch (toucher bienveillant) – contact avec la nature (gîte en orée de bois), etc.

Inscriptions avant le 15/09 : 450 € HTVA.

Inscriptions après 15/09 : 500 € HTVA.

210 € pour la pension complète, région de Viroinval (5670).

Inclus : syllabus et certificat en fin de formation.

Sylvia : +32(0)496628485

contact@alchimoon.be.

Cette formation s'adresse aux personnes ayant déjà une base en massage et/ou en anatomie.

Matin ou soir ? Femme ou homme ?

Une étude menée sur 30 hommes et 26 femmes âgés de 25 à 55 ans, en bonne santé, très actifs, non fumeurs et de poids normal, montre que, selon notre sexe biologique, faire du sport le matin ou le soir n'a pas exactement le même effet sur le corps. Chez la femme, l'activité physique le matin permet de mieux brûler la graisse abdominale, de réduire la tension artérielle et d'augmenter la force musculaire dans les muscles du bas du corps. Le soir, l'exercice favorise les muscles du haut du corps qui accroissent leur force, leur puissance et l'endurance, il améliore l'humeur générale et rend plus rapide la sensation de satiété lors des repas. Chez l'homme, faire du sport le soir réduit la tension artérielle, le risque de maladie cardiaque et la sensation de fatigue, et permet de mieux mobiliser les graisses en tant que carburant pour les muscles.

(Source : *Frontiers in Physiology*, 31 mai 2022)

UN LIVRE UTILE

Et si transformer votre penderie avait le pouvoir de simplifier votre vie et de vous faire réaliser des économies ? Ce guide pratique, positif et engagé vous apporte en 4 grandes étapes toutes les solutions pour vous aider à appliquer les principes de la mode durable. Apprenez à valoriser les vêtements que vous avez déjà, à prolonger leur durée de vie, et à revoir votre consommation en achetant moins, pour finalement pouvoir acheter mieux. Découvrez notamment : plus de 100 astuces simples pour valoriser, entretenir, faire durer vos vêtements ; des tutos pour trier et ranger votre dressing ; les bases de la mode éthique, les labels et les matières écoresponsables. « *Choisir la mode responsable, c'est apprendre à aimer ses vêtements et reprendre les rênes de sa consommation.* »



***Ma penderie éthique, Une garde-robe
consciente et responsable en quatre étapes,
Annabelle Boyer, éditions Jouvence, 2022.***



Salon Valériane, du 2 au 4 septembre

C'est la 37^e édition placée sous le signe de la transition écologique. Venez donc à Namur à la rencontre de 215 exposants passionnés et engagés ! Avec des exposants soigneusement sélectionnés, qui proposent des produits de grande qualité conformes tant aux valeurs de Nature & Progrès qu'à celles des visiteurs. Tous les domaines permettant une transition solidaire des générations futures seront représentés : l'agriculture et l'alimentation bio, l'environnement et le jardinage bio, l'écobioconstruction, les énergies renouvelables, l'artisanat, les textiles, la santé et les cosmétiques bio ou encore le tourisme écologique et solidaire. Plus de 40 conférences et ateliers sur 3 jours, un tout nouvel espace dédié aux « *jeunes entrepreneurs* » et bien d'autres choses.

Infos : www.valeriane.be



POUR REPULPER SA PEAU

Saviez-vous que la peau puise 80 % de ses nutriments dans ce que nous absorbons et à peine 20 % dans ce que nous appliquons? HyaluSkin, de la gamme Be-Life, nourrit les couches profondes de l'épiderme de l'intérieur. Une routine beauté incontournable pour atténuer rides et ridules.

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

HyaluSkin, Be-Life, 60 gél. acido-résistantes (24 €) ou 120 gél. acido-résistantes (44 €) 1 gél. max/jour, en magasin bio, pharmacie et parapharmacie.

SENSORIELLE ET EFFICACE

Spécialement conçue pour la peau exigeante des femmes enceintes, cette huile est le soin indispensable pour prévenir et atténuer l'apparence des vergetures. Son secret? De l'huile de rose musquée riche en acides gras qui lui confèrent des propriétés hydratantes et qui favorisent la cicatrisation, pour apporter de la douceur à votre peau. Fabriquée en France et composée à 100 % d'ingrédients d'origine naturelle, elle est certifiée Ecocert et Cosmos Organic. Testée sous contrôle dermatologique, elle est hypoallergénique, vegan, sans huile essentielle et compatible avec la grossesse et l'allaitement. Une texture non grasse et fluide et une odeur très agréable.

JOONE, l'huile vergetures, certifiée bio, 35,90 €, 100 ml. Disponible sur www.joone.fr et en parapharmacie.



DU ROSE AUX JOUES

Découvrez les bienfaits de l'eau thermale de Jonzac et l'actif de la crème rose revitalisante. Enrichie en arginine PCA biomimétique fortifiante et Néodense® à l'extrait de pivoine activateur d'éclat, la crème rose revitalisante remodèle les contours du visage et redonne matière à la peau. Sa texture fraîche et confortable contient des pigments d'origine naturelle pour raviver immédiatement l'éclat de la peau, diminuer les zones d'ombre et lui redonner sa couleur rosée naturelle pour un teint embellir jour après jour. Isotonique, anti-inflammatoire et hyperminéralisée, l'eau thermale de Jonzac facilite le renouvellement des cellules cutanées et soulage l'épiderme.

Pour peaux ternes, haute tolérance, non comédogène, 0 % silicone, alcool, huile minérale, 99 % d'origine naturelle. Testée sous contrôle dermatologique.



Sublimactive peau mature, Crème rose revitalisante, Léa Nature, 36,10 €. Disponible dans les magasins bio et naturels et dans votre pharmacie.

RÉGÉNÉRANTE

Vraiment étonnante avec son odeur mi-caramel, mi-camphrée! Trop peu utilisée, elle est pourtant exceptionnelle en cosmétique pour apaiser, régénérer et cicatriser la peau. On l'adore aussi bien pour les peaux matures qu'acnéiques ou sujettes aux taches. Son pedigree vaut le détour et devrait permettre d'utiliser davantage une espèce très disponible, en quantité importante, et sauvage de surcroît.

Huile essentielle de lavande de Séville bio, 6,27 €, 10 ml, en magasin bio ou sur bioflore.be



lavera
NATURKOSMETIK



Pour un look naturel et resplendissant.

- Large gamme de maquillage, pour tous les besoins
- Ingrédients naturels et pigments minéraux
- Sans huiles minérales et microplastiques
- Produits climatiquement neutres



Disponible en magasins bio

Distribuée en Belgique par HOLLANDPHARMA

lavera. Ressentez la force de la nature.



SÉBASTIEN LEDENTU

Coiffeur énergéticien • Coupe énergétique®

La coupe énergétique est un soin naturel en profondeur du cuir chevelu et cheveux. La gamme de soins capillaires est biologique et basée sur les principes de la cosmétologie climatique.



ADRESSE :

Place de la vieille halle aux blés, 27
1000 BRUXELLES

Tél : +32 (02) 511 80 06

www.sebastienledentu.com

VOUS CHERCHEZ UNE IDÉE POUR UN CADEAU ?

Offrez donc le livre ! – Disponible sur www.editionsamyris.com



HYDRATER sa peau APRÈS L'ÉTÉ

Soleil, vent, transpiration, sport : ces différents facteurs sont à l'origine d'une peau sèche après l'été. Les rayons du soleil absorbent l'humidité de la peau et la rendent sèche. La piscine et les produits chimiques qu'elle contient, peuvent priver la peau de l'hydratation dont elle a besoin, la rendant sèche et craquelée. Alors, ce mois de septembre, on soigne sa peau tout particulièrement.

Par Julien Kaibeck

Avant tout, il faut distinguer la peau déshydratée de la peau sèche (type de peau).
La peau sèche est dermatologiquement rare. Elle est caractérisée par un épiderme fragile, pas assez riche au niveau du ciment lipidique qui assure la fonction barrière de la peau. Cela donne une peau dont la teneur en eau au niveau de la couche cornée, est trop faible. La peau est rêche et inconfortable, elle peut peler et démanger. Dans certains cas, on parle de peau atopique ou d'eczéma.

La peau déshydratée par contre n'est pas forcément sèche. On peut avoir une peau mixte ou grasse déshydratée. C'est juste un "état" de la peau qui peut être dû au chauffage, à la climatisation, à une routine beauté inadaptée ou à un problème de santé passager.

GOMMEZ !

Exfolier, ça reste d'actualité à la fin de l'été. Un bon **gommage** libère des cellules plus jeunes et dont la teneur en eau est légèrement supérieure. De cette façon, vous permettez aussi aux soins hydratants de mieux pénétrer. L'exemple typique est celui des jambes sèches, en particulier sur les peaux noires ou mates. Beaucoup de femmes à la **peau noire** ou à la peau mate, ont des jambes sèches et s'étonnent de voir que même en massant un baume ou un beurre généreux chaque jour, rien n'y fait. C'est parce qu'il faut gommer. Sans exfoliation, la peau est trop sèche et n'offre pas au produit hydratant une surface adaptée pour qu'il y pénètre. En gommant la peau, on permet au produit hydratant de se faufiler entre les cornéocytes en se liant aux composés lipidiques de la couche cornée.



Ma sélection

1. La crème corps lavande de COSMESSENCES : cette crème ni trop liquide ni trop grasse, combine plusieurs hydrolats à plusieurs huiles végétales et même un peu de beurre de cacao et de karité. C'est une formulation très complète, avec émulsifiants végétaux et cire d'abeille pour créer une émulsion qui fait tout, et qui assouplit vraiment la peau sèche (15,50 €).



2. Le lait corporel fleur d'oranger de COZIE : ce lait très fluide pénètre à merveille même la peau sèche mal gommée. Il dépose alors sur la couche cornée, des actifs hydrophiles comme les extraits d'algue qu'il contient, pour "repulper" la peau au niveau de l'hydratation (17,00 €).



NOURRISSEZ ET HYDRATEZ VOTRE PEAU

Après le gommage, mais aussi chaque jour, il faut hydrater et nourrir la peau du corps. On applique pour cela une crème, une émulsion qui mêle de l'eau et du gras. C'est plus adapté qu'un baume ou qu'une huile, même si un produit 100 % lipidique hydrate aussi en limitant la perte en eau.

Si vous avez les **pieds secs**, procédez de la même façon que pour le reste du corps, mais pensez à offrir aussi à vos pieds, un bain de pied à l'eau chaude additionnée de bicarbonate de soude, 1 fois par semaine. Vos pieds seront plus réceptifs au gommage et à l'hydratation qui suit.

ET POUR LES CHEVEUX?

Appliquez un bon masque maison avec de l'huile d'amande douce et de l'œuf ou du miel.

Mélangez ½ verre d'huile d'amande douce et un œuf entier. Ceci vous donne un masque minute pour la brillance, à appliquer pendant 15 minutes avant de rincer au shampoing neutre.

Faites chauffer à feu doux du miel et de l'huile d'amande douce. Après votre shampoing doux, appliquez le mélange en veillant à ce qu'il ne soit pas trop chaud. Rincez ensuite à nouveau avec un shampoing classique.

POUR ALLER plus loin :

L'essentiel de Julien, www.lessentieldejulien.com

Notre sélection

1. Nourissant

Cet après-shampooing est formulé à base de beurre de karité frais et brut Grand Cru du Bénin, d'hydrolat de romarin, de vinaigre de pomme, d'huiles de ricin et de moutarde. On l'applique juste après le shampoing, pas besoin de rincer. S'utilise aussi en lait hydratant pour le visage et le corps.

Quintessence de Karité, 20,50 €, **KARETHIC**, 200 ml, sur www.slow-cosmetique.com



2. Incomparable

Nous avons testé ce masque et il est absolument sensationnel pour prendre soin des cheveux secs. Il laisse les cheveux re-gainés, sains et soyeux. L'action est visible dès la première application. Les ingrédients miracles ? Beurre de karité, huile d'argan, hydrolat de géranium rosat, hydrolat de romarin et huile essentielle d'ylang-ylang bio.

Masque cheveux bio et vegan - Argan, Karité, Géranium, **AYDA COSMETICS**, 22,00 €, 150 ml, sur www.slow-cosmetique.com



Le cosmétique qui a du sens.
Soin Complet CareScience®

C'est le produit indispensable à toute la famille. CareScience® est un soin complet naturel pour le visage et pour le corps. Finie la multitude de pots qui traînent dans la salle de bain. Sa formule à base d'ingrédients naturels et BIO hydrate les peaux les plus sèches. Une crème qui retarde le vieillissement et agit contre les rides. Parfaite pour les peaux sensibles, elle apaise les irritations, rougeurs, crevasses et démangeaisons. Rend et garde votre peau plus douce. Disponible en 2 formats et un modèle rechargeable pour l'emporter facilement avec vous.

Développé et fabriqué en Belgique.

Soin complet CareScience®,

50 ml : 30 €, 150 ml : 46 €,

recharge : 4,50 € en

magasin bio et centre et

espace de bien-être ou sur

www.carescience.com Tel : +32.2.880.14.14



Un bien-être À RESPIRER

Laisser vous envelopper par les bienfaits de l'Olfaction...

PARFUMS DE SOIN ALTEARAH
30ml ou 5ml



Altearah
BIO
ESSENTIELLE COSMETICS



Une action immédiate et intense
Bien-être corporel, énergétique
et émotionnel.

- Se libérer d'une émotion et ressentir un mieux-être immédiat
- Aider à se projeter dans sa journée

Altearah

- Alcool de bié
- Huiles essentielles biologiques

Bien-être

- À utiliser dès que le besoin s'en fait ressentir
- En parfum pour le corps
- En parfum d'ambiance
- En olfaction dans les mains

Infos points de vente et formations: contact@caractere.be
Commandes: www.altearah.be

Caractère



Par Julien Kaibeck

Que penser de l'acide HYALURONIQUE?

Tout le monde en parle en cosmétique, mais qu'est-ce que c'est vraiment, et comment et pourquoi l'utiliser ? Et est-ce un ingrédient de beauté naturelle, et de Slow Cosmétique ?

Au niveau scientifique, c'est une grosse molécule glucidique, capable de retenir l'eau. On en retrouve dans beaucoup de tissus humains. C'est un composant important des matrices extracellulaires des **tissus conjonctifs**. On trouve de l'acide hyaluronique dans la peau, la cornée, le cartilage, le liquide synovial... L'acide hyaluronique est caractérisé par sa forte capacité de rétention de l'eau. Il est donc important pour garder une peau souple, bien hydratée. En cosmétique, c'est un ingrédient à la mode. On le décrit comme capable de repulper la peau et de l'hydrater en profondeur. Il se présente comme une poudre blanche qu'on mélange à des éléments aqueux dans une formulation de crème ou de lait, ou de sérums.

À quoi sert l'acide hyaluronique en cosmétique ?

Cet actif est utile pour lutter contre le vieillissement de la peau, les rides et contre la déshydratation. Il rend la formule capable de "capter" l'humidité au niveau de la peau (épiderme). Si l'acide hyaluronique est présent dans une crème ou un lait ou un sérum, alors il donnera au produit un effet « tenseur » et repulpant dès 0,1 à 0,5 % du poids total du produit.

1. En usage externe

Dans un produit qu'on applique sur la peau, il faut que l'acide hyaluronique soit bien dosé dans le produit. Ni trop peu, ni trop. Au-delà de 0,5 %, ce n'est plus nécessaire. Il faut aussi un poids moléculaire adapté : les trop grosses molécules restent en surface et ne font qu'humecter la peau très superficiellement, les petites molécules (bas poids moléculaire) peuvent pénétrer un peu l'épiderme et l'assouplir/l'hydrater plus durablement. Le produit ainsi formulé assouplira la peau et la rendra capable d'attirer de l'humidité en surface, la rendant visiblement plus repulpée, mais sans vraiment changer la structure de la peau. Ce n'est donc pas « miraculeux » en usage externe, mais c'est très sympa pour la **peau sèche**.

La poudre d'acide hyaluronique est fabriquée DE PLUSIEURS FAÇONS

- EN SLOW COSMÉTIQUE OU COSMÉTIQUE BIO, elle provient idéalement d'un procédé de fermentation du blé non OGM sous l'action de levures.
- EN COSMÉTIQUE INDUSTRIELLE, on trouve de l'acide hyaluronique obtenu à partir du traitement de crêtes de coq ou de déchets animaux. C'est moins noble.

Ma sélection



1. Sérum désaltérant à l'acide hyaluronique, CLÉMENCE ET VIVIEN, 8,90 €, 50 ml.
à base d'eau florale de rose bio, de glycérine bio et d'acide hyaluronique d'origine naturelle.
Sur www.slow-cosmetique.com.



2. Sérum bio hydratant et repulpant, BIOFLORE, 11,30 €, 30 ml, à base de gel d'aloë vera.
Hydratant intense. Effet anti-fatigue immédiat.
Sur www.slow-cosmetique.com.

2. En usage interne

Plus efficace mais plus dangereux et moins Slow Cosmétique : les dermatologues ou médecins esthétiques utilisent des produits injectables à base d'acide hyaluronique contre les rides légères ou profondes. On injecte dans la peau le produit, pour la « gonfler ». Attention, cela n'a rien à voir avec le botox qui paralyse momentanément l'influx nerveux et ainsi « détend » la peau. L'acide hyaluronique est plutôt apparenté à une sorte de tissu « éponge » qui peut se gonfler d'eau et ainsi repulper la peau en profondeur s'il est injecté. Si vous optez pour une injection d'acide hyaluronique, choisissez bien votre praticien qui DOIT être médecin et demandez toute l'info technique sur le produit injecté (origine, résorption, etc).

Slow Cosmétique et Acide Hyaluronique

Mieux vaut opter pour un sérum à appliquer matin ou matin et soir sur le visage et le cou, sous la crème. La Slow Cosmétique n'aime pas beaucoup les ingrédients cosmétiques transformés, et encore moins les promesses « miracles ». Cependant, le **label Slow Cosmétique** accepte l'acide hyaluronique d'origine naturelle s'il est vendu et utilisé sans fausses promesses. Il se peut donc très bien qu'un produit crème ou lotion qui porte le Label Slow Cosmétique contienne de l'acide hyaluronique. Il sera alors garanti d'origine végétale, et acceptable par les certificats bio.

Pour aller [plus loin](http://www.lesessentieldejulien.com), [WWW.LESSENTIELDEJULIEN.COM](http://www.lesessentieldejulien.com)

L'ÂME DU CHEVEU



Le coiffeur qui décoiffe le paraître
pour recoiffer votre être
Un espace dédié aux soins
capillaires naturels et bio.
Ce que vous utilisez sur vos
cheveux est aussi important
que ce que votre corps absorbe.

Votre salon de coiffure tradition et coupes énergétiques à Rixensart
Produits Bio certifiés ECO CERT



14 Avenue Georges Marchal - 1330 Rixensart
(rue parallèle à l'avenue de Mérode) - Tél. **02 653 66 23**
Ouvert le lundi **uniquement** sur rendez-vous. **Avec** ou **sans** rendez-vous
si disponibilités du mardi au vendredi de 9h00 à 18h00 et le samedi de 9h00 à 17h00

SOIGNER L'ACNÉ

Avec les huiles végétales

Les huiles végétales sont des matières vivantes plus ou moins fragiles qui peuvent facilement s'oxyder ou rancir (on le sent à l'odeur ou on le voit à la couleur) surtout quand elles ont été extraites à froid. Il convient donc de les conserver à l'abri de l'air, de la chaleur et de la lumière. On choisira donc idéalement des huiles végétales conditionnées dans des flacons de verre teinté que l'on gardera dans un endroit frais (<20°C), comme un placard.

La plupart des huiles végétales « stables » (sans oméga-3 – presque sans oméga-6) se conservent 12 à 20 mois après leur mise en flacon si elles demeurent fermées et conservées à l'abri de l'air, des UV et de la chaleur. Une fois ouvertes, il faut les utiliser dans les 6 mois.

Comédogénicité

Certaines huiles végétales sont dites comédogènes. Elles ont un pouvoir occlusif élevé pouvant boucher les pores de la peau et favoriser l'apparition de boutons et de points noirs. Il est donc important de vérifier son indice de comédogénicité pour s'assurer d'en utiliser une adaptée à son type de peau. Les peaux grasses ou acnéiques privilégieront des huiles à faible

On l'aime parce que...

L'huile de nigelle est aussi bienfaisante pour la peau que pour la planète, et s'inscrit parfaitement dans une démarche durable et minimaliste.



Sérum anti-acné

Pour une action encore plus traitante, vous pouvez remplacer l'huile de nigelle pure par ce sérum huileux aromatisé.

Dans un flacon de 15 ml, versez :

- 7,5 ml d'huile de nigelle
- 7,5 ml d'huile de noisette
- 6 gouttes d'huile essentielle de romarin à verbénone.

Secouez bien, votre sérum est prêt !
Il se conserve 6 mois, à l'abri de la chaleur, de l'air et de la lumière.

indice de comédogénicité pour ne pas créer de nouveaux comédons. Ceci dit, les huiles végétales, quelles qu'elles soient sont bien moins comédogènes que les huiles minérales, les silicones et autres dérivés pétrochimiques que l'on retrouve dans la majorité des cosmétiques conventionnels.

Rituel anti-acné

Contre l'acné juvénile ou adulte, l'huile de nigelle, anti-inflammatoire puissante, fait des merveilles.

- **Le soir** : privilégiez un nettoyant visage doux (pour ne pas déséquilibrer le pH de la peau acnéique, déjà mis à mal), puis tapotez la peau délicatement avec une lingette propre imbibée d'hydrolat de romarin à verbénone. Massez le visage avec 3 gouttes d'huile de nigelle pendant plusieurs minutes pour une pénétration totale.

- **Le matin** : débarbouillez-vous avec votre hydrolat, puis massez à nouveau l'huile de nigelle sur tout le visage et le cou. Vous pouvez compléter par une crème de jour légère et du maquillage minéral en évitant à tout prix les silicones et les huiles pétrochimiques qui viendraient étouffer la peau et créer de nouveaux boutons.

- **À noter** : vous pouvez rencontrer une première phase « dépurative » où l'huile de nigelle fait ressortir les boutons. Pas de panique, c'est l'histoire de quelques jours, la peau sera plus nette et assainie par la suite.

ATTENTION

Riche en molécules aromatiques, l'huile de nigelle est déconseillée aux femmes enceintes et allaitantes. Dans ce cas, remplacez-la par l'huile de jojoba ou de noisette dans votre routine anti-acné. Vérifiez aussi que l'huile essentielle de romarin à verbénone ne vous est pas contre-indiquée. Veillez par ailleurs à ne jamais appliquer d'huile de coco, ou toute autre huile végétale comédogène, sur une peau acnéique, ne serait-ce que pour la démaquiller.

Pour aller plus loin,

Je m'initie aux huiles végétales, de Fanny Pillet, sous la direction de Julien Kaibeck, Éditions Leduc, 2022.



HUILE DE CBD CIRCUIT COURT, CULTIVÉ PRÈS DE CHEZ VOUS



CANBE premier cultivateur d'huile de cannabis chanvre, locale et Belge.

Une huile CBD durable et de qualité supérieure.

Disponible sur www.canbe.farm

*Chanvre (*Cannabis sativa* L.) sans THC

Quercetine Concept

**Stimulant immunitaire,
Action immunomodulatoire,
Antihistaminique, anti inflammatoire & antivirale**



Quercétine
+ Vitamine C
+ Vitamine D3
+ Zinc

SCIENTIFIQUEMENT
PROUVE 

Association unique de :

- ✓ **QUERCETINE** (sous forme phytosomale brevetée Quercefit pour une absorption optimale et des taux sanguins 20 fois plus élevés que la quercétine ordinaire) : puissant immunomodulateur ; renforce l'immunité en cas de faible résistance et/ou inhibe une réaction excessive du système immunitaire (allergie) pour une absorption optimale.
- ✓ **Vitamine C** : rôle essentiel dans le bon fonctionnement du système immunitaire (ex : améliore le pouvoir de destruction des globules blancs)
- ✓ **Bisglycinate de Zinc** : action antivirale et inhibiteur des enzymes pro inflammatoires
- ✓ **Vitamine D3** : diminue la fréquence et la sévérité des infections virales et respiratoires (Covid-19)

Vente directe
ou en pharmacie

CNK 4336-301



Laboratoires Fenioux Benelux
Tél. : +32 (0)2 375 79 70
www.laboratoiresfenioux.be

TOUT DOUX

Ce shampoing nettoie en douceur et régule efficacement le sébum du cuir chevelu. Sa formule aux noix de lavage et à la protéine de riz hydrate en profondeur, gaine le cheveu pour faciliter le coiffage et redonne de la brillance à votre couleur naturelle. Ce shampoing doux est adapté à tous les types de cheveux et aux cuirs chevelus les plus sensibles. Pour une chevelure propre, douce et en bonne santé à la fois !

Shampoing doux bio aux noix de lavage, MAKESENZ, 18 €, 250 ml, sur [makesenz.be](https://www.makesenz.be)



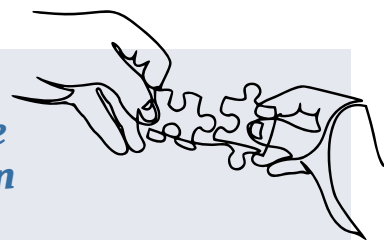
La méthode BellySculpting

POUR UN VENTRE PLAT

Professeure de pilates, photographe de mode et directrice artistique, Anaïs Jazmine a créé cette méthode en mars 2020, en pleine pandémie. Atteinte d'un lipœdème depuis 15 ans, une maladie chronique et hormonale qui provoque une augmentation progressive des graisses sur les jambes et les bras (surnommée « la maladie des jambes poteaux »), Anaïs a été amenée à s'interroger sur les différentes pathologies inflammatoires et dégénératives qui touchent principalement les femmes. L'objectif de ce livre, c'est aussi d'accompagner et de guider les femmes dans leur quotidien, en boostant leur confiance et leur motivation. Pour un quotidien plus sain, et plus intuitif. Cette méthode a été élaborée à partir de deux disciplines douces existantes basées sur la respiration, le **stomach vacuum** (ou gymnastique abdominale hypopressive) et le renforcement postural *via* la **méthode pilates**. Le BellySculpting permet de travailler les muscles profonds de la sangle abdominale et du plancher pelvien, intensément, en douceur, et en toute simplicité. Les résultats sont immédiats et des bienfaits physiologiques sont perçus dès la première séance.

Pour aller plus loin : La méthode Bellysculpting, pour un ventre plat de Anaïs Jazmine, éditions Leduc, 2022.

Une journée de formation



MA BEAUTÉ, C'EST TOUT NATUREL

Avoir une peau douce et éclatante, des cheveux forts et brillants, en respectant sa santé, c'est le souhait de plus en plus de femmes qui s'orientent vers les cosmétiques naturels. Huile d'argan ou de rose musquée ? Hydrolats de citron et romarin ? Argile, oui mais laquelle ? Huiles essentielles ? Découvrez lors de cette journée de formation les nombreuses vertus de la nature et passez à la pratique en confectionnant vos cosmétiques maison : crèmes, lotions, gommages, shampoings, masques, des recettes très efficaces ne contenant que l'essentiel pour une beauté au top ! Cette formation n'exige aucun prérequis et est accessible à tous.

Samedi 1er octobre 2022, de 9 h à 16 h, WinCoach. Rue André Ruwet, 5 4670 Blegny. Prix : 125 € TVAC pour la journée, syllabus compris.

Formatrice : Marie Lacour, licenciée en sciences psychologiques et de l'éducation (UCL), certifiée coach de vie et thérapeute (WinCoach), formée en aromathérapie chez Dominique Baudoux.

**Infos et réservations : marie@marielacour.be
www.marielacour.be**

BOUCHE FRAÎCHE !

Le dentifrice Menthe Verte Dr Bronner's sans fluor blanchit les dents et aide à réduire la plaque dentaire tout en rafraîchissant l'haleine. Ce dentifrice 100 % naturel est composé à 70 % d'ingrédients biologiques dont l'huile de coco, l'aloë vera, l'huile essentielle de menthe verte et du bicarbonate pour prendre soin de votre hygiène bucco-dentaire naturellement. Vous pouvez vous brosser les dents avec des ingrédients de confiance, parfaits pour un sourire éclatant.

Dentifrice Menthe Verte, Dr Bronner's, 9,99 €, 140 g, sur [slow-cosmetique.com](https://www.slow-cosmetique.com)



physalis®

Compléments alimentaires naturels



DES ONGLES ET CHEVEUX CASSANTS? RENFORCEZ-LES!

Avec zinc*, vitamine C**, acides aminés sulfureux et collagène marin type 1

- ✓ Contribue au maintien des cheveux et ongles sains*
- ✓ Contribue à la protection des cellules contre les radicaux libres**

Stress momentané, fatigue passagère, mauvaises habitudes alimentaires, soleil, colorations,... ont un effet négatif qui rend les cheveux et les ongles ternes et cassants. **Physalis Cheveux et ongles** est un complexe naturel nutritif contenant du *zinc sous forme de chélate (biodisponibilité maximale) qui contribue à la beauté et à la **santé de la chevelure et des ongles**. La biotine (ou vitamine H) et la vitamine B6 soutiennent le **métabolisme des protéines** alors que **la vitamine C et également le zinc participent à la **protection des cellules** contre les radicaux libres. Contient aussi du silicium végétal extrait du bambou, un hydrolysate de collagène type 1, de la L-arginine, du MSM et des acides aminés soufrés L-cystine et L-méthionine.

f @ Physalis.health

Physalis® Compléments alimentaires naturels. Sûrs et efficaces, sur base des connaissances scientifiques les plus récentes.

physalis®

Compléments alimentaires naturels



AVEC HYDROLYSAT DE COLLAGÈNE, UN MÉLANGE HAUTEMENT ASSIMILABLE

- ✓ Diminue la **profondeur et la grandeur des rides***
- ✓ Améliore la **douceur et l'élasticité de la peau***
- ✓ Soutient la **formation du collagène** indispensable au maintien de la **santé de la peau****

2 STICKS = 5G DE COLLAGÈNE + ACIDE HYALURONIQUE + VITAMINE C

Physalis Collagen pro est un mélange soluble contenant du collagène, de l'acide hyaluronique et de la vitamine C.

Le collagène est une molécule structurale du tissu conjonctif de la peau, du cartilage articulaire, des ligaments, des tendons et des os. Naticol® est une forme extrêmement pure de collagène de type I issu de poisson, dont l'action a été démontrée par diverses études. *ExceptionHyal® Star, un complexe d'acides hyaluroniques à spectre complet, diminue la **profondeur** et la **grandeur des rides** tout en améliorant la **douceur** et l'**élasticité de la peau**. **La vitamine C participe à la formation normale du collagène, ce qui aide à **préserver la santé de la peau**.

f @ Physalis.health

Physalis® Compléments alimentaires naturels. Sûrs et efficaces, sur base des connaissances scientifiques les plus récentes.

Les fruits et légumes bio sont vraiment moins chers en magasin bio que dans les supermarchés!



Il faut vraiment arrêter de dire que le bio est plus cher dans les magasins spécialisés en bio. En tous les cas, on en a la preuve pour les fruits et légumes (et on ne va pas s'arrêter là !). Le 16/08 on s'est promené dans quelques grandes surfaces et dans quelques magasins bio. Et voilà ce qu'on a constaté.

Prix BIO en date du 16 août 2022		
Prix moyen en grande surface (prix au kg)		Färm
Tomates en grappe	5,98	3,1
Tomates cerises	9,36	5,3
Courgettes	3,59	2,5
Aubergines	5,9	3,35
Salade	2,65	1,75
Citrons	3,58	3,15
Carottes	1,39	1,5

Conclusion sans appel

C'est en magasin bio spécialisé, pas dans les grandes surfaces, que les légumes et les fruits de saison étaient les moins chers.

Les fruits et légumes bio en grande surface sont la plupart du temps emballés pour être différenciés des « non bio » dans un même rayon.

Donc : beaucoup plus d'emballages, ce qui signifie plus cher et moins écologique.

C'est le constat que nous faisons après notre première enquête de terrain.

L'exemple de Färm

Tomates en grappe, tomates cerises, courgettes, aubergines, salades ou citrons : ils sont tous moins chers qu'en grande surface. Et c'est le cas dans une grande majorité de magasins spécialisés bio.

Färm collabore un maximum avec des producteurs locaux (qui ne sont pas de simples fournisseurs de matières premières !) au travers de partenariats équitables.



Avec Les Jardins de DIM&PAT

Dimitri et Patricia se sont lancés dans l'agriculture biologique en 2011.

Leur philosophie ? Garder une entreprise à taille humaine, avec le moins de mécanisation possible pour le respect de la terre et de ses occupants. Leur exploitation, la Ferme du Pissenlit, se situe à Beaumont.



Avec GROW

Clément, Damien, Jérôme, Mathieu et Simon, amis depuis plus de 10 ans, ont fondé leur coopérative "Growing a Resilient Organic World" en 2018. Leur approche du maraîchage vise à préserver les sols, afin de favoriser les interactions entre tous les organismes utiles à l'agriculture. C'est à Sart-Bernard, au sud de Namur, que les 5 amis travaillent à "faire pousser un monde résilient et bio" sur une parcelle de 4 hectares.

Avec des tas d'autres merveilleux producteurs...

Bigh, La Ferme du Passavant, Le Domaine de la Falize, Les Jardins du Ménil, Perma Project, La Potironnerie, Bio Gailly et La Ferme de l'Abbaye de Boneffe.



Crosti se réinvente !



FABRIQUÉ
EN FRANCE



Cacao issu du
COMMERCE ÉQUITABLE



AVOINE
Origine France

EMBALLAGE
RECYCLABLE



Ets Favrichon & Vignon 367 Route Nationale 7, 42 470 Saint Symphorien de Lay, France 04 77 64 75 09 info@favrichon.com www.favrichon.com



Du mardi au dimanche
10h30 • 17h30



PIONNIER DU BIO
ACCESSIBLE

QUALITÉ PRIX
IMBATTABLES

Rue des Tanneurs 58 • 1000 Bruxelles
(dans les Marolles!)
Rue Dieudonné Lefèvre 4 • 1020 Laeken
(à côté de Tour et Taxi!)

Aussi en ligne! www.lemarchebio.be

100% COTON BIO
SANS ARMATURE
75AA AU 105F
34 AU 54

FABRICATION FRANÇAISE
FEMME & HOMME

SALON VALÉRIANE
STAND D16



www.fleurspoisetcie.com

CHOCO LA PÂTE À LOW TARTINER À BASE DE LÉGUMES FRAIS

**BELGE, BIO ET MEILLEUR
POUR LA SANTÉ ?**

C'EST POSSIBLE !

ENVIE D'EN AVOIR LE COEUR NET?
VENEZ DÉCOUVRIR NOTRE GAMME
SALON VALÉRIANE - STAND ST03
(VENDREDI & DIMANCHE)



[chocolowbe](https://www.facebook.com/chocolowbe) chocolow.com



Rendez-vous au salon
Valérieane

au stand M37 pour les 20 ans de Jokat
Pandora, spécialiste Bols Tibétains et
formation sonothérapie !



Gong

Instrument sonore de
relaxation grâce à sa
puissance sonore et
vibratoire, le gong
transmet sa vibration à
tout l'organisme et y
diffuse l'harmonie d'un
massage invisible.

Bol

Son puissant pouvoir
d'action sur le corps et
l'esprit brise les
énergies négatives.
Ses vibrations douces et
enveloppantes
favorisent l'harmonie
énergétique, la
concentration et
l'apaisement.

Handpan

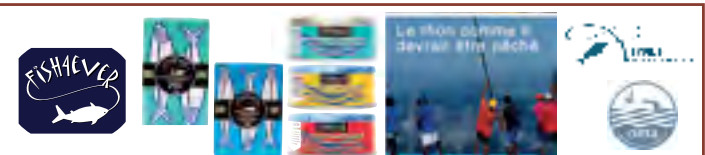
Un instrument en acier inoxydable subtil et envoûtant qui
associe la percussion et la mélodie en se jouant avec les doigts.



+33467638211 - www.jokat.net



Mannavita est présent au salon Valérieane à Namur le 2, 3 & 4 septembre,
stand MANNAVITA n° D 32, avec les marques suivantes:



www.mannavita.be - www.mannavital.com - www.ladrome.bio - www.ecomil.com - www.fish4ever.com

QES BioFunds

Importateur de
fruits secs
BIO & ÉQUITABLES
d'Iran

* Nous travaillons avec des groupements de producteurs qui cultivent des **dattes fraîches Mazafati** bio et équitables, de l'**eau de rose** bio, des **figues sèches du Rijaw** bio, de la pâte à tartiner, de la **purée de dattes**, des raisins secs, de la crème de châtaignes et de dattes.

* Nos actions en Iran reposent sur le développement d'une agriculture biologique, équitable, solidaire et responsable, basée sur la liberté et la participation commune des acteurs du projet.

* Pour nous, le commerce équitable, l'agriculture biologique et l'écologie sont les maillons d'une même chaîne : la solidarité.



Des produits uniques,
respectueux de la nature
et des hommes.

Salon Valériane

Stand A09

www.qes-france-bio.com

GSM : +33 (0)6 71 32 74 82
sorane@qes-france-bio.com



LA BADJAWE BIO

Enfin une gamme complète de bières artisanales
brassées pour valoriser une agriculture bio, locale et juste.

Que se soit la Blonde légère, la Festive (4,5%), La Blonde (6,5%), l'Ambrée légère (5,2%) ou la Brune (7,0%),... Elles sont une invitation à partager un moment rafraîchissant, convivial et solidaire, à l'image de notre Coopérative.

BRASSERIE COOPÉRATIVE LIÉGEOISE
INFOS : www.bcl.bio - hello@bcl.bio

RDV LE SAMEDI 3/09 STAND M09



Dites adieu à vos problèmes de calcaire !
Venez découvrir le New Ara,
l'anticalcaire magnétique
100 % naturel !

- Notre système règle les problèmes de calcaire sans consommables : ni sel, ni électricité, ni eau de rinçage.
- Le principe ? Un aimant de haute qualité garanti à vie.
- Simple et sophistiqué à la fois : un champ magnétique intense modifie la structure électrostatique des composants carbonatés de l'eau, en empêchant la formation de nouvelles incrustations.

Une eau meilleure pour toutes
les utilisations (y compris pour
votre piscine !)



Salon Valériane
Stand D14
www.newara.be
www.foxeco.be

Emballez, dynamisez, protégez, stockez

- Zéro déchet
- Ré-utilisable
- Durable
- Ethique



www.simonette-a-bicyclette.be • +32 71 59 99 54 • +32 483 56 45 30



Retrouvez nous au stand C14

Valériane

2, 3 & 4 SEPT 2022 | Namur Expo

SIMONETTE
À BICYCLETTE

Le choix de la qualité et du sens

Atelier
Jean Regniers



Les Artistes De Nature
la passion des plantes

Créateurs depuis 1996

COSMETIQUE ORIGINALE
Fabriquée en Provence



Le tonique visage au vinaigre d'ortie



Les crèmes visage



Le concentré de shampoing

BIO

Venez découvrir les Produits du Père Jean
Salon Valériane STAND D 29

www.lesartistesdenature.fr



Boutique éthique

naturel équitable
recyclé bio éthique
écoresponsable

Marques engagées



Rue Albert 1^{er}, 50B
4280 Hannut - 019/32.44.29
fleurdelinhannut.be

 
Fleurdelinhannut

Je serai à Valériane ! Venez me rencontrer à l'espace
«jeunes entrepreneurs». - Jordane



**ADOPTEZ
LE CURE-OREILLE
RESPONSABLE !**

Vous en avez marre de jeter chaque année des centaines de cotons-tiges ?
Vous cherchez une solution écologique, économique et durable ?
Les escurettes sont faites pour vous !

Réutilisable à vie, l'escurette permet de nettoyer vos oreilles dans une démarche 0 déchet et 0 plastique ! Le top, non ? En plus, il est très facile d'utilisation et beaucoup plus adapté à nos oreilles que le coton-tige. Bref : c'est le nouvel accessoire tendance à avoir absolument dans votre salle de bain et dans votre vanity case. L'escurette est fabriquée en bois de Charme français et inox médical, et ne coûte que 10 € (7,60€ sans capuchon). Elle a été conçue par une entreprise familiale et 100% made in Bretagne.



LA SOLUTION aux cotons-tiges !
Découvrez le film des secrets de notre fabrication sur www.escurette.com

Retrouvez-nous à Valériane Sur notre **STAND C 21**



Organic by nature



- Acteur pionnier, local et indépendant, VITAVERDE est implantée dans l'Est de la Province de Liège.
- Nous proposons une large gamme de produits d'épicerie 100% bio, en vrac ou en conditionnements à nos marques pour les consommateurs.
- Les activités de « transformation » sont intégralement réalisées dans nos ateliers.
- Outre le label bio européen, nos produits reconditionnés adhèrent au label Biogarantie.
- Fidèles à nos valeurs originales, nos produits sont distribués exclusivement en magasins bio indépendants.

NOTRE PLUS GRAND BONHEUR ? Contribuer à mettre une alimentation plus savoureuse, plus saine et plus respectueuse de l'environnement à la portée du plus grand nombre, au travers de notre réseau de partenaires indépendants.

VITAVERDE.BIO P.A.E. des Plenesses - Rue Zénobe Gramme, 1 - 4821 Andrimont
www.vitaverde.bio - info@vitaverde.bio - Tél : 087 300 301

Retrouvez-nous au **STAND E 06**



Au Salon Valériane, venez découvrir ou revoir les créations Flax & Stitch imaginées et fabriquées pour vous accompagner dans votre démarche zéro déchet. Avec le mot de passe **PATTE, repartez avec un cadeau !**

Nous sommes une entreprise familiale basée en Belgique. Depuis plus de 10 ans, nos créations zéro déchet aident nos clients à réduire leur consommation d'emballages à usage unique et à diminuer leur impact environnemental.

Salon Valériane

Stand D11

www.flaxandstitch.com

Ensemble, nous aidons la planète à la manière des colibris. Parce que chaque geste compte.

Une petite
marque
indépendante



100% française,
10% responsable,
300% colorée !

Le Mouton à Soie

Votre garde-robe responsable

› Des vêtements **biologiques** en laine mérinos et soie pour toute la famille.

› Fil certifié GOTS et Naturtextil IVN BEST.

› Des coupes fluides et intemporelles, des vêtements faciles à entretenir.

› Des vêtements tellement doux à porter.



**Salon Valériane
Stand B18**

www.lemoutonasoie.fr

Portez de la laine toute l'année !



Venez découvrir, ou redécouvrir, notre gamme de kéfirs de fruit ! Boissons fermentées, pleines de probiotiques, rafraîchissantes, sans sucre résiduel et sans alcool. Nos produits sont non filtrés et non pasteurisés et pourtant, grâce à l'absence de sucres résiduels et d'un peu de savoir-faire, ils peuvent être conservés à température ambiante.

Venez aussi déguster en exclusivité notre Kéfir Beer 2% (bière blanche non bouillie fermentée aux grains de kéfir), et venez testez en priorité les essais de notre nouvelle référence en kéfir de fruit qui sortira officiellement cet hiver !

Kéfir Eau Vertueuse, 2,30 €.
Distribuée par Vajra, La Belge Sélection, Terroirist, Delibio et Made in BW.

Salon Valériane

Stand ST05

www.kefireauvertueuse.be

**Venez goûter notre
HUILE VÉGÉTALE VIERGE
100% naturelle !**



Issue de ses terres ancestrales, l'huile de Sacha Inchi a un avenir prometteur sur le marché européen. Soyez parmi les premiers à la découvrir, vous ne serez pas déçus.

Salon Valériane

Stand ST09

www.prellencia.com

L'huile de Sacha Inchi est l'huile la plus riche en acides gras insaturés essentiels à notre organisme : 92% d'omega 3-6-9. Des atouts santé et des qualités nutritionnelles uniques. Nous collaborons avec les agriculteurs en direct.

NOS VALEURS

« Prellencia, pour un monde meilleur »

PROSPERITY - PEOPLE - PLANET - PEACE - PARTNERSHIP

Parce que le meilleur pour votre santé se trouve dans la nature depuis des millénaires.



À côté de notre gamme de pains classiques, croquants et moelleux à la fois (froment, épeautre, seigle, petit épeautre, khorasan), nous préparons des pains très gourmands et de merveilleuses viennoiseries.

- Depuis 15 ans, nous produisons du pain 7j/7.
- Avec des ingrédients bio sélectionnés par nos soins auprès de nos meuniers partenaires.
- Nous privilégions des fermentations lentes au levain qui permettent aux goûts et aux arômes de se développer et qui rendent nos pains assimilables et nutritifs.

Vous trouverez nos pains en magasin bio et sur quelques marchés (Bruxelles, Liège, Maastricht). Nous livrons aussi des crêches et des écoles de la ville de Liège.

Les mains qui ont pétri, façonné, enfourné et défourné leur production, sont les trésors les plus précieux de la boulangerie.

Salon Valériane Stand M35

www.benoit-segonds.be

FB & Insta : boulangeriebenoitsegonds



Louise Émoi est heureuse de vous retrouver sur le

Salon Valériane Stand A16

Vous pourrez y découvrir ou redécouvrir nos savons, huiles, baumes, déodorants et démaquillants solides...
Conçus et fabriqués avec **Amour**.

Merci de votre présence et de vos visites sur notre stand.



www.louiseemoi.com

Tél: +33 9 67 87 46 80 / +33 5 63 79 22 29

Mobile: +33 (0)6 50 47 03 68

contact@louiseemoi.com

Z.A. Borio Novo,
81570 Vielmur sur Agout, France

Nectar&co
THE BEE COMPANY

Mettez du soleil dans vos vies !



Miels bio monofloraux européens et produits de la ruche
www.nectar-co.com



PETITE RÉVISION MATHÉMATIQUE EN VUE DE LA RENTRÉE SCOLAIRE !

Combien de fleurs doit butiner une abeille pour fournir 10 gr de miel ?

Sachant que pour remplir son jabot de nectar, une abeille doit visiter environ 1.000 fleurs. Ce jabot plein représente environ 75 mg de nectar (soit presque le propre poids de l'abeille, environ 85 mg). Pour devenir du miel, le nectar doit perdre les 2/3 de son eau ...

RÉSULTAT :

Quantité de miel résultant d'une seule sortie après évaporation des 2/3 de son eau :
 $75 \text{ mg} \times \frac{1}{3} = 25 \text{ mg}$, Soit pour 10 gr de miel (10.000 mg) : $10.000 / 25 = 400$ voyages
Le nombre de fleurs visitées en 400 voyages :
 $400 \times 1.000 = 400.000$ fleurs pour fournir 10 gr de miel !...
Comme chaque ruche compte environ 30.000 à 60.000 abeilles, le travail est réparti... Ouf !

Chaque goutte de miel est un cadeau tellement précieux !
Un véritable concentré de saveurs et de soleil dans chacun de nos boccoux !





So' Bake It®
ORGANIC AND GLUTEN FREE BAKERY

DEPUIS 2013,
nous vous proposons
des produits de boulangerie
artisanaux, sans gluten et **100 % bio**

Notre équipe passionnée est soucieuse de votre bien-être et de votre santé.
Nous avons à cœur d'être à votre écoute et de connaître votre histoire et votre avis nous intéresse vraiment.

Tous nos produits sont créés à partir d'ingrédients bruts et naturels, qui respectent les procédés de fabrication traditionnels, garantis sans gluten, bio et sans conservateurs.

Découvrez sans plus attendre nos gammes de **PRODUITS DE BOULANGERIE ET PÂTISSERIE**, disponibles à notre boulangerie à la Hulpe, mais aussi dans de nombreux magasins bio partout en Belgique.

Les favoris de la gamme ?
Le pain au levain et les cookies vegan

Soheila vous y attend !
Salon Valériane STAND C 30
www.sobakeit.be



PREMIÈRE BRASSERIE EUROPÉENNE CERTIFIÉE B CORP

NOTRE BRASSERIE ARTISANALE BRUNEHAUT
ne date pas d'hier... puisqu'elle a été **FONDÉE EN 1890 !**

- Nos ingrédients sont 100 % bio
- Notre démarche est éthique et équitable
- Nous produisons la seule bière d'abbaye officielle bio (St Martin)
- Nous proposons aussi une gamme de bières bio et sans gluten (Brunehaut)
- Nous sommes soucieux de notre empreinte écologique (énergie solaire)
- Nos garanties : Certisys, Nature & Progrès, Prix Juste, B Corp



BIO ÉTHIQUE ÉQUITABLE
WWW.BRUNEHAUT.COM

Venez nous voir à Valériane et **déguster une bière avec nous !**

Vous pourrez y découvrir notre nouvelle bière blonde bio, parfumée au vieux genièvre : « Ne Kopstoot »

Salon Valériane STAND
Au Village des Producteurs.
www.brunehaut.com



turtle
Better Breakfast

La jeune marque belge Turtle propose de délicieuses céréales saines et bio, avec plusieurs options sans gluten. Validé par la rédaction Biotempo !

www.turtlecereals.com

BIO - SANS GLUTEN - VEGAN - STAND B 27

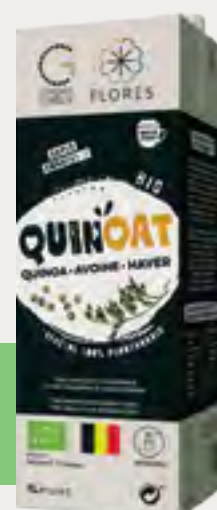


Une fois de plus,
FLORÈS nous régale !

Du petit déjeuner au souper, la boisson qui nous fait du bien (même) **SANS** produit laitier

Des ingrédients **sains, BIO** et **GOURMANDS**.
Maximum 5 ingrédients

C'est du belge,
du **local** !



Le lait végétal « QUINOAT », premier lait végétal à base de quinoa et d'avoine, arrive dans les échoppes bio en septembre.

Pour la cuisine, **les crèmes liquides et épaisses de noix et de riz**
Comme desserts, nos **sorbets et glaces sans gluten ni lactose**

www.floresfood.bio - Contact : 0032 473 71 98 05

Découvrez l'ensemble de la gamme au **STAND M 31** du salon Valériane

Chers lecteurs, **ABONNEZ-VOUS ET AIDEZ-NOUS !**

Plus que jamais, nous voulons devenir le magazine des personnes qui sont puissamment animées par les valeurs de vie et par l'humanisme. Nous voulons continuer à développer une réflexion autonome et positive sur les changements mondiaux en cours et surtout sur les solutions qui respectent la terre et l'humain. Dans le domaine des médecines naturelles, de l'éducation, des entreprises, de l'alimentation saine, de l'agriculture, mais aussi celui des finances, de la culture ou des arts. Le prix du papier vient d'augmenter de 40%.

Nous donnerez-vous un coup de main pour nous aider à financer notre magazine indépendant ? Chacune de vos contributions, qu'elle soit petite ou grande, participe à notre avenir. Et à notre possibilité de contribuer à changer le monde ensemble. Comme vous le savez, votre abonnement est déductible fiscalement. Vous recevrez une facture. Nous avons modifié nos tarifs d'abonnement (pour 8 N°/an). Choisissez votre formule ! Le magazine papier est livré chez vous (frais de port inclus pour la Belgique).

1. Abonnement papier de base : 50€/an

Grâce à cet abonnement, vous nous aidez à couvrir nos frais.

2. Abonnement papier «soutien actif» : 69€/an

Grâce à cet abonnement, vous nous aidez à couvrir nos frais et à rémunérer de façon juste nos journalistes. Vous avez aussi un accès illimité au contenu de notre site internet dès qu'il sera terminé (septembre) et une série d'avantages (on vous dévoilera tout ça bientôt!).

3. Abonnement papier «soutien énergétique» : 99€/an

Là vous nous donnez un vrai coup de pouce, puisque grâce à cet abonnement, vous nous permettez de faire davantage de journalisme de terrain et d'enquête.

4. Abonnement papier «soutien de roc» : 1000€

Votre abonnement est valable à vie.

Avec cette formule, vous nous donnez une aide solide maintenant, pour nous aider à nous développer. Car c'est maintenant que nous voulons être utiles ! Vous nous donnez la possibilité d'agir et de publier plus souvent, via différents canaux de communication : le magazine papier, bien entendu, mais surtout le site internet, la newsletter. Si vous êtes thérapeute ou si vous travaillez dans un cabinet médical, cette formule vous conviendra peut-être ! Si vous souhaitez recevoir plusieurs exemplaires de chaque magazine, nous vous les enverrons avec joie.

5. Bientôt en ligne : abonnement digital. On y travaille en ce moment... !

Chaleureusement. Toute l'équipe de BIOTEMPO.

Sur www.biotempo.bio ou par virement à l'attention de BIOTEMPO

N° de compte Triodos : BE92 5230 8080 5523

Communication : Vos coordonnées ou celles de la personne à qui vous offrez l'abonnement.

**Merci de nous donner votre support et d'envoyer cette information à vos amis,
à votre famille, à vos voisins, à vos réseaux...**

JE M'ABONNE SUR WWW.BIOTEMPO.BIO



Equaterra

PRÉSERVONS LA VIE

DES PRODUITS D'EXCEPTION QUI ONT DU SENS
DES PRODUITS RARES, BIO ET ÉQUITABLES

DÉCOUVREZ NOTRE GAMME

Hibiscus

... et ses nombreuses vertus, notamment antioxydantes,
anti-fatigue, bénéfiques pour la tension et le cholestérol.

À consommer sans modération (ou presque!) :
Avec de l'eau fraîche ou en sorbet • À grignoter ou dans
vos gâteaux • Au petit-déjeuner ou comme encas.

Salon Valériane Stand E07

www.equa-terra.com



FiLiT

PARFUM DU VOYAGE

 EAU DE PARFUM MIXTE
  ALCOOL BIO
  FORMULATION PROPRE
  FABRIQUÉ EN FRANCE
  SLOW COSMÉTIQUE

FiLiT.com



Depuis 25 ans
résolument engagé

Résolument durable

Non testé sur animaux

Fabriqué en France

50% plastique recyclé

Recharge et Vrac disponible



Résolument naturel

Parfum 100% naturel

Formule biodégradable

Certifié

Bases lavantes 100% d'origine végétale

www.etaminedulys.fr







À CROQUER!

C'est ce qu'on appelle un chocolat noir qui a du goût et qui est doux au palais (pas râche, comme sont parfois certains chocolats noirs!). Il est préparé avec d'authentiques noisettes du Piémont dont est serti chaque carré de chocolat noir fondant à 70 % de cacao. Pour un encas ou un dessert savoureusement gourmand certifié commerce équitable. Il fera fondre de plaisir les grands, mais aussi les petits!

Chocolat noir 70 % de cacao aux noisettes du Piémont, Ikalìa, 4,87 €, 100 g, en magasin bio. Distribué par Vajra.

UNE BOMBE DE SAVEURS, SANS LACTOSE

Après avoir exploré différents univers gustatifs pour ses fromages à tartiner végétaux, Pa'lais, la marque belge de produits sans lait, lance une toute nouvelle saveur au poivre noir. Cette nouvelle tartinade marie la puissance du poivre noir et le côté doux et floral du poivre rose pour créer un mélange intense et raffiné. L'association de ces deux poivres est une explosion de saveurs pour notre palais (sans jeu de mots). Black Pepper est délicieux sur un simple cracker lors d'un apéritif entre amis. Mais aussi pour réveiller votre pause de midi. On le tartine volontiers dans un sandwich ou dans un wrap. Avec sa délicieuse saveur poivrée, il deviendra vite l'ingrédient incontournable pour vos repas de fête. De quoi épater vos amis et votre famille.

Pa'lais, Black Pepper, 4,49 €, vegan. Disponible chez Bio-Planet et Biofresh.



ALIMENTATION BIODYNAMIQUE!

Luna e Terra propose un vaste assortiment de produits très peu transformés et cultivés en biodynamie, reconnaissable à son label de qualité Demeter. Ces produits Luna e Terra sont emballés dans des contenants en verre. Une fois jetés dans la bulle à verre, ils peuvent donc être recyclés à 100 % et à l'infini.

Luna e Terra, prix des conserves : entre 0,99 € et 2,49 € en fonction des produits et des quantités. Prix des jus de fruits et légumes : entre 1,29 € et 3,95 € en fonction des produits et des quantités. À retrouver dans tous les magasins FARM.

FARINE SEMI-COMPLÈTE DE BLÉ BELGE

La farine de blé 85 % Vajra (T110) est un produit bio belge issu du blé cultivé par Christine et Francis Dumortier à la ferme de la Roussellerie située à Herseaux dans le Hainaut. Une exploitation familiale convertie à l'agriculture biologique depuis 1969. La farine est moulue sur meule de pierre directement à la ferme, puis conditionnée dans leur atelier à Overijse en sacs de 1 kg.

Farine mi-complète de blé belge, Vajra, 3,67 €, 1 kg, en magasin bio. Distribué par Vajra

EXQUIS EXQUIS

Youpii!! Qu'on se le dise. Le nougat au miel et aux amandes est de retour. Savez-vous qu'il est fabriqué à façon spécialement pour Nectar & Co ? Du sur mesure, et c'est du bonus pour nos papilles. Un produit de bouche de tradition sarde fabriqué dans une petite manufacture familiale. Le secret (enfin, en partie!) : du miel italien, des amandes italiennes, du blanc d'œuf et une petite feuille d'hostie sans gluten, le tout gorgé du soleil de Sardaigne. TROP BON!

The NOUGAT by Nectar & Co, 5,45 €, en magasin bio.



Goldate ne contient qu'un seul ingrédient : les dattes bio. Délicieusement doux et rempli de nutriments, fibres, antioxydants, vitamines et minéraux essentiels tels que le potassium, le magnésium et le manganèse.

clean
label

SUCRE DE DATTES BIO

Notre sucre de dattes bio de première qualité est composé de dattes entières dénoyautées, traitées de façon minimale par séchage et broyage en poudre. Contrairement à d'autres substituts du sucre qui sont trop transformés, la poudre de dattes est entièrement naturelle et ne subit qu'une transformation minimale, tout en conservant la plupart des vitamines, des minéraux et, surtout, des fibres que contiennent les dattes entières. Ainsi, le sucre de dattes présente l'avantage unique de conserver la plupart de ses micro et macronutriments naturels (dont les fibres, le phosphore, le magnésium, le calcium et les vitamines B) et son goût sucré divin - le tout à partir d'un ingrédient simple, facile à utiliser et à stocker.



SIROP DE DATTES BIO

Notre sirop de dattes bio de qualité supérieure ne contient qu'un seul ingrédient : des dattes biologiques. Il s'agit d'un sirop de fruits épais, foncé et succulent, extrait de dattes biologiques. Utilisez le sirop de dattes dans votre café ou thé, pour remplacer le sucre dans les recettes ou les sauces, sur le porridge, les crêpes, les gaufres et la crème glacée - utilisez-le pour sucrer à peu près tout.



PÂTE DE DATTES BIO

Notre pâte de dattes bio de première qualité est un ingrédient naturel et hautement nutritif pour les applications de confiserie et de pâtisserie. Vous pouvez également la consommer directement et la mélanger à d'autres ingrédients pour en faire un en-cas sain et nutritif. Utilisez-la pour préparer des en-cas sains, des boules énergétiques, des cupcakes ou des barres de dattes. Profitez de son goût sucré et de sa texture crémeuse tout en savourant les bienfaits des dattes saines.



La méthode *des petits* CHANGEMENTS

Il est possible de faire de l'alimentation l'alliée de notre plaisir et de notre santé. La nutrition est, avec l'activité physique, l'un des moyens les plus accessibles pour prévenir les maladies chroniques : profitons-en !

Il n'est pas nécessaire de tout changer pour bien manger. Et de toute façon, il n'est pas efficace de se faire violence pour améliorer le contenu de son assiette, nous dit Sophie Janvier, diététicienne-nutritionniste. La voie des petits pas, elle, est accessible et agréable. Découper son projet principal – mieux manger pour sa santé et celle de la planète – en micro-projets est donc une solution plus performante. Parmi les 33 petits pas proposés, nous en avons sélectionné 2.

1. MANGER DES GRAINES OLÉAGINEUSES CHAQUE JOUR, MAIS PAS N'IMPORTE LESQUELLES...

Prenons les amandes. Elles sont caloriques. En moyenne, 600 calories pour 100 g. Mais non sucrées, riches en fibres, elles doivent être longtemps mastiquées et vont rapidement nous rassasier. Plus étonnant, une récente méta-analyse montre que la consommation régulière de graines oléagineuses est corrélée à une perte de poids ! Légère, mais accompagnée d'une perte du tour de taille. Comment est-ce possible ? Les explications ne sont pas encore très claires, mais il est avancé que la structure fibreuse des fruits à coque, aussi appelée « matrice », permettrait de limiter l'absorption des graisses qu'elles contiennent. En clair, une partie de ces graisses serait éliminée dans les selles avec les fibres plutôt que d'être assimilées par l'organisme.

Les nombreux autres avantages

1. **Des vitamines B** et notamment de la vitamine B9 (acide folique), particulièrement importante en phase de grossesse, mais plus généralement pour la croissance cellulaire.
2. **De la vitamine E** : qui protège nos cellules du vieillissement, participe à la prévention des maladies cardiovasculaires et des cancers et joue un rôle dans l'immunité, notamment chez les personnes âgées.
3. **Des minéraux** : elles sont riches en potassium, qui joue un rôle dans la prévention de l'hypertension, en magnésium qui



LES NOIX ont le meilleur ratio oméga-3/oméga-6. Ce sont les graines à privilégier en cas de pathologie inflammatoire.

LES AMANDES : championnes toutes catégories des fruits à coque pour les protéines. Ce sont celles qui apportent le moins d'acides gras saturés. Elles sont à recommander en particulier en cas de transit paresseux, d'hypertension ou de cholestérol élevé.

aide à réguler notre système nerveux, en calcium, zinc et sélénium.

4. **Des fibres** : elles en contiennent de 3 g (noix de cajou) à 12 g (amandes avec la peau) pour 100 g. Ce qui participe à « piéger » le mauvais cholestérol et en fait des alliés de notre glycémie : les fibres aident à ralentir l'absorption des sucres dans notre organisme.
5. **Des protéines** : en moyenne 15 à 20 g pour 100 g, soit plus que les œufs et presque autant qu'un steak (cependant on mange rarement 100 g d'oléagineuses à la fois).

Petit conseil

Se régaler d'une poignée de graines oléagineuses/jour, soit environ 30 g, non salées et bio. Au petit-déjeuner ou comme en-cas, en prenant le temps de bien les déguster. N'hésitez pas aussi à adopter les purées d'oléagineux, à tartiner au petit déjeuner ou à mélanger à une banane écrasée pour un goûter nutritif. Les purées d'oléagineux remplacent avantageusement le beurre dans les gâteaux et les biscuits puisqu'elles apportent de meilleurs acides gras (le beurre contient 55 % d'acides gras saturés contre 4 % pour la purée d'amande).

Crumble POMME NOISETTE AMANDE

**Ingédients pour
6 personnes**

- 8 pommes – 100 g de farine T110 (ou de sarrasin en version sans gluten)
- 50 g de poudre d'amandes
- 100 g de sucre rapadura
- 120 g de purée de noisette
- ½ càc de cannelle en poudre.

1. Préchauffez le four à 180° (TH6).
2. Dans un saladier, mélangez le sucre, la farine, la poudre d'amandes et la purée de noisette afin d'obtenir une pâte sableuse (rajoutez un peu de farine ou de poudre d'amandes si besoin).
3. Beurrez le fond d'un moule avec 10 g de purée de noisette.
4. Pelez, épépinez et coupez en morceaux les pommes et disposez-les dans le moule.
5. Parsemez de cannelle.
6. Couvrez les pommes avec la pâte à crumble et enfournez pour 25' de cuisson.



LES LÉGUMES SECS contiennent des antinutriments, des substances qui se lient à certains minéraux et oligoéléments comme le fer, le calcium ou encore le manganèse et le zinc, ce qui inhibe leur absorption.

La solution : faites tremper vos légumineuses dans de l'eau froide (3x plus d'eau que de légumineuses) pendant au moins 8 h ou dégustez-les germées. Les lentilles corail ne nécessitent pas de trempage mais elles doivent être rincées 2 ou 3 fois avant cuisson.

2. REMPLACER LES PÂTES PAR DES LÉGUMES SECS UNE FOIS SUR DEUX (OU LES ASSOCIER)

Les légumes secs regroupent les lentilles, les haricots blancs, rouges, noirs, les pois chiches, les fèves, les pois cassés...

Sous le terme « légumineuses », ils peuvent aussi comprendre le soja (qui est une graine, mais oléagineuse, elle contient près de 20 % de gras).

**Consommer des légumes secs lors
d'un repas *augmente la satiété* et
pourrait même aider à conserver
cette satiété jusqu'au repas
suivant, qui sera moins copieux.
C'est ce que certains chercheurs
ont appelé « *l'effet second repas* »
des légumineuses.**

Les légumes secs sont de véritables trésors nutritionnels. Ils sont une bonne source de protéines végétales : ils en contiennent entre 5 g (fèves) et 10 g (lentilles, haricots rouges) pour 100 g cuits. Les haricots rouges sont ainsi deux fois plus riches en protéines que les pâtes. Deux portions de 60 g de lentilles apportent pratiquement l'équivalent en protéines d'un demi-steak.

Riches en fibres

Les légumes secs sont une excellente source de fibres : de 4 à 5 g selon les variétés pour une portion de 60 g cuits de lentilles, à près de 8 g de fibres pour une portion de haricots blancs.

Les fibres aident à garder une glycémie stable, favorisent un transit normal et améliorent la satiété. Celles des légumineuses sont associées à la diminution du mauvais cholestérol et de l'hypertension.



Les légumineuses contiennent un type d'amidon dit « résistant », parce qu'il résiste à la digestion et arrive donc en grande partie intact dans notre gros intestin, où il servira de festin à nos bactéries : elles sont donc les alliées de notre flore intestinale. Elles apportent aussi de nombreux micronutriments : fer, magnésium, calcium, potassium et vitamines du groupe B. Autant de bénéfices quasi absents dans les pâtes raffinées ou le riz blanc. Les lentilles sont une bonne source de fer : 1,5 g pour une portion de 60 g, soit autant qu'une portion équivalente de viande. Petit bémol : ce fer d'origine végétale est moins bien absorbé que le fer d'origine animale. Pensez à ajouter un filet de jus de citron, riche en vitamine C, pour augmenter l'absorption. Les légumes sont aussi bien pourvus en potassium, qui aide à faire baisser la tension artérielle. C'est le cas notamment des haricots rouges et des pois cassés. Vous envisagez d'avoir un bébé ? Misez sur les pois cassés qui couvrent presque 1/3 des apports conseillés en vitamine B9.

POUR ALLER PLUS LOIN :

**la méthode douce
pour mieux
manger.
33 micro-
changements
pour rééquilibrer
votre alimentation
sans vous priver,**
Sophie Janvier,
Diététicienne-
nutritionniste,
Éditions Leduc,
août 2022.



Les chefs ont découvert l'ail noir. Et vous ?

Profitez des bienfaits de l'ail fermenté : sans odeur, mais avec un goût bien plus riche !

L'ail noir (ou ail fermenté) donne une saveur douce et intense à vos plats. Il n'a plus l'odeur d'ail, ni le goût vif de l'ail cru. Il fait des merveilles dans le risotto, la soupe et les pâtes. Il est délicieux dans toutes sortes de purées et de ragoûts. Et la couleur noire contribue à la réussite visuelle de vos plats.

Comment l'utiliser en cuisine ?

Les possibilités sont infinies. Une petite cuillère dans la purée de pommes de terre ou de carottes. Pour accompagner le chou-fleur et les choux de Bruxelles.

La fermentation fabrique des super aliments

Dans la nature et dans la cuisine, il existe de nombreux exemples où la fermentation produit un résultat final qui est bien plus puissant que le produit de base. Comme l'ail, qui est déjà sain à la base, et qui, devient un véritable super-aliment lorsqu'il est fermenté. D'autres exemples ? Le vin (qui contient plus de polyphénols que le raisin), la choucroute (avec ses acides lactiques et sa vitamine K plus efficaces que le chou cru), le kéfir et le yaourt (plus facile à digérer que le lait). Ou encore le vinaigre de cidre (meilleur pour la digestion que le jus de pomme) et le tempeh (qui, sous forme fermentée, ne contient plus les propriétés négatives des graines de soja). La liste est infinie. Les produits fermentés sont un incontournable.

L'ail, remède ancestral

L'ail est utilisé depuis l'Antiquité et dans différentes cultures. Dans un ancien texte juif du Talmud, il est écrit : « Celui qui mange régulièrement de l'ail clarifie l'esprit et chasse les parasites ».

La science l'étudie depuis 1944

En 1944, Chester Cavallito et ses collaborateurs ont démontré que l'ail avait un effet antibactérien. Peu après, ses propriétés de dilution sanguine ont également été prouvées, ainsi que sa forte capacité en tant qu'antioxydant et son efficacité contre différents virus. On avait découvert bien plus tôt que l'ail produit de l'allicine en cas de « danger », c'est un mécanisme de défense de la plante. Par exemple, en cas de contamination microbienne ou d'attaque par des insectes. La libération d'allicine dégage l'odeur typique de l'ail fraîchement pressé.

De l'ail noir à volonté !

La Herb Research Foundation dispose de 200 résumés et rapports sur les bienfaits de l'ail. Mais il faut en consommer en grande quantité si l'on veut des résultats thérapeutiques. Et cela peut causer des irritations, des ballonnements, etc. **L'ail noir ne présente pas ces effets secondaires** même lorsqu'il est administré en doses thérapeutiques. Ceci dit, une gousse d'ail par jour est suffisante.

10 manières d'utiliser l'ail fermenté

- 1 • En vinaigrettes, salsas et marinades • 2 • Dans les dips
- 3 • Ajouté aux soupes • 4 • Dans un shot • 5 • Comme en-cas • 6 • Sur une bruschetta • 7 • Dans les sauces pour pâtes • 8 • Mélangé dans une purée de pommes de terre (ou d'autres purées) • 9 • Ajouté au houmous
- 10 • Incorporé à du kéfir, kombucha, vinaigre de cidre de pomme

Les trois types d'ail fermenté d'Amanprana

Avec la poudre d'ail, c'est très facile d'ajouter une cuillère pleine d'antioxydants à votre plat. La pâte d'ail est exquise sur un morceau de pain ou un cracker (une délicieuse collation), ou dans des pâtes ! Quant à l'ail frit dans de l'huile d'olive, il est délicieusement croustillant. On l'ajoute aux sauces, aux pâtes ou aux ragoûts. **Gousses d'ail noir**, 60 g, 8,50 €, **Poudre d'ail noir** - 60 g, 10,50 € ; **Pâtes à l'ail noir**, 100 g, 11,50 €, **Ail frit**, 50 g, 4,50 €. Disponible en magasin bio ou livré chez vous par www.amanvida.eu

« L'ail noir contient presque deux fois plus d'antioxydants que l'ail ordinaire. Il renferme 198 unités d'antioxydants par gramme, contre 119 unités pour 100 grammes dans l'ail ordinaire ».

Mieke Hendriks de la boutique Puur Mieke.

NOUVEAU



DISPONIBLE EN
MAGASIN BIO

5' REPAS INSTANTANÉS



5' RED QUINOA



5' ITALIAN PASTA



5' THAI PASTA



5' INDIAN RICE



5' FRESH COUSCOUS

PRÊT.E POUR UNE PAUSE GOURMANDE ?

DES LUNCHS BIO, SAINS
& GOURMANDS PRÊTS
EN 5 MINUTES !



Contact : sales@bamfood.bio



BE-800-01



RAPIDE



DÉLICIEUX

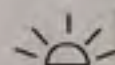


SANS
ADDITIFS

www.bamfood.bio



RESPECTUEUX



BIOLOGIQUE



NATURELLEMENT
VEGAN

Régime méditerranéen

MIJOTÉ DE POIS CHICHE À LA TOMATE

**1 bocal de pois chiches égouttés + 1 oignon pelé et émincé
+ 1 boîte de tomates concassées + 2 càs d'huile d'olive
+ quelques pincées de cumin + quelques brins de coriandre**

Faites fondre l'oignon dans l'huile dans une sauteuse. Ajoutez les tomates concassées, les pois chiches, le cumin et laissez mijoter 15' environ. Parsemez de coriandre.

Légumes secs, mode d'emploi

L'idéal est de les faire cuire soi-même après les avoir fait tremper une nuit dans l'eau. On les cuit ensuite à l'eau non salée (on assaisonne en fin de cuisson). Ou pour aller plus vite, on mise sur les bocaux. ET on n'hésite pas à ajouter des épices carminatives (cumin, fenouil, anis) pour limiter les ballonnements si on y est sujet.

CROQUETTES EXPRESS DE POIS CHICHES AU SÉSAME

**400 g de pois chiches en bocal égouttés
+ 4 càs de coriandre ciselée
+ 1 œuf
+ 3 càs de fécule de maïs
+ 2 càs de sésame
+ 1 gousse d'ail pelée
+ huile d'olive**

Mixez les pois chiches avec la coriandre, l'œuf, l'ail, le sésame, du sel et du poivre, puis ajoutez la fécule de maïs, de façon à obtenir une pâte non collante. Ajoutez un peu de fécule si besoin. Formez des boulettes, faites-les dorer dans une poêle, égouttez sur du papier absorbant.

Le régime méditerranéen est aussi : antidépresseur, stimulant des performances mentales, intellectuelles et physiques, c'est aussi un excellent choix pour se dépasser, se concentrer, mieux dormir, mieux digérer. Avec lui, on couvre tous nos besoins en bons gras, bons glucides, fibres, vitamines, minéraux antioxydants, etc.

MIJOTÉ DE LENTILLES CORAIL AU POULET

**800 g de lentilles corail cuites
+ 4 blancs de poulet coupés en cubes
+ 300 g de cubes de courgettes cuits à la vapeur
+ 1 càc de cumin
+ 2 càs d'huile d'olive
+ 1 yaourt à la grecque
+ 1 citron**

Chauffez l'huile dans une sauteuse, ajoutez le cumin puis le poulet. Laissez dorer 15'. Incorporez les courgettes, les lentilles, chauffez encore 10'. Mélangez le yaourt avec le jus du citron et servez cette sauce froide avec le plat chaud.

Recettes super-express

Autour des légumes secs

Pour avoir un microbiote riche et varié, et donc protéger son immunité, le régime méditerranéen est un régime à suivre. Alors, voici quelques idées express pour mettre les légumes secs plus souvent au menu et profiter de toutes leurs vertus. Manger les légumes secs, ce n'est pas toujours facile : il faut les faire tremper, puis les cuire assez longtemps pour la plupart. Mais ce sont des alliés incontournables de la santé, et des basiques de la cuisine méditerranéenne : ils sont riches en protéines, en fibres, offrent un indice glycémique bas...



Pour aller plus loin :

Je m'initie au régime méditerranéen, d'Anne Dufour et Carole Garnier, Éditions Leduc, 2022.

Nous sommes un magasin
indépendant depuis 45 ans !

autre chose

VOTRE ÉPICERIE **BIO** DE PROXIMITÉ

Des **FRUITS ET LÉGUMES FRAIS** en provenance direct de nos producteurs

Une équipe de **CONSEILLERS** dans les compléments alimentaires
pour un mieux-être et une bonne santé

Une **LIBRAIRIE** efficace avec de nombreux sujets,
des romans, des cartes ésotérique, etc...

Et toujours plus de **VRAC**



Chez nous, c'est la qualité qui prime

Av. J.F. Kennedy 1/11, 1330 Rixensart - www.autre-chose.be



des trésors de fruits secs... !

Véritable spécialiste des fruits secs biologiques et équitables, Pépité propose plus de 100 références de fruits secs, de fruits séchés ou enrobés et de mélanges gourmands, issus de ses 40 filières réparties dans le monde et provenant de terroirs d'exception.

Pépité crée ses propres filières en sillonnant le monde en quête de producteurs passionnés et de terroirs d'exception, sélectionnés sur base de critères précis : des variétés locales de qualité gustative remarquable, des conditions climatiques optimales pour le séchage des fruits et un savoir-faire ancestral défendu par les producteurs. Toutes les étapes, de la culture au séchage, ont leur importance afin de garantir la meilleure qualité gustative des fruits secs. D'où l'importance des filières et de leur pérennité. Miser sur des filières courtes durables et de qualité pour garantir les meilleurs produits, c'est la philosophie de la marque depuis 2004.

Des partenariats forts et pérennes

Une fois sélectionnés, Pépité accompagne les producteurs à travers des engagements sur le long terme. Elle leur apporte une assistance technique et financière concrète via la formation des producteurs aux techniques d'agriculture biologique, la fourniture de matériel de séchage ou de stockage des fruits, la mise en place de démarches qualité, le préfinancement des récoltes... De ces rencontres naissent des partenariats forts et des fruits secs d'excellence !



" Un partenariat, ça ne se décrète pas... Ça se fait vivre, par des rencontres régulières, des actions concrètes, des engagements tenus, et surtout par un soutien indéfectible et réciproque, lors des belles récoltes mais également lors des années difficiles ". Philippe Sendral, fondateur.

Chaque détail a de l'importance, tant en matière de culture, de récolte que de séchage. Pépité œuvre sur tous les plans, en s'entourant notamment d'agronomes locaux sur le terrain en Turquie, en Tunisie, au Vietnam... Cet accompagnement personnalisé permet de parfaire, au fil des années, les process et la qualité des fruits, assurant ainsi des produits sains et respectueux de l'environnement.

L'humain au cœur des fruits secs

Outre sa priorité d'offrir des produits de qualité supérieure, Pépité accorde une importance majeure à l'aspect humain et contribue à améliorer les conditions de vie des producteurs partenaires avec lesquels elle entretient un lien direct en reversant une partie de ses bénéfices à cette fin. À titre d'exemple, l'entreprise a permis l'approvisionnement en eau potable de trois villages de la coopérative d'ananas séchés au Rwanda. Pépité œuvre concrètement en faveur de l'amélioration des conditions sociales, environnementales et de travail des différents acteurs de la filière. À ce titre, plusieurs filières sont labellisées BIOPARTENAIRE®.

Les 7 engagements du label BIOPARTENAIRE®

1. Être en conformité avec la réglementation bio
2. Contractualiser des engagements réciproques dans la filière
3. Assurer un revenu juste aux producteurs
4. Dynamiser l'économie locale par un programme de développement concerté
5. Instaurer un dialogue continu et de la solidarité entre les partenaires
6. S'engager dans une politique sociale et environnementale de progrès
7. Réserver les produits labellisés aux circuits spécialisés.



Connu également sous le nom de **"pâtes grecques"** dans nos contrées, l'**orzo** est un type de pâtes à base de semoule de blé dur dont la forme s'apparente à celle d'un grain de riz.

Léger *Simple* *succulent!*

L'ORZO, la célèbre «pâte grecque»... On en re-demande !

C'est une délicieuse alternative au riz ou à la semoule dans une tajine. Il peut parfaitement être intégré dans une soupe ou servir de base à une salade. Sa cuisson est simple et s'apparente à celle des pâtes; une dizaine de minutes dans de l'eau salée et le tour est joué !

En pack de 750gr et 5kg

Organically yours.
Suivez-nous sur nos réseaux sociaux [f](#) [@](#)
vajra.be

Disponible dans votre magasin BIO de quartier.
Distribué par Vajra, grossiste belge de produits bio et végétariens.

 Visitez notre site 



**Le ♥ de notre métier.
Agir pour un monde durable.**

Chez CERTISYS®, expert de la certification durable en Belgique, nous accompagnons les acteurs économiques dans leurs démarches durables. Grâce à nos certifications, nous vous garantissons des produits respectueux des meilleures pratiques sociales et environnementales.

Le saviez-vous ?
Les entreprises certifiées BIO par CERTISYS® sont facilement reconnaissables par leur affichette BIO.

Nos produits **BIO** contrôlés & certifiés **2022**



BE-BIO-01 CERTISYS

www.certisys.eu - info@certisys.eu - 081/600.377



DEUX GOÛTERS

spécial *marmots*



Le régime sans gluten ni laitage est particulièrement efficace chez les enfants : des eczémas peuvent s'arrêter en 15 jours ; les enfants hyperactifs peuvent être plus sages dès le premier mois ; ils se concentreront aussi mieux à l'école, seront moins agressifs et plus sociables. Toutefois, une difficulté s'ajoute à ce changement alimentaire : la cantine et les critiques de l'entourage. Se démarquer de la norme n'est jamais chose facile. Vous occuper de votre enfant à l'heure du déjeuner est, bien entendu, l'idéal, mais si vous n'avez pas le choix, vous ne pouvez qu'essayer de faire « ami ami » avec le personnel de la cantine et expliquer à votre enfant les raisons pour lesquelles il doit éviter certaines préparations. Ou glisser ces préparations dans la bento de vos enfants.

Le régime sans gluten et sans caséine occasionne, selon le Professeur Reichelt, une amélioration pour toutes les catégories de comportement chez 81 % des enfants en seulement 3 mois. Une reprise de ces aliments entraîne généralement une rechute.

1. Pain d'épices

Une excellente recette qui n'a rien à envier aux traditionnels pains d'épices de blé et de seigle.

Ingrédients

- 100 g de farine de sarrasin
- 50 g de farine de riz
- 50 g d'arrow-root
- 100 g de miel • 2 œufs
- 2 càs d'huile d'olive douce
- 1 pincée de sel • 1 càs bombée de graines d'anis vert
- 1 clou de girofle
- 1 pincée de cannelle
- 1 pincée de muscade
- Le zeste d'une orange bio
- 1/2 càc de bicarbonate de soude • Graisse de coco

Préparation

1. Écrasez à la moulinette le zeste d'orange, l'anis et le clou de girofle. Ramollissez le miel au bain-marie ou dans un bol sur le tamis d'un cuit-vapeur en ébullition.
2. Mélangez les farines avec les œufs. Ajoutez les épices et travaillez la pâte jusqu'à ce qu'elle soit bien onctueuse. Ajoutez le bicarbonate de soude en dernier.
3. Graissez un moule à cake avec la graisse de coco bio. Versez la préparation et cuisez 1 h à la vapeur dans un cuit-vapeur à couvercle bombé ou 1 h 30 dans un four moyen, recouvert hermétiquement de papier aluminium graissé, sur thermostat 3 (ou 140°C).
4. Il est cuit lorsque la lame de votre couteau ressort sèche. Les enfants vont adorer !



2. Madeleines presque comme *chez les Proust*

Ingrédients pour 18 madeleines

- 3 œufs • 50 g de sucre de coco
- 50 g de farine de sarrasin
- 50 g de farine de riz • 25 g d'arrow-root
- 1 pincée de sel • 2 càs d'huile d'olive douce
- 1/2 càc de bicarbonate de soude
- 1 goutte d'huile essentielle d'orange
- 1 càc d'eau de fleur d'oranger
- 1 càs d'écorces d'oranges confites réduites en fines particules à la moulinette ou un peu de zeste d'orange râpé
- Graisse de coco bio



Préparation

1. Mélangez les farines avec le sucre, le sel et le bicarbonate de soude. Ajoutez les œufs. Battez bien afin qu'il n'y ait plus de grumeaux.
2. Ajoutez l'huile d'olive, l'huile essentielle, la fleur d'oranger et les écorces ou le zeste d'oranges. Remuez vigoureusement l'ensemble. Si la préparation vous semble trop épaisse, vous pouvez rajouter quelques gouttes de lait de riz.
3. Préchauffez votre four à 210°C. Graissez avec la graisse de coco votre moule à madeleines. Répartissez l'appareil dans chaque creux et enfournez. Cuisez 8 à 10 minutes.
4. Sortez les madeleines lorsqu'elles sont dorées.

POUR ALLER plus loin : ALIMENTATION SANS GLUTEN NI LAITAGES. Comprendre l'intolérance et adapter son alimentation, de Marion Kaplan, Éditions Jouvence Santé.



0% HUILE DE PALME, 45% NOISETTES



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

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

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

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



AMANPRANA

LA FORCE VITALE SEREINE



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

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

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

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

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



DES LÉGUMES pour limiter le risque cardiovasculaire

Des chercheurs australiens et danois ont analysé les données provenant de **50 000 personnes** résidant au Danemark et qui ont été suivies sur une période de 23 années. Résultat : les personnes qui consomment le plus de légumes à feuilles vertes riches en nitrates ont une pression sanguine systolique en moyenne plus basse de 2,5 mm Hg que les autres et un risque de maladie cardiaque **12 à 26%** plus faible. (1)

Au cours d'une autre étude américaine portant sur **209 508 personnes** qui ne souffraient pas de maladie cardiovasculaire ou de cancer au départ et qui ont été suivies pendant plus de 25 ans, 6 241 ont eu un AVC, dont 3 015 un AVC ischémique et 853 un AVC hémorragique. Les personnes qui mangent le plus d'aliments végétaux présentent un risque global d'AVC inférieur de **10%** et de **8%** pour l'AVC ischémique, comparé à celles qui en consomment le moins. (2)

(Sources :

(1) *European Journal of Epidemiology*, 21 avril 2021,
(2) *Neurology*, 10 mars 2021)



Un extrait D'ORANGES SANGUINES protège la peau

Conduite sur **110 sujets** asiatiques et caucasiens à Beijing et à Milan, une nouvelle étude, randomisée, en double aveugle et contrôlée contre placebo, a évalué les effets photo-protecteurs et antiâge d'un extrait d'oranges sanguines. Pendant 56 jours, les participants ont consommé quotidiennement 100 mg de cet extrait ou un placebo.

La consommation de l'extrait a diminué la sensibilité de la peau à l'exposition au soleil dès le 14ème jour. La capacité antioxydante de la peau a été augmentée dans le même temps et le pouvoir des UVA à induire une peroxydation des lipides a été diminuée. Par ailleurs, l'hydratation, l'élasticité et la luminosité de la peau ont été améliorées.

(Source : *Nutrients*, 27 mai 2022)

Un œuf par jour pour votre SANTÉ CARDIAQUE

Des scientifiques de l'université de Pékin ont analysé les prélèvements sanguins de **4 778 participants** âgés de **30 à 80 ans**, dont 3 401 avaient eu une maladie cardiovasculaire et 1 377 sans aucun antécédent cardiaque.

Leurs analyses suggèrent que les personnes qui mangent une quantité modérée d'œufs (soit environ un œuf par jour) ont des niveaux plus élevés d'une protéine constitutive du HDL, le « bon » cholestérol, ainsi qu'une plus grande concentration de particules de HDL de grande taille dans le sang qui aident notamment à éliminer le cholestérol des vaisseaux sanguins. Ils en déduisent que manger un œuf par jour, cela protège contre les crises cardiaques et les AVC.

(Source : *eLife*, 24 mai 2022)





Venez y (re)découvrir l'entièreté de notre gamme:
Salon Valériane Namur STAND D33



également disponible pour le vrac, l'horeca et la transformation

SEQUOIA

DES PRODUITS SAINS, PLEINS DE
GOUTS & DE QUALITÉ BIO !

Retrouvez nos 14 magasins à Bruxelles
et aux alentours sur www.sequoia.bio

- 🕒 Vrac
- 🕒 Bien-être
- 🕒 Épicerie
- 🕒 Traiteur
- 🕒 Zéro déchet



Valériane



2, 3 & 4 SEPT 2022 | Namur Expo

37^e
édition

LE SALON BIO

◀ De L'INFO à L'ACTION ▶

www.valeriane.be



Savourez le jardin dans l'assiette

À LA TABLE DU GOURMET

L'Alsace n'est pas très loin de chez nous et on y trouve beaucoup de bonnes tables, avec un accueil toujours très chaleureux. Rendez-vous chez Jean-Luc Brendel, chef étoilé de La Table du Gourmet, dans la cité médiévale de Riquewihr, sur la route des vins d'Alsace. Un chef étonnant qui dessine sa gastronomie, ode à la nature.



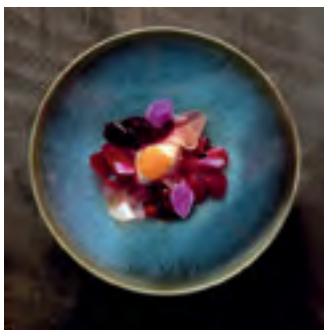
Jean-Luc **Brendel**

En mars dernier, Jean-Luc Brendel a reçu 3 macarons Ecotable & 1 étoile verte au guide Michelin 2022. Une reconnaissance qui vient récompenser l'engagement total de ce chef pour une gastronomie durable, responsable et engagée, en hommage à la nature et à sa terre natale. Son univers est un peu fou - et c'est certainement cela qui donne ce charme tout particulier à cet endroit magique et vivant.



Écrire en vert !

Spontanéité, fraîcheur, liberté, paix et générosité de l'essentiel... Jean-Luc Brendel est avant tout un poète sensible. Son inspiration, il la puise de son village, des ruelles pavées et des colombages colorés. De l'amour qu'il voue à la vie, à la vigne et aux produits - cultivés ou sauvages - qui fondent l'âme de son lieu. Des émotions, des ressentis, des souvenirs de voyages qu'il range derrière ses lunettes colorées. Des tableaux vitaminés et épurés, des produits simples sublimés, qui proviennent des meilleurs artisans locaux, cueilleurs, pêcheurs, éleveurs, chasseurs.



“J’ai mis à profit les longs mois d’arrêt forcé en 2020 et 2021 liés aux problèmes sanitaires, pour réfléchir, recentrer mon propos culinaire.

Les plantes et légumes ne sont plus des garnitures, mais souvent l’élément central de mes compositions. J’ai beaucoup gagné en simplicité apparente, en fluidité, en veillant à ce que la complexité soit digérée en amont »,

Jean-Luc Brendel.

Le jardin extraordinaire

Sa terre alsacienne se révèle dans la culture d’un jardin extraordinaire créé avec son épouse Anne, son jardinier et toute son équipe : un espace hors norme de 6200 m² en culture biologique et permaculture. Plus de 350 variétés d’herbes, de plantes, de légumes et de fruits, habillent le Jardin de Kobelsberg : cornouillers, haricot du dragon, heliantis, navet marteau et Petrowski, pomme de terre Bonnotte, tomates (noire Blue bayou, trilly, andine cornue), carottes (gniff, de Kyoto), betteraves (Alvro Mono, reine noire, Petrouchka cylindra), oca du Pérou, chervis, fraise Anared, baie de goji, poivron corne de bœuf, estragon du Mexique, sauge ananas, chou de Bruxelles rubine, mirobolant... des variétés rares qui interpellent par leur typicité de goût et de texture. Ce qui permet à La Table du Gourmet d’être en autosuffisance pour la moitié de l’année. Compostage, gestion des déchets et tri sélectif quotidiens coulent de source.



Grande Symphonie

Le chef propose une formule unique, qui se conjugue au choix en 5, 7, ou 9 services. Pour avoir une vision fidèle de son identité et de sa signature culinaire, c’est le menu dégustation Grande Symphonie qu’il faut privilégier. Il est conçu - à l’image des mouvements d’une symphonie - comme un tout, un cheminement avec un fil conducteur. Monde végétal, viandes durables et locales cuites au feu de bois et poissons sauvages du lac, vins classés par géologie, le voyage culinaire et œnologique est unique. Et si vous le souhaitez vous pouvez emporter ou vous faire livrer des plats. **Infos: www.jlbrendel.com**



Jardin du Kobelsberg

Les macarons d’Écotable

Écotable est le premier Label de restauration durable français. Il mesure la cohérence écologique des restaurants et délivre un, deux ou trois macarons en fonction de leur degré d’écoresponsabilité. Les restaurants labellisés « Écotable » s’engagent à adopter, sur la durée, une démarche respectueuse de l’environnement et de la santé.

Ce label répond à une double ambition : permettre aux clients de choisir des restaurants à partir de critères écologiques et accompagner les restaurateurs dans leur transition écologique.

La cohérence écologique globale de chaque adresse est évaluée : la consommation en eau, en énergie, le choix du bio, le tri et le recyclage des déchets, la valorisation des invendus et même la communication entrent en ligne de

compte. Afin de mesurer cette cohérence, l’équipe d’Écotable contrôle les factures. Ce qui permet de comprendre les politiques d’approvisionnement, de recyclage, le gaspillage, les fournisseurs d’énergie, le menu, l’entretien, l’engagement santé et la communication. Pour rappel, le Clos des Sens à Annecy a été le premier restaurant triplement étoilé au guide Michelin, à obtenir trois macarons Écotable en 2021.

« J'ai réussi à vivre avec mon diabète sans médicaments grâce au régime cétogène »

Médecin, trentenaire, me voilà diabétique, de type 1. Le traitement ? Sans appel : insuline à vie. Les premiers jours, hospitalisée, mains liées devant les menus préparés, injections et contrôles répétés, j'ai fait le dos rond. Mais rapidement, j'ai commencé à chercher une alternative. Le diabète, c'est un problème d'assimilation des glucides. L'alimentation cétogène, c'est un régime pauvre en glucides et, pour compenser, riche en lipides. Cela paraissait évident. Pourtant, lors de mes premières recherches, le duo diabète / régime cétogène semblait peu évoqué et, quand il l'était, se voyait invariablement réfuté. Quelque temps plus tard, j'ai découvert que ce n'était pas totalement vrai, que plusieurs articles scientifiques commençaient discrètement à sortir sur le sujet, exposant des résultats encourageants. Trois ans plus tard, bilan parfait, sans piqûres ni comprimés ! »

En régime « classique » ou « recommandé », l'énergie, les calories proviennent des glucides ingérés. En régime « cétogène », elles proviennent des corps cétoniques. Du gras. En fait la quasi-totalité des cellules de notre corps peuvent fonctionner aussi bien en mode « glucides » qu'en mode « cétones ». Le mode cétonique met quelques jours à s'installer, le mode glucidique peut revenir au galop. Le mode cétonique permet de puiser son énergie direc-

tement dans ses cellules adipeuses, son « gras », pour ceux qui souhaitent maigrir ; accessoirement, il peut être utile de savoir que la majorité des cellules tumorales est incapable de se développer à partir des cétones, mais utilise les glucides, en guise de carburant multiplicateur.

Taïra Teyso est le pseudonyme d'une médecin française, qui souhaite conserver l'anonymat pour des raisons de secret médical. Ceci n'est pas une méthode miracle, mais un témoignage authentique, dont le but est d'ouvrir de nouvelles perspectives aux patients, médecins, et plus largement à tous ceux qui s'intéressent à d'autres façons de s'alimenter.

Comment j'ai bâillonné mon diabète grâce au régime cétogène, de Taïra Teyso, Pr Agnès Hartemann (contributions), éditions Leduc, 2022.

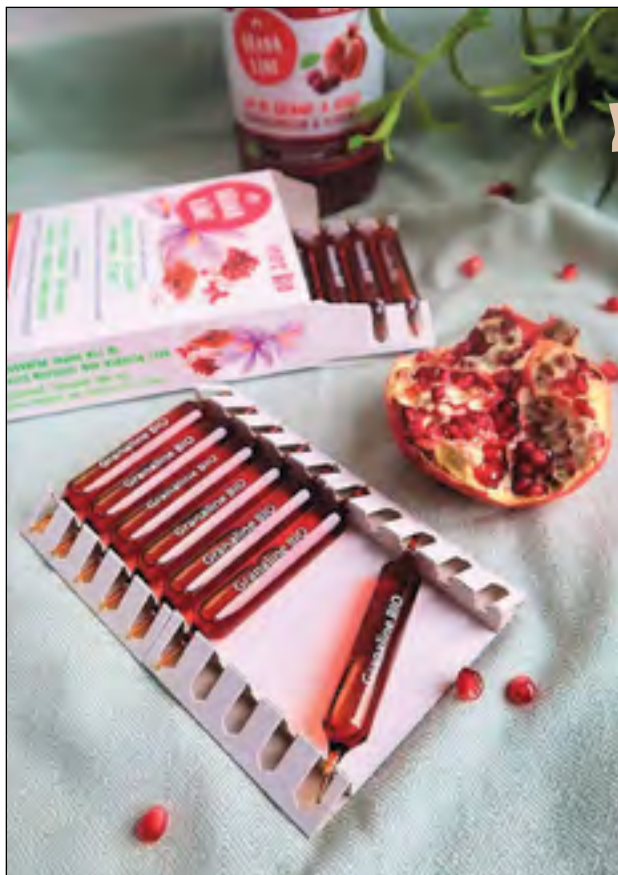


Du yaourt, des épices et des fines herbes pour assouplir les artères

Parmi les habitudes alimentaires permettant de mieux contrôler la pression artérielle, la consommation quotidienne de yaourt, qu'il s'agisse de quelques cuillerées avec les céréales du matin ou d'une simple collation sur le pouce, est associée, selon une étude australo-américaine réalisée auprès de 915 adultes, à une baisse jusqu'à 7 points de pression artérielle chez les participants hypertendus par rapport aux mesures des personnes n'en consommant pas.⁽¹⁾ Par ailleurs, à l'issue d'une étude menée auprès de 71 participants présentant des facteurs de risque de maladie cardiaque, des professeurs en nutrition américains constatent qu'après quatre semaines d'un régime occidental moyen comportant une dose élevée d'herbes et d'épices (environ 6,5 g/jour), les participants ont une pression artérielle systolique plus basse qu'après un régime comportant une dose moyenne (environ 3,2 g/jour) ou une faible dose (environ 0,5 g/jour). Il s'agissait d'un mélange de 24 herbes et épices différentes, allant du basilic et du thym à la cannelle et au curcuma.⁽²⁾

Sources : (1) International Dairy Journal, novembre 2021, (2) American Journal of Clinical Nutrition, 12 septembre 2022 ?.





**Granaline vous donne
rendez-vous ces 2, 3 & 4
septembre au Salon
Valériane**



Au programme : dégustation de produits, échanges, rencontres, partages et ... **surprises** ! Rendez-vous au stand n° **C 08**.
Retrouvez-y tous les **produits fonctionnels et BIO** de Granaline : **purs jus de grenade, boissons pétillantes & thés** aux agrumes AOP & IGP de Sicile et **compléments alimentaires "Humeur Positive"** !



Retrouvez-les dans **votre magasin BIO** ou sur la **boutique en ligne**

La Terra e il Cielo
Pâtes biologiques
Naturellement savoureux !



**LA TERRA
E IL CIELO**

Agricoltura biologica dal 1980



Distribué dans le Benelux par : Biosano - Nijverheidsstraat 54F-Bus1, B-2160 Wommelgem
www.biosano.be - info@biosano.be - 03/664.17.69

« Une fois que l'on a compris le pouvoir fantastique que nous avons tous sur notre propre cerveau, il devient alors possible d'agir concrètement. »

« Avoir conscience et surtout accepter sa sensibilité permet d'être davantage dans la bienveillance par rapport à soi. Cette bienveillance est primordiale pour amorcer un changement, dans ce cas, pour arriver à mieux régler ses émotions. Si vous êtes hypersensible, il existe des outils simples à utiliser lorsque vous sentez venir une submersion émotionnelle ou lorsque vous êtes en plein dans la vague. Un de ces outils ? Il est très simple. Bouger les yeux pour changer de focus. Vous êtes au volant et arrivez sur les lieux d'un accident. La plupart des gens ralentissent et regardent. Mais peut-être que vous, hautement sensible, n'avez pas la même réaction. Peut-être avez-vous l'habitude dans ces cas-là de fixer automatiquement la route devant vous au moment où vous passez la voiture accidentée ?

Si c'est votre cas, c'est peut-être que vous utilisez un processus de régulation émotionnelle qui a fait ses preuves ! Simplement, en regardant ailleurs, vous donnez moins d'informations sur la scène à votre cerveau, et sa réponse en sera automatiquement diminuée. Cela vous permet de diminuer votre ressenti de détresse, de peur, ou d'empathie douloureuse avec les personnes accidentées, ressenti que vous savez par expérience intense et peut-être submergeant. Cela se fait souvent de façon automatique mais cela peut se faire volontairement ».

Grâce à cet ouvrage riche en cas réels et basé sur les dernières découvertes en neurosciences, comprenez comment votre cerveau fonctionne. Découvrez les spécificités de votre cerveau haut potentiel intellectuel ou hypersensible. Décodez les liens entre HPI, haute sensibilité et intelligence émotionnelle. Dépassez ruminations, sentiments de décalage, de trop plein et d'éparpillement grâce aux nombreux outils pratiques proposés. Assumez votre singularité et épanouissez-vous en étant vous-même.

Au cœur des cerveaux hauts potentiels et hypersensibles. Comprendre et mieux se vivre grâce aux neurosciences,
de Pascale Michelon,
Éditions Leduc, avril 2022.



Pourquoi les méduses ne vieillissent pas... et autres secrets de longévité de la nature

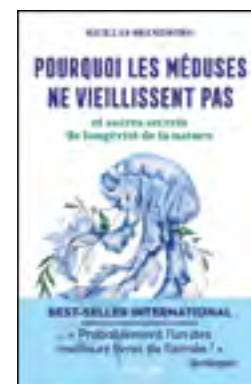
La nature regorge de superpouvoirs en matière de longévité. Saviez-vous qu'il existe un requin âgé de 390 ans, ce qui le rend plus vieux que les États-Unis ?

Connaissez-vous cette espèce de méduse capable, lorsqu'elle est menacée, de rajeunir, avant de recommencer à vieillir ? Comment « mourir jeune » le plus tard possible. Mêlant exploration scientifique et histoires extraordinaires,

Nicklas Brendborg nous emmène à la découverte de cycles de vie si longs qu'ils semblent dépasser la réalité.

D'une expérimentation réussie de modification de l'ADN humain aux cellules millénaires des séquoias, en passant par de prometteuses perspectives face au cancer et à la maladie d'Alzheimer, cet ouvrage nous révèle les fascinants secrets de santé et de longévité de la nature dont nous pouvons tous nous inspirer.

Pourquoi les méduses ne vieillissent pas, de Nicklas Brendborg,
Éditions Leduc, septembre 2022.



Vous rêvez de devenir autonome en électricité ?

Le photovoltaïque est la méthode la plus simple et performante pour y parvenir. Convaincu qu'il n'y aura pas de transition sans décroissance énergétique, Tristan Urtizberea propose un guide complet et accessible pour autoconstruire son installation et produire son électricité.

Notions de base, calcul de l'ensoleillement, installation sur une toiture, un van aménagé, une tiny house ou un bateau :

l'auteur décrit toutes les possibilités que peuvent offrir les panneaux photovoltaïques.

Produire son électricité, Autoconstruire son installation photovoltaïque,
de Tristan Urtizberea,
Éditions Ulmer, 2022.





-BULKBAR-

ENJOY A HEALTHY BREAK

DES EN-CAS SAINS, BIO ET EN VRAC À PORTÉE DE MAIN DANS VOTRE ENTREPRISE

Découvrez notre distributeur éco-responsable BulkBar,
et régaliez-vous avec nos fruits secs, noix en tout genre et céréales !

ENVIE D'UN BULKBAR AU BUREAU?

WWW.BULKBAR.BE  #BULKBAR.BE  BULKBAR.BELGIUM  0460/24.34.04

**Envie de devenir naturopathe
pour bâtir le monde de demain ?**



**Dernière séance d'informations :
Samedi 27 août 2022 de 18h30 à 20h30**

**Au Centre Carpediem
1325 Vieuxart (Chaumont-Gistoux)**



**École belge membre de la WNF
aux normes OMS et UNB**



**WORLD
NATUROPATHIC
FEDERATION**

**Formation semaine en 2 ans
Formation weekend en 4 ans**

INFOS & INSCRIPTIONS : INFO@ISNAT.EU

NOTRE DÉMOCRATIE EST À BOUT DE SOUFFLE

Comment la réveiller ?



La démocratie, tout le monde la souhaite, mais peu de personnes y croient encore. C'est pourtant elle qui pourrait générer un gouvernement pour et par le peuple. Dans son livre *Contre les élections*¹, l'historien David Van Reybrouck développe les moyens concrets pour revigorer cette démocratie. En commençant par remplacer progressivement le vote par le tirage au sort.

Par Anne **Deligné**

périodiquement, au suffrage universel égal et au vote secret ou suivant une procédure équivalente assurant la liberté du vote ».

Le politicien devrait rendre des comptes, et être remplacé tous les 4 ou 5 ans sans possibilité de réélection; il devrait aussi être jugé par ses pairs. Les élus d'aujourd'hui sont trop obsédés par leur réélection. Or, il y a mieux que les élections, nous dit David Van Reybrouck : c'est le tirage au sort qui semble être le meilleur système.

Élus

Depuis deux siècles, le système représentatif a installé la conviction que les affaires publiques ne peuvent être gérées que par des individus exceptionnels. Le grand reproche que ces individus font au tirage au sort est l'incompétence supposée des personnes non élues ! Les mêmes raisons étaient avancées contre le droit de vote des ouvriers ou des femmes, il n'y a pas si longtemps. Les élus, tout comme les non élus, ne sont pas toujours compétents, ils s'entoureraient d'équipes d'experts, à condition bien-sûr, que ces derniers ne soient pas eux-mêmes sous l'influence des lobbies, bien trop puissants aujourd'hui. Il y a encore place pour des réflexions sur ce sujet...

Le leadership

en politique ne consiste pas à prendre des décisions au nom du peuple, mais à enclencher des processus avec le peuple; si on le traite en adulte, il se comportera en adulte. Ne serait-il pas temps que les politiciens fassent confiance aux citoyens, et leur donnent le pouvoir, pour que ce pouvoir soit équitable ?

Tirés au sort

Plusieurs expériences de tirage au sort sont mises en pratique aujourd'hui en Irlande, en Islande, au Danemark, en Belgique germanophone, à divers niveaux. Le travail entre élus et citoyens non élus permet des discussions sereines. Les « tirés au sort » n'ayant pas peur de ne plus être réélus, ils peuvent donc penser à long terme. Ce travail en commun permettrait de rétablir un certain calme. Les politiciens élus, se sentiraient épaulés par une assemblée où l'intérêt général prime.

Pour cadrer notre réflexion, une simple question s'impose. Les élections garantissent-elles la démocratie ? Hitler, par exemple, a été élu. Certains élus s'octroient des pouvoirs et usent d'une autorité que leurs électeurs ne souhaitent en aucune façon. La voix du peuple n'est demandée que tous les quatre ou cinq ans, est-ce suffisant ? Par ailleurs, l'absentéisme électoral est devenu le principal courant politique en Occident. Nos démocraties sont atteintes du syndrome de fatigue démocratique. Nos représentants ne nous représentent pas. Nous ne sommes plus satisfaits de cette démocratie-là. Le système actuel est caduc. Alors, que faire ? Selon la Déclaration universelle des droits de l'homme² « La volonté du peuple est le fondement de l'autorité des pouvoirs publics ; cette volonté doit s'exprimer par des élections honnêtes qui doivent avoir lieu

Montesquieu, Rousseau, Aristote, disaient que le tirage au sort est un instrument démocratique alors que les élections sont, elles, un instrument aristocratique, car à l'origine, elles servaient à mettre au pouvoir les élites.

Le débat indispensable

D'autres outils de participation citoyenne existent, citons les sondages ou les référendums, mais ils ne sont pas suffisants, parce que les citoyens ne se parlent pas. Or, parler est indispensable, non seulement pour que la confiance s'installe, mais aussi pour échanger des informations indispensables à toute décision importante. Nous avons malheureusement vu dans l'histoire du COVID que ces discussions ont été interdites et même censurées. C'est exactement le contraire qu'il aurait fallu faire : accepter les débats contradictoires afin de stimuler les réflexions. Les outils d'information par contre se multiplient à l'heure du numérique. Mais à nouveau, ces échanges manquent de réel dialogue ; ce ne sont trop souvent que des idées lancées. On ne s'y parle pas et en réalité, on s'engage bien peu.

Infantilisation et corruption

Le citoyen est adulte et doit être reconnu comme tel. Le politique semble non seulement avoir peur du peuple, mais le pense incapable de réfléchir ; il le traite comme un enfant ; il se croit supérieur. Les citoyens aspirent à plus de participation, la frustration augmente et le peuple se sent bafoué. Le citoyen entend avoir le droit à l'expression. Or, c'est la liberté d'expression qui est bafouée.

D'après Transparency International³, dans le monde entier, les partis politiques sont rangés parmi les institutions les plus corrompues de la planète ! Une situation qui devient intenable. Les vérités qui sont mises à jour concernant la gestion du COVID-19 par exemple, sont tout simplement censurées. La méfiance des citoyens vis-à-vis des politiques est aujourd'hui immense. Il n'a pas été difficile de se rendre compte que le pouvoir national est assujéti au pouvoir européen qui lui, s'est assujéti à la haute finance internationale ! On peut parler de « *ploutocratie* »⁴.

La proposition

Il existe d'autres moyens pour représenter le peuple, pour que celui-ci se sente représenté : le modèle « *bi-représentatif* ». C'est, selon David Van Reybrouck, le meilleur remède à cette fatigue démocratique actuelle, car il réduirait drastiquement la méfiance réciproque qui existe aujourd'hui entre gouvernants et gouvernés. Le tirage au sort de citoyens représentatifs pour délibérer et décider, aux côtés des politiques et de la gouvernance de leur pays, est la meilleure solution. C'est ainsi seulement, par la « *démocratie participative bi-représentative* », que l'on parviendra à pacifier nos sociétés. Ce système bi-représentatif aurait une Chambre avec élus, et un Sénat avec des citoyens tirés au sort, dont les recommandations devraient obligatoirement être discutées et présentées au reste de la population par les médias.

La société civile, y compris les politiciens non corrompus - il y en a - est prête pour aller plus loin : supprimer les partis politiques, et voter pour des hommes et des femmes qui se seront fait connaître, grâce au tirage au sort, pour leur sagesse, leur engagement gratuit et ce, partout en Europe. La question se pose : À partir du moment où la citoyenneté participative est en place, reconnue, acceptée, fonctionnelle, avons-nous encore besoin de partis politiques ?

L'Europe devrait motiver les pays à trouver une nouvelle participation citoyenne. Diverses formes d'implication citoyenne existent déjà et sont très variées. Un rapport récent de l'OCDE tire douze modèles de processus délibératif différents de quelque 282 cas de démarche participative recensés entre 1986 et 2019.

Un changement fondamental secoue les institutions démocratiques, essentiellement des pays développés. Des assemblées, conférences et autres conventions citoyennes, se mettent à prospérer, à l'échelle locale ou nationale. L'avenir nous apportera-t-il ce changement tellement attendu ?

1. Contre les élections, David Van Reybrouck, Éditions Actes Sud, 2014.

2. Adoptée à Paris (au Palais de Chaillot) par l'organisation des Nations unies le 10 décembre 1948.

3. Transparency International : mouvement international pour lutter contre l'injustice et la corruption.

4. Gouvernement par les riches : du dieu Ploutos = dieu de la richesse et Kratos = pouvoir.

Ça se passe déjà chez nous

• **L'Ostbelgien**, ou **Belgique de l'Est Allemande**, a réinventé en 2019 son modèle de décision politique. Un « *conseil des citoyens* » alimente désormais le travail du Parlement en faisant réfléchir des citoyens tirés au sort sur les sujets de son choix. L'Ostbelgien innove la démocratie en mettant en place un organe permanent de démocratie délibérative et représentative.

• L'Ostbelgien rassemble près de **80 000 habitants**, et dispose de son **propre Parlement** de 25 députés et de son propre gouvernement composé de 4 ministres. N'étant ni un État, ni une région, ni une commune, cette communauté s'insère entre plusieurs niveaux administratifs et ne dispose donc que de certaines compétences. Elle est en particulier compétente en matière de culture, d'enseignement, de tourisme, d'aménagement du territoire, de logement, et de soins de santé. Le Parlement de l'Ostbelgien ne peut donc légiférer que dans ces domaines.

• Il existe un **dispositif permanent de délibération** : le « *conseil des citoyens* » dont la principale compétence est d'organiser des panels de citoyens sur les sujets de son choix. La principale faiblesse du dispositif est sa capacité limitée à contraindre le travail des députés. Les membres du Parlement ne sont pas tenus de les mettre en œuvre, ils sont seulement tenus d'étudier les propositions et d'y fournir une réponse argumentée.

Sources : Foulques Renard, 10 janvier 2022, sur citoyensdedemain.org

LE DÉBAT INTERDIT

Lorsque, de façon intentionnelle, la langue est trafiquée par des intérêts du politique ou de groupes communautaires, les citoyens doivent absolument s'en alarmer. C'est avec cet objectif que Vincent Pavan, spécialiste de modélisation et Maître de Conférences à l'Université d'Aix-Marseille et Ariane Bilhéran, docteure en psychopathologie et spécialiste de la psychose, ont co-écrit « Le débat interdit ». Un livre précis et très bien sourcé dans lequel ils proposent des pistes de réflexions pour les citoyens, pour qu'ils puissent retrouver leur libre arbitre et sortir des pièges instillés dans la langue depuis mars 2020. Ils le font avec une puissance analytique remarquable. Nous avons rencontré Vincent Pavan, mathématicien et chercheur d'exactitude.

Propos recueillis par Anne Gillet



BIOTEMPO Vous êtes mathématicien spécialiste en modélisation, qu'est-ce que ça signifie exactement ?

Vincent Pavan C'est assez simple. La modélisation consiste à essayer de sélectionner des situations du réel et de les formaliser dans des équations mathématiques de sorte que cette formalisation permette soit d'analyser, soit de faire des prédictions sur l'évolution. On l'utilise en physique et en mathématique, par exemple dans mon cas avec l'équation de Boltzmann, et aussi parfois en économie.

BT Très vite les chiffres diffusés au sujet du covid vous posent problème, et vous mettent carrément en colère, vous, mathématicien et chercheur d'exactitude.

V.P. Pendant le confinement de mars 2020, je suis alerté par une publication de deux des membres du Conseil scientifique français, Cauchemez et Fontanet, sur la prétendue démonstration de l'efficacité du confinement en France, sur base d'équations et de programmes. Au début, je m'y intéresse avec un objectif plutôt pédagogique, pour faire un exercice avec mes étudiants et leur montrer l'utilité des mathématiques. Et là, ça a été pour moi un choc, parce que je ne pensais pas qu'on pouvait, en science dure, avec des mathématiques à peu près honnêtes, arriver à ce degré de mensonge. J'ai écrit une centaine de pages pour montrer que tout était faux dans l'article (vous pouvez en retrouver une partie dans le livre). Et pourtant, les outils numériques utilisés par les auteurs, ce sont des matières que j'enseigne : théorie des opérateurs, modélisation en probabilité et en statistique, analyse numérique et matricielle. En tant que chercheur et enseignant en mathématiques, j'ai découvert tout ce qu'il y a de plus immonde en science dure : le non-sens des formules, des équations sans solution où on force un résultat et aucune maîtrise des concepts les plus basiques du vocabulaire des probabilités. Ce qui fait que les études et données brandies par les conseils scientifiques étaient des malfaçons dès le départ. Les mathématiques relèvent de la science spéculative tandis que l'épidémiologie et la médecine relèvent de la science opérative. Ces dernières ne peuvent s'abstraire de l'expérience. Les statistiques, c'est un outil d'analyse qui sert de support à des interprétations. C'est la façon dont on les utilise qui détermine si on les utilise avec rigueur dans la recherche de vérité ou pas.

BT Et vous n'avez pas été le seul à vous en rendre compte, et pourtant l'information n'a guère été relayée.

V.P. Non, en effet, Juliette Rouchier, par exemple, qui est aussi spécialiste de modélisation et de simulation, a assez tôt écrit un livre (1) dans lequel elle critiquait les modèles de Neil Ferguson, à l'origine de toutes les mesures prises dans de nombreux pays – elle est directrice de recherche au CNRS (Lamsade) en économie, précisément. J'ai moi-même présenté mes travaux dans mon laboratoire, mais ils n'ont jamais été repris par mes collègues. Je pense qu'il y a une grande omerta, un peu de lâcheté, et de la peur. On a demandé aux enseignants à l'Université de collaborer quasiment sans réserve, au respect des mesures sanitaires et à relayer le narratif du gouvernement sur les masques et les protocoles sans cesse changeants. Beaucoup ont perdu pas mal d'énergie là-dedans et ont été obligés de collaborer avec le narratif, ce qui a entraîné un abandon de la parole critique, pourtant essentielle pour un chercheur.

BT Vous dites que la modélisation s'est faite dans un déni total de la réalité.

V.P. Dès le début, toutes les mesures liberticides, le confinement ou le pass sanitaire, ont été prises sur la base d'un modèle et non pas sur base d'observation du réel. Celui qui aurait pu jouer un rôle, c'est Cédric Villani, qui avait tous les outils intellectuels pour comprendre puisqu'il est mathématicien, il était député, et vice-président de l'OPECST (Office Parlementaire pour l'Évaluation des Choix Scientifiques et Technologiques) – c'est eux qui, par exemple, enquêtent sur les effets indésirables des vaccins en ce moment. J'ai déposé une plainte contre X pour faux et usage de faux que représentaient les documents sur la modélisation du pass sanitaire. Je l'en ai averti et lui ai communiqué tous mes calculs. Il m'avait dit qu'il me recevrait à l'OPECST mais il n'a pas tenu parole. Pour essayer de faire rentrer toute cette problématique Covid dans un modèle mathématique, on a réduit aussi bien le virus que les questions de la santé à des niveaux de compréhension tout à fait ridicules. Et ça ne marche pas. L'approche de la question de la santé a été bien trop réductionniste.

BT C'est tout de même incroyable que ces malfaçons et ces manipulations soient « acceptées »...

V.P. C'est ça qui me paraît le plus surpre-

nant. C'est incompréhensible que presque tout le monde fonctionne dans ces mensonges grossiers. En mathématique, même si les escroqueries sont bien faites, c'est assez facile (si l'on connaît les mathématiques !) de découvrir les erreurs, en refaisant toutes les étapes de la démonstration, et de trouver la fraude, ce qui n'est pas le cas de toutes les disciplines. Et c'est là où il faut essayer de comprendre ce qui se passe dans la tête des gens. Beaucoup de personnes ferment les yeux ou détournent le regard, comme s'ils n'avaient aucun rôle actif à jouer. Il y a la peur, les compromis. Ariane Bilheran avait fait une vidéo il y a quelques semaines sur les profils capables ou non de résister aux pressions des régimes autoritaires et totalitaires. Et je pense que là, il y a un élément-clé à comprendre. Et c'est un peu pour ça qu'on a voulu traiter de la manipulation par le langage, capable de séduire, d'émouvoir et de convaincre. J'étais en train de relire le discours de Macron du 16/03/20, « Nous sommes en guerre ». Ce sont des modèles de textes propagandistes qui utilisent tous les registres de la sémantique, de la grammaire, de l'émotion... Et étonnamment, ce sont les plus diplômés qui sont les plus sensibilisés à ce type de discours. On ne peut pas comprendre tout cela sans étude précise de la psychologie. Les foules entières de l'Allemagne nazie en sont un exemple parlant. Les médecins ont été nombreux à adhérer au parti nazi, ainsi que les universitaires, les poètes, les écrivains. Et les universitaires, les poètes, les écrivains. C'est effarant de voir que ceux qui ont pour mission le décodage du langage, la recherche de la vérité, ont été parmi les premiers à collaborer avec les discours propagandistes. Ça pose réellement question.

BT Comment les gens peuvent-ils s'y retrouver, ce n'est pas simple...

V.P. La parole médicale et la parole scientifique ont été manipulées. Or, le médecin, tout comme le scientifique, sont des personnes à qui on fait confiance. Le médecin est là pour soigner, le scientifique pour être modéré et parler avec précaution. Ce qui est hallucinant avec Ferguson (le modélisateur britannique), c'est qu'il raconte n'importe quoi, et on le reprend encore et encore. La grippe H1N1, c'était déjà lui, en 2009, il prédisait des morts à la pelle. Le Sénat va faire une enquête avec un rapport en 2010 qui recommande de ne pas lui faire confiance. Et pourtant, son élève Simon Cauchemez va être embauché à l'Institut

BIOTEMPO Vous êtes mathématicien spécialiste en modélisation, qu'est-ce que ça signifie exactement ?

Vincent Pavan C'est assez simple. La modélisation consiste à essayer de sélectionner des situations du réel et de les formaliser dans des équations mathématiques de sorte que cette formalisation permette soit d'analyser, soit de faire des prédictions sur l'évolution. On l'utilise en physique et en mathématique, par exemple dans mon cas avec l'équation de Boltzmann, et aussi parfois en économie.

BT Très vite les chiffres diffusés au sujet du covid vous posent problème, et vous mettent carrément en colère, vous, mathématicien et chercheur d'exactitude.

V.P. Pendant le confinement de mars 2020, je suis alerté par une publication de deux des membres du Conseil scientifique français, Cauchemez et Fontanet, sur la prétendue démonstration de l'efficacité du confinement en France, sur base d'équations et de programmes. Au début, je m'y intéresse avec un objectif plutôt pédagogique, pour faire un exercice avec mes étudiants et leur montrer l'utilité des mathématiques. Et là, ça a été pour moi un choc, parce que je ne pensais pas qu'on pouvait, en science dure, avec des mathématiques à peu près honnêtes, arriver à ce degré de mensonge. J'ai écrit une centaine de pages pour montrer que tout était faux dans l'article (vous pouvez en retrouver une partie dans le livre). Et pourtant, les outils numériques utilisés par les auteurs, ce sont des matières que j'enseigne : théorie des opérateurs, modélisation en probabilité et en statistique, analyse numérique et matricielle. En tant que chercheur et enseignant en mathématiques, j'ai découvert tout ce qu'il y a de plus immonde en science dure : le non-sens des formules, des équations sans solution où on force un résultat et aucune maîtrise des concepts les plus basiques du vocabulaire des probabilités. Ce qui fait que les études et données brandies par les conseils scientifiques étaient des malfaçons dès le départ. Les mathématiques relèvent de la science spéculative tandis que l'épidémiologie et la médecine relèvent de la science opérative. Ces dernières ne peuvent s'abstraire de l'expérience. Les statistiques, c'est un outil d'analyse qui sert de support à des interprétations. C'est la façon dont on les utilise qui détermine si on les utilise avec rigueur dans la recherche de vérité ou pas.

BT Et vous n'avez pas été le seul à vous en rendre compte, et pourtant l'information n'a guère été relayée.

V.P. Non, en effet, Juliette Rouchier, par exemple, qui est aussi spécialiste de modélisation et de simulation, a assez tôt écrit un livre (1) dans lequel elle critiquait les modèles de Neil Ferguson, à l'origine de toutes les mesures prises dans de nombreux pays – elle est directrice de recherche au CNRS (Lamsade) en économie, précisément. J'ai moi-même présenté mes travaux dans mon laboratoire, mais ils n'ont jamais été repris par mes collègues. Je pense qu'il y a une grande omerta, un peu de lâcheté, et de la peur. On a demandé aux enseignants à l'Université de collaborer quasiment sans réserve, au respect des mesures sanitaires et à relayer le narratif du gouvernement sur les masques et les protocoles sans cesse changeants. Beaucoup ont perdu pas mal d'énergie là-dedans et ont été obligés de collaborer avec le narratif, ce qui a entraîné un abandon de la parole critique, pourtant essentielle pour un chercheur.

BT Vous dites que la modélisation s'est faite dans un déni total de la réalité.

V.P. Dès le début, toutes les mesures liberticides, le confinement ou le pass sanitaire, ont été prises sur la base d'un modèle et non pas sur base d'observation du réel. Celui qui aurait pu jouer un rôle, c'est Cédric Villani, qui avait tous les outils intellectuels pour comprendre puisqu'il est mathématicien, il était député, et vice-président de l'OPECST (Office Parlementaire pour l'Évaluation des Choix Scientifiques et Technologiques) – c'est eux qui, par exemple, enquêtent sur les effets indésirables des vaccins en ce moment. J'ai déposé une plainte contre X pour faux et usage de faux que représentaient les documents sur la modélisation du pass sanitaire. Je l'en ai averti et lui ai communiqué tous mes calculs. Il m'avait dit qu'il me recevrait à l'OPECST mais il n'a pas tenu parole. Pour essayer de faire rentrer toute cette problématique Covid dans un modèle mathématique, on a réduit aussi bien le virus que les questions de la santé à des niveaux de compréhension tout à fait ridicules. Et ça ne marche pas. L'approche de la question de la santé a été bien trop réductionniste.

BT C'est tout de même incroyable que ces malfaçons et ces manipulations soient « acceptées »...

V.P. C'est ça qui me paraît le plus surpre-

nant. C'est incompréhensible que presque tout le monde fonctionne dans ces mensonges grossiers. En mathématique, même si les escroqueries sont bien faites, c'est assez facile (si l'on connaît les mathématiques !) de découvrir les erreurs, en refaisant toutes les étapes de la démonstration, et de trouver la fraude, ce qui n'est pas le cas de toutes les disciplines. Et c'est là où il faut essayer de comprendre ce qui se passe dans la tête des gens. Beaucoup de personnes ferment les yeux ou détournent le regard, comme s'ils n'avaient aucun rôle actif à jouer. Il y a la peur, les compromis. Ariane Bilheran avait fait une vidéo il y a quelques semaines sur les profils capables ou non de résister aux pressions des régimes autoritaires et totalitaires. Et je pense que là, il y a un élément-clé à comprendre. Et c'est un peu pour ça qu'on a voulu traiter de la manipulation par le langage, capable de séduire, d'émouvoir et de convaincre. J'étais en train de relire le discours de Macron du 16/03/20, « Nous sommes en guerre ». Ce sont des modèles de textes propagandistes qui utilisent tous les registres de la sémantique, de la grammaire, de l'émotion... Et étonnamment, ce sont les plus diplômés qui sont les plus sensibilisés à ce type de discours. On ne peut pas comprendre tout cela sans étude précise de la psychologie. Les foules entières de l'Allemagne nazie en sont un exemple parlant. Les médecins ont été nombreux à adhérer au parti nazi, ainsi que les universitaires, les poètes, les écrivains. Et les universitaires, les poètes, les écrivains. C'est effarant de voir que ceux qui ont pour mission le décodage du langage, la recherche de la vérité, ont été parmi les premiers à collaborer avec les discours propagandistes. Ça pose réellement question.

BT Comment les gens peuvent-ils s'y retrouver, ce n'est pas simple...

V.P. La parole médicale et la parole scientifique ont été manipulées. Or, le médecin, tout comme le scientifique, sont des personnes à qui on fait confiance. Le médecin est là pour soigner, le scientifique pour être modéré et parler avec précaution. Ce qui est hallucinant avec Ferguson (le modélisateur britannique), c'est qu'il raconte n'importe quoi, et on le reprend encore et encore. La grippe H1N1, c'était déjà lui, en 2009, il prédisait des morts à la pelle. Le Sénat va faire une enquête avec un rapport en 2010 qui recommande de ne pas lui faire confiance. Et pourtant, son élève Simon Cauchemez va être embauché à l'Institut

HOMO CONFORT



La recherche d'un mode de vie centré sur le confort, c'est-à-dire débarrassé de toute forme de contrainte, de fatigue ou d'effort, est devenue un idéal absolu. Désormais, le confort ne sert plus seulement à satisfaire nos besoins réels, mais constitue le cœur d'une logique économique, sociale et psychologique dans laquelle notre sentiment de bien-être repose sur l'accumulation d'objets pratiques et sur le recours systématique à la technologie. Répandu dans la plupart des classes sociales des pays développés, le confort fait l'objet d'un consensus que brise ce livre original, qui se situe à la croisée de l'anthropologie et de la philosophie. Stefano Boni réactualise les analyses d'Ellul, Anders, Illich ou Latouche, pour révéler le prix à payer de l'expansion du confort moderne : affaiblissement de nos capacités cognitives et sensorielles, perte d'autonomie au profit de dispositifs technologiques, renforcement de l'individualisme, appauvrissement et instrumentalisation des relations sociales, mise à distance de la nature et destruction des écosystèmes. En nous privant de toute expérience considérée comme désagréable ou négative, le confort nous enferme dans un cocon protecteur qui nous coupe du monde extérieur et de nous-mêmes, de tout ce qui fait le « sel de la vie » et contribue à nous rendre pleinement humains.

« Dans cet ouvrage », nous dit Stefano Boni, « je soutiens l'idée que le confort est un élément déterminant et cependant négligé pour comprendre l'évolution récente de l'humanité, notamment au cours des dernières décennies. Les paradigmes utilisés pour décrypter notre époque, se polarisent en général sur le durcissement de l'État, la montée de l'individualisme, le développement des échanges à l'échelle planétaire, la prédominance des processus économiques, ou encore le délitement du tissu social. Mais il manque à ce tableau, une perspective phénoménologique qui intègre la manière dont nos sens sont aujourd'hui sollicités. En effet, au niveau de notre perception sensorielle, l'aspiration permanente au confort, révèle des discontinuités très significatives par rapport à l'ensemble des structures sociales et culturelles antérieures.

De la technologie

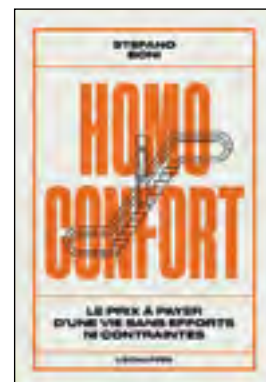
De cette fracture anthropologique majeure, est né Homo confort, qui atteste une nouvelle fois de la plasticité et de la mutabilité de l'espèce humaine. Sa singularité réside principalement dans sa capacité à déléguer à la technologie, toutes sortes de tâches fatigantes ou contraignantes qui conditionnaient jusqu'alors notre rapport au monde. En ce sens, *Homo confort* ne désigne ni une ethnie, ni une civilisation, ni une classe sociale en particulier. N'étant pas implanté dans une ère géographique déterminée, il englobe ainsi de nombreux habitants de la planète. La recherche et l'obtention du confort permettent de rendre compte des relations consensuelles que nous entretenons avec les institutions politiques, mais aussi de l'incroyable essor du capitalisme. Elles expliquent également l'appauvrissement de l'expérience sensible et l'altération de certaines de nos facultés. »

Pourquoi tant de soumission ?

Pour Stefano Boni cependant, le confort n'est pas un mal en soi. Et il serait vain de le diaboliser : il apporte un relâchement corporel et la sensation de plaisir. « En revanche, il suscite des interrogations légitimes au regard des logiques consuméristes qui le sous-tendent... Nous nous sommes habitués à l'idée que le progrès technique représente par principe, une avancée positive. Le passé représente alors pour nous, tout ce qui est arriéré et fondé sur l'ignorance... et le futur symbolise le perfectionnement scientifique et technologique qui garantira à terme, notre plein épanouissement. De façon plus ou moins déguisée, les apôtres de ce que je définis plus loin comme l'hypertechnologie, nous incitent donc à considérer que le progrès technique a toujours été bénéfique à l'humanité. Il est facilement compréhensible que des institutions politiques et des entreprises puissent défendre cette thèse. Mais que le reste de la population y souscrive aveuglément en dépit des crises récurrentes qu'elle subit, voilà qui est bien plus surprenant... Un aspect fondamental du problème : la diffusion du confort procuré par la technologie, a renforcé notre indifférence à l'égard de la destruction des liens subtils qui nous rattachaient à notre environnement... ».

Un livre capital, par les temps qui courent... L'auteur s'attache à l'analyse de réalités concrètes et des technologies courantes, pour aboutir sur un constat. Il existe un décalage impressionnant entre l'impact fortement problématique de la technologie sur nos sens et le très faible nombre d'interrogations que cela déclenche dans l'espace public. Comprendre le mécanisme et s'en détacher pour retrouver une vie pleine de (nos) sens.

Homo confort, Le prix à payer d'une vie sans efforts ni contraintes, de Stefano Boni, Traduit de l'italien par Serge Milan, Éditions l'Echappée, 2022.





Les Semeuses de Vie DU PÉROU

Un superbe film à voir en septembre dans le cadre du Festival Alimenterre. Des récits de vie émouvants et forts, ceux de paysannes du sud-est du Pérou, dans les vastes régions de haute altitude, entre les villes de Cuzco et de Puno. Des femmes qui s'accrochent à leurs traditions ancestrales et luttent quotidiennement pour travailler la terre, malgré la menace que représente le changement climatique.

Par Pierre **Coopman**

Que se passera-t-il si nous arrêtons de cultiver du maïs, cesserons-nous d'exister ? » demande l'une des femmes en quechua, la langue maternelle de la majorité des paysans du Pérou. Dans la cosmovision andine, les femmes et la terre sont fortement liées, car elles sont toutes deux capables de donner la vie.

Mais la vie, précisément, est menacée par la dégradation de l'environnement. À Lucre, au sud de Cuzco, Eliana Garcia explique que sa région est connue pour la culture traditionnelle du maïs. Elle pratique encore cette culture à la manière de ses grands-parents : « À l'époque de ma grand-mère, il y avait des crapauds. C'est un régulateur de l'agriculture, les crapauds contrôlent. Mais maintenant ils ont disparu, c'est presque un luxe de voir un crapaud par ici. C'est pour cela

qu'il y a plus d'infestations. Et si l'on continue à traiter ça avec des produits chimiques, ça rendra la terre stérile. Celui qui connaît la terre, le peuple paysan, reconnaît la qualité de la terre quand il en prend possession. Cela se sent. Si l'odeur ressemble au humus, alors elle a des nutriments, elle porte la vie. Mais si tu prends une terre qui est fumigée année après année, elle n'a plus cette odeur. »

Urgence climatique

Le documentaire nous sensibilise aux réalités de l'urgence climatique. Justa Quispe, une paysanne des haut plateaux péruviens, explique : « Le calendrier agricole a changé, il ne pleut pas quand il devrait ou il pleut subitement. Les animaux souffrent du manque d'eau. Ma maman m'a dit que le temps de la faim reviendrait. Quand elle était petite, il s'est passé la même chose. Le changement climatique nous préoccupe.



Le fourrage n'a pas beaucoup poussé. Le quinoa serait plus grand. Il y a des gelées, peu de pluie. La pomme de terre a gelé. »

Découvrir le Pérou de l'intérieur

Le documentaire « Semeuses de Vie » est une perle du cinéma documentaire sud-américain. La narration du film est équilibrée, la photographie et le travail sonore sont soignés. Le film avait été remarqué à la Berlinale (festival du film de Berlin) en 2019, il a ensuite été primé dans des dizaines de festivals en Europe et en Amérique. C'est que les réalisateurs péruviens Alvaro et Diego Sarmiento portent un regard affûté sur la vie des paysannes du Pérou.

Diego Sarmiento explique : « Nous avons voulu rappeler que la célèbre gastronomie péruvienne existe grâce au travail de ces femmes. Reliées par la sororité, elles endossent le rôle de protectrices de la terre contre l'industrialisation de l'agriculture, l'utilisation de pesticides chimiques et les semences génétiquement modifiées... Nous voulons également mettre en valeur la culture indigène du Pérou car elle est l'un des fondements de notre identité. Ce n'est pas seulement la nourriture, le Pérou c'est beaucoup plus. Nos médias prêtent peu d'attention à la vie de nos campagnes. Tout est trop centralisé à Lima, la capitale côtière, sur l'océan Pacifique. Il faut aussi montrer

comment les gens vivent à l'intérieur du pays. »

Don et troc

Profondément attaché à la transmission de l'héritage culturel associé aux rituels ancestraux, le film parle de respect de la terre, de préservation de la qualité de la diversité des semences, de conservation en lieu sûr, de système d'échange vertueux. Pour illustrer les vertus du don et de l'échange le film nous emmène voir une fête traditionnelle à Raqchi, un site inca situé à une altitude de 3 500 mètres. Il s'y déroule une cérémonie de troc de semences.

Eliana Garcia rappelle qu'« *échanger tes variétés avec les autres, c'est mieux. C'est plus riche pour ta culture et elle se développe mieux. Elle résiste mieux. Tu auras une plus grande production* ». A travers l'action de femmes péruviennes comme Eliana Garcia, ce film rend hommage à des valeurs universelles.

Du Pérou à Svalbard, vers l'avenir de la vie

Par leur travail, les cinéastes Alvaro et Diego Sarmiento suscitent des questions sur l'avenir de l'humanité et le rôle des peuples en tant que garants de l'environnement et de la vie.

Le moment le plus intense du film, nous le vivons lorsque les réalisateurs accompagnent un petit groupe de paysannes péruviennes qui ont eu l'autorisation de



se rendre dans la Réserve mondiale de semences du Svalbard, dans l'océan Arctique : « *On a pensé qu'il vaudrait mieux séparer les semences pour qu'elles ne disparaissent pas. Nous avons appris qu'au Pôle Nord il existe un lieu que l'on appelle l'Arche de Noé (...) Nous étions contentes parce que nos graines ne vont pas disparaître. Mais nous étions aussi inquiètes, c'était comme quitter un être cher.* »

Le Festival Alimenterre

Des films, des débats et des rencontres pour cultiver et habiter la terre autrement !

Depuis 14 ans, le Festival Alimenterre est un espace incontournable d'information et d'échanges sur les enjeux fondamentaux de l'alimentation et de l'agriculture dans le monde. À travers des **cinés-débats**, des **rencontres**, des **animations** et des **moments festifs**, le festival alerte le public sur les désordres agroalimentaires et nous fait découvrir les alternatives et les pistes d'actions pour accélérer la transition agroécologique.

Cette année, le Festival Alimenterre revient **du 13 au 17 septembre à Bruxelles et en Wallonie** : Namur, Liège, Verviers, Ottignies, Mons et Charleroi. Au programme : une sélection de **8 films documentaires**, des **courts-métrages**, une **programmation spéciale science-fiction**, des **ateliers** et des **concerts** ! Face à l'urgence environnementale et sociale d'aujourd'hui, il est temps de **créer du lien, du collectif et d'AGIR** !

Toutes les infos sur : www.festivalalimenterre.be

Ces ANIMAUX qui nous rendent plus **HUMAINS !**



Propos recueillis
par Luc **Ruidant**

En 2019, confrontée la même semaine au décès de sa chienne et de sa chatte, Régine Vandamme s'est retrouvée subitement démunie face à leurs dépouilles et plongée dans une espèce de vide et une peine abyssale qui l'ont questionnée. Du coup, elle a eu envie d'en savoir plus sur notre relation si particulière avec les animaux et sur ce que ces liens apportent à l'humanité.

Certes, Régine Vandamme n'a pas vraiment été étonnée par son chagrin car elle avait déjà perdu d'autres animaux auparavant. Mais pour la première fois, comme elle avait changé de mode de vie, travaillant à son domicile, qu'elle s'était recentrée sur ce qui compte réellement pour elle et qu'elle avait calqué son existence et son rythme de vie sur ses deux compagnons à quatre pattes, elle a eu le temps de

s'interroger, d'analyser ce qui se passait, et de s'observer.

Familière de l'écriture - elle anime des ateliers à Tournai et elle est écrivaine -, elle a eu l'excellente et originale idée de lancer un appel aux citoyens pour que ces derniers racontent leurs histoires avec leurs animaux de compagnie ou les animaux en général. Une méthode qu'elle avait déjà utilisée lors de la rédaction de deux précédents ouvrages relatant des histoires vécues au travail.

Des proches et des anonymes lui ont répondu mais aussi des auteurs. Au total, près de 200 récits lui ont été contés et elle en a compilé 95 dans un recueil qui fait notamment partie du top 10 des meilleures ventes à la librairie Wallonie-Bruxelles à Paris. (*) Ce sont des histoires vraies, tristes, dramatiques, cruelles, heureuses, drôles, inoubliables, ou émouvantes, des anecdotes surprenantes, des coups de foudre insolites, des amitiés inattendues...

Ces histoires qui concernent un large éventail d'animaux, racontent le lien intime, même furtif, qui nous unit à ces derniers, qu'ils soient compagnons d'une vie ou juste de passage, et elles se lisent comme des nouvelles.

BIOTEMPO : Et si les animaux nous rendaient moins bêtes ? Pourquoi ce titre à la fois pertinent et drôle ?

Régine Vandamme : Un titre, il faut qu'il soit accrocheur et commercial pour plaire à l'éditeur et en même temps qu'il fasse sens. Je pense que j'y suis parvenue et qu'avec la lecture de toutes ces histoires, les lecteurs réaliseront à quel point le fait de vivre au contact des animaux peut nous changer, et nous élever.

BT : Pourquoi le choix d'un appel à histoires ? Qu'apporte une telle méthode ?

RV : Cela permet de creuser une question qui me taraude et, à force d'animer des ateliers d'écriture, je suis fort intéressée par l'intelligence collective, et la coopération. L'idée d'un appel à histoires a germé au sein de ces ateliers. Elle me permet de réunir une communauté de personnes qui sont intéressées à la fois par l'écriture et par une thématique.

BT : Est-ce que vous vous attendiez à recevoir autant d'histoires ? Comment avez-vous opéré un choix entre elles ?

RV : Je m'y attendais et je pensais même en recevoir davantage sur cette thématique. L'éditeur ayant limité l'ouvrage à 200 pages, j'ai demandé aux contributeurs de ne pas en rédiger plus de deux. Certains sont allés au-delà. Plutôt que de les éliminer d'office, j'ai essayé de voir avec eux comment ramasser leur histoire et aller à l'essentiel.

Parfois des récits se ressemblaient et, afin d'éviter les doublons, je ne gardais que le plus pertinent. Pour laisser la place au plus grand nombre de contributeurs dans la sélection, je n'ai conservé de ma propre production qu'un seul des quinze récits que j'avais écrits.

Pour le reste, j'étais bien sûr attentive à la qualité de l'histoire ainsi qu'à la poésie qui émanait de certaines d'entre elles.

BT : En dehors de votre expérience personnelle, pourquoi une telle thématique ?

RV : Je pense que nous vivons dans une société qui est peuplée d'animaux autant que d'humains et que nous devons donc cohabiter. Interroger la place qu'occupent les animaux, c'est aussi les rendre plus visibles. Le fil conducteur de cet ouvrage c'est la relation et donc la place que les animaux prennent à un moment particulier de notre vie ou dans notre vie, celle que nous leur accordons et celle qu'ils nous font. Il s'agit d'un sujet universel qui touche chacun de nous au plus profond.

BT : Est-ce qu'il n'y a pas un risque de dérive anthropomorphique ?

RV : Je suis bien consciente qu'il y a dans le livre des histoires qui pèchent par anthropomorphisme mais je l'assume complètement. Cela ne me gêne pas car j'ai toujours vécu au contact des animaux et il y a toujours en moi cet enfant qui a grandi avec eux. Quand on a une relation avec un animal quel qu'il soit, en tout cas quand il est proche, on développe une forme de langage. Chaque animal m'a fait progresser dans ma sensibilité au vivant et ma vision du monde.



Régine Vandamme

BT : Que pensez-vous des actions d'associations comme Gaia ou L214 qui œuvrent pour une pleine reconnaissance de la sensibilité des animaux et l'abolition de pratiques telles que les élevages intensifs et les abattoirs ?

RV : Je ne peux que soutenir leurs actions et aussi celles de Sea Shepherd, une association que j'ai découverte récemment. Je suis convaincue que les animaux ont une sensibilité, et je suis complètement révoltée par les élevages intensifs et la façon dont les animaux sont traités dans les abattoirs.

BT : Reconnaissez-vous un pouvoir thérapeutique aux animaux ?

RV : Oui. Mon expérience personnelle m'autorise à l'affirmer mais évidemment ce n'est pas une réponse scientifique. On commence à lire ou à voir des documentaires sur des lieux qui restaient jusqu'à présent fermés aux animaux et où ils ont à présent le droit d'entrer. Ils apportent du réconfort, de l'apaisement à des personnes qui sont coupées de

toute relation avec un animal et parfois aussi avec les humains. Je songe plus particulièrement aux patients dans les hôpitaux, et aux personnes âgées dans les homes.

Bien sûr, il faut qu'il y ait un cadre éthique et éthologique, que les thérapeutes soient formés de façon professionnelle. Si c'est uniquement un effet de mode, sans un encadrement intelligent, cela n'a pas de sens.

BT : Qu'est-ce que ce livre vous a apporté personnellement ?

RV : Je ne voulais pas faire un livre plombant sur la perte des animaux. Le fait de lire toutes ces histoires m'a fait beaucoup de bien et m'a réconfortée. J'ai pu nouer des liens avec les contributeurs et cela m'a permis d'aller vers d'autres animaux. J'ai trouvé des réponses à pas mal de questions.

Et j'ai fait de belles découvertes intellectuelles en lisant certains ouvrages de Baptiste Morizot, Jocelyne Porcher, Éric Baratay, Vinciane Despret... Cela m'a donné l'envie d'aller plus loin, et qui sait de peut-être lancer un nouveau chantier autour des animaux.

J'ai été très touchée par l'histoire d'un éleveur à Fukushima qui, au risque de sa santé, allait nourrir tous les jours ses quelques vaches restées dans une zone contaminée et qu'il ne pouvait pas ramener chez lui. Il y a beaucoup de récits du même type que j'aimerais raconter.

(*) *Et si les animaux nous rendaient moins bêtes ?* *Histoires vraies*, Régine Vandamme & Cie, 216 pages, Éditions la Renaissance du Livre, mars 2022, prix : 20 €



L'alouette, cette **sublime** **CANTATRICE**



Avec mon grand-père, nous allions sur nos terres au-dessus du village, nous nous couchions sur le dos et nous écoutions son chant admirable aux couleurs infinies tellement mélodieux. Sa prestation prodigieuse de diva résonne toujours dans ma tête. Le ciel est sa scène et la nature son public.



Par Joël **Lambert**

La nature, c'est sa façon de respirer, presque sa raison d'être, tout simplement. Il s'y balade et l'observe depuis qu'il est petit. Elle le révèle à lui-même, nous explique-t-il. Parce que chaque instant compte : humer l'air de la forêt, planter des arbres, rencontrer un renard, faire du miel, se délecter d'un vin en bonne compagnie, ou passer du temps avec ses deux amis, des teckels. Joël nous emmène dans son monde, entre sagesse, tendresse et malice.

La puissance vocale de ce passereau est extraordinaire et son chant est l'un des plus longs de la gent ailée.

L'alouette inspira les plus grands auteurs : La Fontaine, Tolstoï, Ronsard et bien d'autres. Elle fait partie de la famille des Alaudidés et compte 76 espèces, dont 9 en Europe. La plus connue chez nous est l'alouette des champs.

Comment la reconnaître ?

Son plumage est brun, strié, et sa queue est bordée de blanc. Elle est d'assez grande taille puisqu'elle mesure de 25 à 28 cm et son envergure en vol est de 35 cm. Elle pèse de 34 à 50 g pour le mâle et de 26 à 45 g pour la femelle.

La famille

Son accouplement commence en avril et dure jusqu'en fin juillet. Elle niche au ras du sol dans une petite cavité garnie d'herbes fines, de crins, de poils et d'herbes sèches. La femelle y pondra de 3 à 5 œufs de couleur blanchâtre, grisâtre, verdâtre, ou chamois et nettement tachetés de brun plus ou moins ocre. Elle va couvrir de 11 à 14 jours et peut avoir sur une année de 2 à 5 couvées. Les parents s'occuperont des petits qui sont nidicoles et déjà indépendants à

18 ou 20 jours. On estime leur population à 1 couple pour 1 hectare dans de bonnes conditions et 1 couple pour 20 hectares dans les zones défavorables. Pour défendre son territoire, le mâle lance ses célèbres trilles.

Oiseau initialement demi-migrateur, l'alouette devient de plus en plus sédentaire. Il faut se rendre compte, et cela sans aucun doute, que l'alouette a payé et paie toujours un lourd tribut au productivisme agricole. Elle se nourrit en hiver de semis de blé et l'absorption des grains traités est la cause la plus importante de sa mortalité. À partir du printemps, elle consomme essentiellement des larves, des araignées, des mille-pattes, des lombrics, autant d'espèces que l'industrie agroalimentaire décime, réduisant la population de ce merveilleux oiseau. De plus, les busards, buses, éperviers et faucons participent aussi à sa perte. L'alouette n'est plus un gibier chez nous, elle est protégée. Mais en France, ce n'est pas le cas et les Français en sont très friands.

Mon **DICTON** favori

*En septembre du premier au huit,
l'hirondelle fuit - l'automne et l'hiver arrivent,
l'hirondelle repart vers les pays chauds.*

Ma réflexion du moment

Septembre, l'été indien et les dernières belles journées sont là. C'est l'arrivée de l'automne, avec aussi les vendanges et les récoltes. On rentre le bois, les fenils et les granges sont remplis, les pommes sont transformées en sirop et en jus. C'est aussi la cueillette des noix, des noisettes, châtaignes et de ces délicieux champignons qui me feront concocter de bons petits plats. L'été aura été pour moi un vaste champ de blé : avec le blé on fait un élément indispensable à l'homme, le pain, mais il y a aussi beaucoup de déchets, la paille. C'est un peu comme nos rencontres : on en fait des amis vrais et authentiques, ou on découvre que d'autres sont faux et hypocrites. Avec le prix des carburants et de l'énergie, de l'eau, du gaz et de l'électricité, beaucoup ne vont pas passer un bon hiver... il faut s'attendre à une régression dans toute l'Europe l'année prochaine. Alors, plus que jamais, soyons solidaires et partageons quand c'est possible. Pensons aux plus démunis et aux plus faibles. Je vous souhaite une bonne rentrée.

La légende

L'alouette accompagnait jadis l'âme des défunts au paradis. Mais Dieu, constatant qu'elle venait vers lui en jurant « Dju,dju,dju.... » (son chant), la remplaça par saint Pierre. Depuis, elle veut sans cesse le rejoindre, et comme le saint la repousse, elle redescend du ciel telle une flèche, en jurant plus encore.



La rentrée, LE TEMPS DES BONNES RÉSOLUTIONS

*Faisons de notre
potager un lieu de vie
et de ressourcement!*



Jacques Biston

Le potager, avant d'être un lieu de production de légumes, est avant tout un lieu de ressourcement, de contact intime avec la terre, de retour aux gestes ancestraux qui ont permis de nourrir nos aïeux pendant des siècles. Cette opportunité de vivre en symbiose avec la nature, que nous offre le jardinage, nous fournit la meilleure thérapie au surmenage engendré par ce monde déchaîné. La « jardinothérapie » est la meilleure médecine tant du corps (dépenses physiques) que de l'esprit. Usez et abusez-en, la terre vous le rendra au centuple.

Que votre jardin soit petit ou grand, il est toujours possible d'y créer quelques aménagements l'ouvrant à la biodiversité et le rendant plus accueillant et ouvert au repos et à la quiétude, bien nécessaire en ces temps si perturbés. Ci-après je vous présente quelques aménagements, qui sont à considérer comme un idéal, non accessible à tous, mais qui peut servir d'inspiration, même pour une simple terrasse. A l'ombre d'un pommier généreux, ou autre, installez un siège confortable prédisposant à la lecture ou la méditation.

1. Créez un mur de pierres sèches qui protégera le potager des vents du nord. Profitez du microclimat qu'il génère pour planter côté sud, vigne, pêcher, figuier, actinidia (kiwi) et autres amoureux de la chaleur. Aux pieds de ceux-ci, les plantes aromatiques, thym, sarriette, romarin, hysope, origan, etc. trouveront là l'endroit idéal pour un bel épanouissement. Ce mur, pour être efficace, sera d'une hauteur minimale de deux mètres. Prévoyez-le suffisamment épais, (20 à 30 cm) afin qu'il puisse servir de refuge aux nombreux insectes et invertébrés auxiliaires du jardinier. La mode est aujourd'hui à ce type de mur appelé « *Gabion* », qui consiste à remplir une structure

métallique de pierres, souvent très décorative. Choisissez les pierres les moins onéreuses, car côté sud, les arbres le dissimuleront, et côté nord un habillage de lierre favorisera une vie intense pour insectes et oiseaux. Il vous restera à y créer votre coin détente sous le feuillage enivrant du figuier, ou à l'ombre du pêcher, bientôt porteurs de fruits délicieux.

2. La mare est un incontournable en permaculture, elle abreuve l'ensemble des oiseaux du jardin, mais aussi le hérisson, la fouine, la musaraigne et autres sympathiques petits animaux qui font la richesse et le bon équilibre de notre écosystème. Elle sera idéalement d'une profondeur d'au moins un mètre en son centre. Evitez les poissons qui se nourrissent volontiers des œufs et larves de grenouilles. Préférez les plantes oxygénantes qui assureront la bonne santé de la mare. Une petite terrasse disposant d'un bon fauteuil de jardin, surplombant le plan d'eau, vous permettra de suivre cette vie intense qui s'installe très vite.





Et...

N'oubliez pas la prairie sauvage, les nichoirs à oiseaux et à insectes, les mangeoires et abreuvoirs qui restent les grands classiques indispensables de nos jardins.

3. La haie libre, composée d'arbres et arbustes indigènes, tels que sureau, cornouiller mâle, merisier, églantier et berbéris va offrir le gîte et le couvert à l'ensemble des oiseaux de nos jardins. De plus, ce type de haie peu ou pas taillé, génère un microclimat en diminuant les vents de 30 à 50 %.

Il réduit l'évaporation de l'humidité du sol de 20 à 30 %. Une élévation de la température du sol de 1 à 2° et de la température de l'air de 4 à 5° est constatée. Une taille de la haie limitant simplement les débordements excessifs, une fois broyée, fournit un mulch d'excellente qualité.

4. Les petits fruits, groseilliers, framboisiers, mûriers ceinturent idéalement le potager. Disposez-en suffisamment pour nourrir en plus de votre famille, nos amis les oiseaux qui en sont friands. Ces plantes étant des plantes de sous-bois, elles apprécient une bonne couverture du sol, faite de broyat et de feuilles mortes.

5. Les abris refuges sont ces endroits où nos amis auxiliaires du jardinier peuvent aisément trouver le gîte qui les protégera du soleil, des intempéries, de l'hiver ou de leurs prédateurs. Il s'agit du tas de bois qui permet aux hérissons, crapauds, salamandres de se sécuriser. Le tas de pierres accueillera lézards, orvets et couleuvres, friands de limaces et autres ravageurs du potager. Ces abris peuvent être aussi des trous dans les

murs, qui accueilleront bergeronnettes, rouges-queues, moineaux, rouges-gorges, troglodytes, ainsi que les différentes mésanges. Les plantes grimpantes sont particulièrement prisées par de nombreux insectes et oiseaux dont la présence vous ravira.

6. Les endroits insolites, comme une vieille boîte aux lettres, une ruine d'abri de jardin, un vieux réverbère, des pots de fleurs abandonnés, quelques tuyaux laissés à disposition, ou toutes créations personnelles pouvant héberger quelques insectes ou oiseaux, et de plus, peuvent représenter un attrait esthétique. Place aux artistes !

7. Pour ceux qui disposent d'une superficie suffisante, le bosquet sauvage, composé de bois morts, de sureaux, noisetiers, saules et églantiers, niché au fond du jardin et libre de toute présence humaine, sera le refuge idéal pour bon nombre d'insectes, oiseaux, invertébrés et petits mammifères redoutant notre présence.



Nous serons présents au
SALON VALÉRIANE
les 2 - 3 - 4 septembre

CONDITIONS SALON
valables jusqu'au 19 septembre

PORTES OUVERTES
à Banneux le 16 septembre
à Wanze le 17 septembre

Le magasin de Banneux sera
fermé le vendredi 2 septembre
Le magasin de Wanze sera
fermé le samedi 3 septembre



**VOTRE SPÉCIALISTE EN MATELAS
BIO LATEX 100% 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

Chers lecteurs, **ABONNEZ-VOUS ET AIDEZ-NOUS !**

Plus que jamais, nous voulons devenir le magazine des personnes qui sont puissamment animées par les valeurs de vie et par l'humanisme. Nous voulons continuer à développer une réflexion autonome et positive sur les changements mondiaux en cours et surtout sur les solutions qui respectent la terre et l'humain. Dans le domaine des médecines naturelles, de l'éducation, des entreprises, de l'alimentation saine, de l'agriculture, mais aussi celui des finances, de la culture ou des arts. Le prix du papier vient d'augmenter de 40%.

Nous donnerez-vous un coup de main pour nous aider à financer notre magazine indépendant ? Chacune de vos contributions, qu'elle soit petite ou grande, participe à notre avenir. Et à notre possibilité de contribuer à changer le monde ensemble. Comme vous le savez, votre abonnement est déductible fiscalement. Vous recevrez une facture. Nous avons modifié nos tarifs d'abonnement (pour 8 N°/an). Choisissez votre formule ! Le magazine papier est livré chez vous (frais de port inclus pour la Belgique).

1. Abonnement papier de base : 50€/an

Grâce à cet abonnement, vous nous aidez à couvrir nos frais.

2. Abonnement papier «soutien actif» : 69€/an

Grâce à cet abonnement, vous nous aidez à couvrir nos frais et à rémunérer de façon juste nos journalistes. Vous avez aussi un accès illimité au contenu de notre site internet dès qu'il sera terminé (septembre) et une série d'avantages (on vous dévoilera tout ça bientôt!).

3. Abonnement papier «soutien énergétique» : 99€/an

Là vous nous donnez un vrai coup de pouce, puisque grâce à cet abonnement, vous nous permettez de faire davantage de journalisme de terrain et d'enquête.

4. Abonnement papier «soutien de roc» : 1000€

Votre abonnement est valable à vie.

Avec cette formule, vous nous donnez une aide solide maintenant, pour nous aider à nous développer. Car c'est maintenant que nous voulons être utiles ! Vous nous donnez la possibilité d'agir et de publier plus souvent, via différents canaux de communication : le magazine papier, bien entendu, mais surtout le site internet, la newsletter. Si vous êtes thérapeute ou si vous travaillez dans un cabinet médical, cette formule vous conviendra peut-être ! Si vous souhaitez recevoir plusieurs exemplaires de chaque magazine, nous vous les enverrons avec joie.

5. Bientôt en ligne : abonnement digital. On y travaille en ce moment... !

Chaleureusement. Toute l'équipe de BIOTEMPO.

Sur www.biotempo.bio ou par virement à l'attention de BIOTEMPO

N° de compte Triodos : BE92 5230 8080 5523

Communication : Vos coordonnées ou celles de la personne à qui vous offrez l'abonnement.

**Merci de nous donner votre support et d'envoyer cette information à vos amis,
à votre famille, à vos voisins, à vos réseaux...**

JE M'ABONNE SUR WWW.BIOTEMPO.BIO

Des pâtes italiennes
savoureuses et
SANS GLUTEN !

Buon appetito !



PÂTES
MULTI-CÉRÉALES

PÂTES DE
LÉGUMINEUSES



À base de farine de 4 céréales **SANS GLUTEN** (maïs, riz, sarrasin, quinoa) ou à base de **légumineuses** : pois verts, lentilles corail, pois chiches...

Organically yours.

Suivez-nous sur nos réseaux sociaux

vajra.be

Distribué par Vajra, grossiste belge de produits bio et végétariens.
Disponibles dans votre magasin BIO de quartier.



Visitez
la gamme



SCAN ME

natur'inov®

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

PRODUITS
DISPONIBLES
EN MAGASIN
BIO

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

**5 JUS DE LÉGUMES
LACTO-FERMENTÉS 500ml**
Les boissons lactofermentées favorisent
la croissance de la flore intestinale.
Vous serez étonnés par le goût exceptionnel
de notre nouvelle gamme. Pommes de terre,
betteraves, carottes, céleri, mix de légumes.

6 JUS DE SUPERFRUITS 200ml
source de vitalité et délicieux à déguster!
Prêts à boire - 100% jus de fruits
Argousier, Aronia, Cranberry, Goji, Açaï, 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 VEGANÍ 130g
sans arôme artificiel pour retrouver
le goût original des ingrédients.
MAYORIZ, une alternative vegane
à la mayonnaise.

3 TARTINADES VEGANÍ 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 VEGANÍ 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 sandwiches
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 tout heure de la journée. Idéal aussi
en mélange à vos céréales lors du petit déjeuner.

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

natur'inov® | healthy food · healthy people · healthy planet



CONTACTEZ NOUS SI VOUS SOUHAITEZ DISTRIBUER NOS PRODUITS: T +32 (0)71 21 37 30 - WWW.NATUR-INO.V.COM