

BIO INFO

Votre magazine Biothentique

WWW.BIOINFO.BE

N° 221
NOVEMBRE 2022

TOLLÉ CAUSAM

L'IMMUNITÉ
UN HYMNE À L'UNITÉ

TRANSITION
ALIMENTAIRE

CULTIVER
DES CHICONS ?
Facile!


PANCAKES
à la patate douce


NOS RECETTES
DE SAISON

THOMAS D'ANSEMBOURG

La relation,
ça se
travaille!

Notre sélection

*Shopping
Tendances
Conseils*

PRATIQUE
D'ACCOMPAGNEMENT

DÉCOUVRIR LE
REVÉCU ÉMOTIONNEL
DE LA NAISSANCE

NUTRITION

MÉFIEZ-VOUS DES PRODUITS
"ALLÉGÉS"!

LA RÉSILIENCE,
la tête au service
du cœur



ProPolis

Propolis + plantes + huiles essentielles

VIVEZ L'HIVER AUTREMENT



La solution idéale pour débiter l'hiver sereinement !

Pour une gorge apaisée dès les premiers froids !

Une gamme complète de solutions bio innovantes et efficaces pour rester en forme toute l'année



Fabrication française et locale dans la Drôme

NOUVEAU
PROPOLIS ENFANT
Défense & Vitalité

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

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

www.ladrome.bio

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

La résilience ça s'apprend !

Rebondir, absorber le choc, se réorganiser, se transformer face aux épreuves de la vie.

Certaines personnes y parviendront plus facilement que d'autres, car nous ne naissons pas tous avec les mêmes armes face aux coups du sort. En effet, dès la naissance, certains d'entre nous produisent plus d'hormones comme la dopamine et la sérotonine, gages d'un cerveau heureux!

Terreau d'un caractère résilient, dans la petite enfance un climat familial aimant et sécurisant nous arme également un peu plus contre les coups durs.

Que faire alors quand on démarre la vie avec moins de chance?

On peut toujours changer sa façon de voir la vie! Cela peut être dur, prendre du temps, mais pas ce n'est pas impossible. Car tout au long de notre vie, on peut développer des compétences qui nous permettront de faire preuve de résilience le moment venu.

On peut apprendre à communiquer. Comme le dit si bien Thomas d'Ansembourg dans son interview, communiquer c'est tout un apprentissage, dans le couple comme dans la relation à l'autre en général. Apprendre à exprimer ses besoins, c'est s'assurer plus de sérénité, se donner plus d'énergie pour faire d'autres choses.

On peut devenir réellement acteur de sa vie, s'affirmer, trouver un sens à sa vie, avoir des buts et des envies. C'est de là que naîtra l'élan pour rebondir.

On peut pratiquer le lâcher-prise, accepter les changements, et notre impuissance aussi parfois.

On peut développer notre créativité, choisir de mettre notre attention sur l'action de créer, c'est déjà se mettre en mouvement pour pouvoir rebondir.

Et enfin, développer notre humour! Les petits et grands tracas, il vaut mieux en rire, toujours.



Fanny Antoine
Rédactrice en chef

Éditeur
BIO INFO EDITION SRL

Rédaction
Rue Basse, 26
1460 Ittre
Belgique
TVA BE 0783 223 530

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

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

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

Maquette
Chris Thienpont
www.christhienpont.be

Correction
Benoît Francès

Impression
Moderna Printing (Belgique)
Tirage: 44000 exemplaires

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

- Chérir la vie
en musique



Mon podcast bien-être

Découvrez votre Bioinfo en podcast sur cheriebelgique.be

ÉCOUTEZ CHÉRIE BELGIQUE



Chérie

BIOINFO

Votre magazine Biothentique

Informe Inspire Engage

Notre charte

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

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

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

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

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

Authenticité • Écoresponsabilité • Bienveillance • Éthique

Abonnez-vous!

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

35€ Pour 8 numéros
par an



Offre valable pour la Belgique

Nom

Prénom

Adresse

Code postal DATE :

Ville

Pays

Téléphone

E-mail

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

BE42 7320 6344 8054
BIC CREGBEBB
de BIOINFO EDITION

BIOINFO

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

Ou abonnez-vous également sur le site :

www.magazine-bioinfo.be

Étamine
du lys

FAITES CONFIANCE AU LEADER DE LA DÉTERGENCE ÉCOLOGIQUE

en magasins bio*

Multi-Expert français
de l'entretien écologique



*Source Bioanalytics CAM France 12/2021

Agent lavant
français issu
du blé



Engagé
pour un Impact
environnemental
maîtrisé



95% minimum
d'ingrédients
d'origine naturelle



Nouvelles formules pour une efficacité renforcée



Nouvelle formule ultra dégraissante
2 x plus d'agent lavant français
agrosourcé issu du blé upcyclé
= **UNIQUE**



Nouvelle formule à l'efficacité de lavage
améliorée avec un dégraissage optimal
+ **47% d'efficacité de rinçage**



Nouvelle formule
sous film hydrosoluble
Linge blanc et de couleurs

L'expert de l'entretien ménager au naturel depuis 1995

www.etamedulys.fr marque du groupe NS® - Distribué par www.distribio.be .



ECODÉTERGENT



8

Actualités

- 8 **RENCONTRE**
Thomas d'Ansembourg:
«La relation, ça se travaille!»
- 10 **ÉCONOMIE**
L'obsolescence prématurée
- 12 **ON S'EN MÊLE**
GREEN, la couleur de
l'écologique ou de l'argent?

Alimentation

- 14 **Shopping**
Vous nous en direz des nouvelles!
- 16 **Brèves et Bio!**
- 24 **SORTIE LITTÉRAIRE**
Cuisinez vite et bien
et soutenez l'opération 11-11-11!
- 26 **CUISINE VIVANTE**
Pancakes à la patate douce



26

- 28 **GOURMANDE**
Amaretti Végan
- 30 **MON PANIER BIO**
Un produit de qualité bio à découvrir
- 32 **NUTRITION**
Méfiez-vous des produits «allégés»
- 34 **ON S'EN MÊLE**
Comment savoir si le poisson
qu'on achète est durable?
- 36 **ÆNOTOURISME**
Côtes de Bourg: terre de
vignobles au naturel
- 40 **TRANSITION ALIMENTAIRE**
Cultiver des chicons? Facile!



54

Sommaire

NOVEMBRE 2022

Santé

- 42 **Shopping** À votre santé!
- 44 **Dossier**
Les compléments alimentaires



44

- 54 **LE PLUS NATURO**
Les remèdes de la transpiration excessive!
- 56 **NATUROPATHIE**
Quelques gestes pour affronter l'hiver!
- 60 **APITHÉRAPIE**
La propolis, mon indispensable pour l'hiver
- 62 **AROMATHÉRAPIE**
Les affections de l'hiver!
- 64 **UNE ESSENTIELLE**
L'Eucalyptus globuleux
- 66 **TOLLÉ CAUSAM**
Notre système immunitaire



- 70 **GEMMOTHÉRAPIE**
Les bourgeons de l'hiver
- 72 **NUTRITHÉRAPIE**
Riz rouge fermenté, berbérine
et cholestérol, solutions naturelles

Beauté & bien-être

- 74 **Shopping**
Sélection du mois
- 76 **Brèves et Bio!**
- 78 **AL CHI MOON**
Le ventre, notre chaudron
alchimique
- 80 **PLEINE CONSCIENCE**
Gratitude pour le corps
- 84 **MÉDITATION**
La pleine conscience pour
rendre le monde meilleur
- 86 **CHRONIQUE**
L'intuition, notre petite voix
- 90 **COACHING ÉVOLUTIF**
La résilience
- 92 **LE PLUS NATURO**
Le bain aux sels



94



- 94 **PRATIQUE**
Le revécu émotionnel de la naissance
- 97 **BIBLIOTHÉRAPIE**
- 98 **AGENDA**

BIOINFO Club

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

Envoyez un mail à
club@bioinfo.be

En mentionnant vos nom
et prénom et code postal





Auteur du best-seller mondial « Cessez d'être gentil, soyez vrais », ou encore de « Être heureux, ce n'est pas nécessairement confortable », Thomas D'Ansembourg est thérapeute, formateur à la communication non violente, (CNV), conférencier, auteur de nombreux ouvrages... Mais il est surtout l'heureux mari de Valérie depuis 25 ans et le père de leurs trois filles... Rencontre autour de nous-mêmes...

La relation, ça se travaille !

Thomas d'Ansembourg, vous avez été avocat de nombreuses années avant de devenir thérapeute, écrivain et formateur... Comment êtes-vous passé d'un monde à l'autre?

Je ressentais un certain ennui dans mon métier d'avocat. Trop de pression, d'agressivité, d'urgence... J'avais dans le même temps compris que les malentendus étaient souvent des «mal exprimés» ou des «mal écoutés» et que si les gens apprenaient à mieux communiquer, on éviterait pas mal de conflits... Mieux communiquer, cela voulait aussi dire voir les souffrances de l'autre derrière ses accusations ou ses insultes... J'avais alors profondément besoin d'améliorer la qualité de la relation humaine... Cela m'a ouvert à la thérapie, puis à dix ans de bénévolat auprès de jeunes délinquants dans la rue. Il s'agissait là du meilleur écolage pour comprendre le processus de la violence et suivre la voie qui est aujourd'hui la mienne.

Justement, en parlant de violence, comment cette dernière prend-elle naissance?

Elle s'instaure lorsque nous n'avons pas conscience de nous-mêmes, que nous sommes débordés par nos émotions, et que nous n'avons pas appris à gérer nos frustrations. Il s'agit là d'un enjeu de la connaissance de soi... Cette dernière permet un éveil du cœur qui nous fait voir la vie comme plus joyeuse, solidaire, partagée, créative et féconde. J'ai aujourd'hui beaucoup de joie à enseigner ce processus.

Lorsque vous demandez en conférence combien de personnes connaissent au moins cinq couples heureux, seules quelques mains se lèvent parmi une assemblée nombreuse. Pourquoi est-il si difficile d'être heureux en couple?

La relation amoureuse est avant tout un apprentissage. Or les gens qui tombent amoureux pensent que parce qu'il y a eu séduction et attraction, la relation coulera de source sans travail. C'est tout le danger de se marier lors de cette phase amoureuse, car on s'expose alors à des déconvenues. Une relation qui marche s'apprend comme le tennis, le ski ou une langue étrangère. Et ça demande du travail, surtout au début. Je recommande d'utiliser la vie de couple comme un apprentissage de la relation et de s'y engager quand on a dépassé l'état amoureux. Il est important d'être conscient de ce qui nous a plu en l'autre au départ, mais aussi de ses ombres et de ses parties plus fragiles...

Comment «travailler» concrètement cette relation?

On peut la comparer à un jardin dont nous ne récoltons les fruits que si nous veillons à son entretien, à supprimer les pucerons, à placer les plants dans un lieu ensoleillé... Nous avons besoin de chérir la relation pour qu'elle fonctionne. Elle se constitue en outre de trois entités distinctes: toi, moi et nous. Le nous, qui naît au moment de la rencontre, est un être vivant qui va grandir, fleurir, mais aussi parfois se fatiguer, s'user, tomber malade, s'anesthésier et même mourir si nous n'en prenons pas soin. La solution est de se chérir, de s'écouter profondément, d'accueillir la différence qui peut se muer en creuset de connaissance...

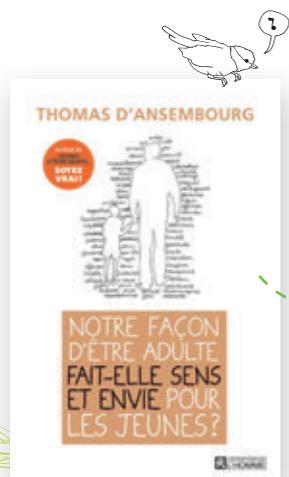
Il n'est pas toujours facile de parler de ses besoins à l'autre (par exemple, «j'aimerais que tu m'accordes davantage d'attention») lorsque certaines blessures nous accablent (comme la honte, le rejet, l'abandon...) Cela exige notamment une bonne dose d'humilité... Alors, comment faire?

Pour commencer, les blessures sont à panser et à dépasser... Il n'est pas agréable de s'asseoir à côté de sa blessure et de lui demander ce qu'elle a à nous dire. Cette proximité fait peur, mais c'est de cette façon que l'on pourra la guérir et s'en défaire. De plus, si l'on ne s'en occupe pas, la partie de nous qui a été blessée se resserrera et se refermera. Puis, ça s'enflammera, ça gangrènera, et ça pourra même nous emporter... Il est aussi plus facile de dire à l'autre que l'on est en colère à cause de lui, par exemple parce qu'il ne nous reconnaît pas assez, alors qu'au fond, c'est parce que l'on ne se reconnaît pas soi-même qu'on le projette sur l'autre. La projection doit absolument être évitée, car elle mène à l'accusation et à la violence. Effectivement, aller vers l'autre exige du courage et de l'humilité, deux qualités qui se rejoignent dans le processus de non-violence. On n'a jamais dit que le bonheur était confortable...

Que préconisez-vous aujourd'hui pour un monde meilleur, plus apaisé, plus humain et plus heureux?

Je dirais une meilleure connaissance de soi qui passe par des approches comme la communication non violente... Celle-ci va beaucoup plus loin que le développement personnel, car elle est d'intérêt social, humain et collectif. Elle devrait être apprise depuis la maternelle avec des questions telles que «Quels sont mes talents et comment les mettre au monde?» «Comment goûter la joie d'être dans une belle expansion au service de la vie?» «Quels sont mes besoins?» «Qu'est-ce qui me rend impuissant, enragé ou souffrant?» Connaître ses faiblesses permettra de s'en défaire sans en faire payer le prix aux autres.

Mieux se connaître constitue aussi un véritable engagement citoyen qui répond au nouveau paradigme de notre société, loin du drame, de l'attachement et de la souffrance, mais si proche de ce qui est riche, bon, fécond, et généreux.



Le dernier livre de Thomas d'Ansembourg, « Notre façon d'être adulte fait-elle sens et envie pour les jeunes » est disponible aux éditions de l'Homme.

Infos : www.thomasdansenbourg.com



Virginie Stassen
Journaliste



L'obsolescence prématurée

INTERVIEW AVEC
Chloé Mikolajczak
de Right to Repair Europe



Cela faisait 10 ans que le Parlement européen débattait sur un paquet de législations liées au droit à la réparation et l'obsolescence prématurée. Le droit à la réparation est considéré comme une étape clé du Pacte vert européen (pour une Europe durable et climatiquement neutre) qui vise sur une économie circulaire d'ici 2050 sur notre continent. En octobre 2022, une décision historique a été prise, visant nos appareils électroniques.



**RIGHT TO
REPAIR**

Les déchets électroniques sont ceux qui connaissent la croissance la plus rapide dans l'Union européenne.

En 2017, plus de 3,5 millions de tonnes de ces déchets ont été collectées et seulement 40 % ont été recyclées.

Au niveau mondial, nous jetons 55 millions de tonnes de déchets par an – ce qui équivaut à un poids plus lourd que la Grande Muraille de Chine – et seuls 17 % de ces déchets sont recyclés. Le reste est brûlé, enfoui sous la terre, ou envoyé aux pays du Sud pour être traité.

Right to Repair Europe est une association créée en septembre 2019 par cinq organisations visant à changer la loi qui autorise les producteurs à créer des produits (non) réparables. Ils sont aujourd'hui plus de 100 membres dans 19 pays européens, dont des **repair cafés** et des plateformes de 2^e main de type **Back Market**. Right to Repair Europe a donc un impact local au sein de ses États membres ainsi qu'au niveau européen, et lutte pour que nos produits soient les plus durables et réparables possible, mais surtout pour que nous – les consommateurs – puissions avoir ce choix en revendiquant notre droit à la réparation universelle.

Les premières lois directement liées à la réparabilité des produits ont été prises en mars 2021 et concernent quatre catégories de produits: les frigos, les lave-vaisselle, les machines à laver et les télévisions. «*Le problème est que cette loi n'impacte que les produits qui sont mis sur le marché à partir de mars 2021*» nous explique **Chloé Mikolajczak** de Right to Repair Europe.

«*Les bénéfices de cette législation sont de rendre les produits plus facilement réparables, que les pièces détachées soient plus facilement disponibles [de même] que les informations sur la réparation [...], mais ce sont principalement les réparateurs professionnels agréés qui bénéficient de ces mesures.*»



La raison?
Le prix. Si une réparation

coûte au-delà de 30 % du prix neuf de la machine, les consommateurs préféreront remplacer cette machine.

Or aucune contrainte de prix n'a été reprise dans les différents paquets législatifs qui sont en train d'être débattus au Parlement

européen. D'où l'importance du travail d'organismes comme Right to Repair Europe: ils poussent pour que tout le monde ait le droit de réparer, et non pas seulement les réparateurs agréés. Cela veut dire les réparateurs locaux, les repair cafés ou les consommateurs eux-mêmes.

La législation eco-design qui a été mise en place en mars 2021 a été une législation «produit par produit». Aujourd'hui – en 2022 – un nouveau package législatif vient de voir le jour lié aux appareils électroniques en général. Celle-ci impose le chargeur unique de type USB-C à tous les nouveaux appareils électroniques à partir de l'automne 2024.

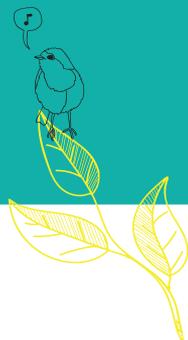
À cette date, les téléphones portables, les tablettes, les appareils photo numériques, les liseuses électroniques, les casques audio et d'autres électros devront être équipés de ce chargeur unique, quelle que soit la marque.



Les fabricants d'ordinateurs portables auront jusque 2026 pour s'adapter. De plus, les entreprises devront laisser le choix au consommateur pour acheter un appareil avec ou sans chargeur.

Ceci est une bonne nouvelle, mais nous sommes très loin d'une réparabilité complète, surtout au niveau de nos smartphones.

«Aujourd'hui, nous avons très souvent des mises à jour des logiciels dans nos smartphones et ceux-ci sont mis à disposition sur des périodes de plus en plus courtes», nous explique Chloé Mikolajczak. «Si nous ne faisons pas de mise à jour, alors nos téléphones sont de plus en plus lents et on a plus de chance de les remplacer.»



Il y a aussi un souci de «part pairing»: les logiciels qui lient les pièces. Par exemple, un logiciel lie notre batterie à notre téléphone. Si nous allons dans un repair café et que l'on nous propose une nouvelle batterie compatible, le logiciel ne reconnaîtra plus cette nouvelle batterie (car pas d'un centre agréé) et nous devons changer de téléphone.

«Si cette pratique de part pairing devient mainstream, alors on peut dire adieu à la réparation indépendante d'ici 10 ans», confirme Chloé. «C'est une question très importante et [Right to Repair Europe] lutte pour cela. On attend le texte final des nouvelles législations, mais le lobby des fabricants est très puissant au niveau européen.»

La durée de vie d'un smartphone est de 2-3 ans. En Europe, 47 % des téléphones portables usagés traînent au fond du tiroir, 25 % sont donnés à des proches, 16 % sont revendus et seulement 3 % sont recyclés en Europe, d'après le journal L'Écho. N'oublions pas que pour fabriquer un smartphone, on a besoin de métaux rares. Mais ce sont ces métaux rares – qui proviennent des pays du Sud et qui existent en quantités limitées – qui sont aussi nécessaires pour la transition écologique dans nos panneaux solaires et dans nos éoliennes.

«Dans la situation écologique actuelle, nous confirme Chloé Mikolajczak, ces métaux devraient être utilisés pour augmenter notre capacité d'énergie renouvelable. Or, aujourd'hui, une grosse partie de ces métaux est utilisée pour des appareils qui vont être jetés dans 2 à 3 ans. Si nous arrivions à étendre la durée de vie de nos appareils électroniques, nous aurions moins besoin de ces métaux rares pour nos petits électros et on pourrait les utiliser là où ils sont vraiment nécessaires, à savoir dans la transition énergétique.»

Pour un smartphone, 80 % de son impact climatique a lieu avant que son propriétaire l'ait dans les mains: via l'extraction des minéraux, la fabrication dans l'usine, le transport...

La réparation est la solution qui a le plus de sens au niveau fabrication, impact environnemental, mais aussi pour le portefeuille des consommateurs.

POUR EN SAVOIR PLUS
sur Right to Repair Europe,
ses campagnes et ses résultats,
rendez-vous sur
<https://repair.eu/>



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

GREEN

la couleur de l'écologie ou de l'argent ?

Grâce à la pression sociale de ces dernières années, les grosses entreprises ont compris que quelque chose devait changer pour répondre à une demande d'un consommateur de plus en plus soucieux de l'environnement.

Malheureusement, le changement a lieu juste dans la manière de présenter les produits. Ainsi, des marques très polluantes développent des gammes de produits dits «green», sans pour autant modifier leurs modes de production. On peut alors parler de greenwashing. Qu'est-ce que c'est et comment ne pas tomber dans le piège ?

QU'EST-CE QUE LE GREENWASHING ?

C'est un procédé de marketing utilisé par une organisation pour se donner une image trompeuse de responsabilité écologique. La plupart du temps, les dépenses consenties concernent davantage la publicité que de réelles actions en faveur de l'environnement et du développement durable. Voici quelques pratiques de greenwashing et des astuces pour ne pas tomber dans le piège des discours trompeurs.

LE DÉTOURNEMENT DE L'ATTENTION :

il s'agit de mettre bien en avant une pratique durable pour détourner l'attention de toute autre politique. Par exemple une marque de fast-fashion qui parlera à outrance de sa gamme en coton bio.

ASTUCE ? En général, dans ce genre de pratique, l'information donnée est très vague ! Dans l'exemple des marques fast-fashion, on peut se renseigner sur le site de l'entreprise et/ou dans le magasin sur le % de coton bio utilisé dans les vêtements présentés comme «conscient», ainsi que sur les autres actions engagées par la société. Une entreprise réellement soucieuse de changer ses modes de fonctionnement ne va pas se limiter à une gamme de vêtements en coton bio.



L'OMISSION DE L'INFORMATION : c'est une pratique utilisée par la plupart des entreprises. Soit on met en avant les «sans» – sans sucre ajouté, sans arôme artificiel, sans colorant, sans gluten – avec un manque de précision sur les autres ingrédients. Soit on met en avant un ingrédient qui représente un pourcentage minime de la composition générale.

ASTUCE ? Lisez les étiquettes. Moins il y a d'ingrédients, mieux c'est. Les composants sont listés de manière décroissante donc si, par exemple, le produit est présenté comme contenant de l'aloë vera, cet ingrédient doit se retrouver en tête de liste.

LE PACKAGING TROMPEUR : c'est l'utilisation de la couleur verte, des images qui renvoient à la nature (arbre, feuilles, fleurs) ou un lexique approprié (nature, fraîcheur). On peut également essayer de duper le consommateur en parlant de la durabilité de l'emballage, en le présentant comme fait en plastique recyclé, recyclable ou biodégradable. Mais l'emballage ne nous dit rien sur la composition des produits et la façon dont ils sont fabriqués.

ASTUCE : Vérifiez si la marque en question est vendue dans les magasins bio, ou encore demandez l'avis des instagrammeurs engagés – [@goodmorninglau](#) fait très souvent des décryptages sur les marques.



Boyana Duleva

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





Chute des cheveux

Perte de volume et de densité, cheveux clairsemés :

LA solution **certifiée bio**

LES problèmes capillaires de la femme sont très souvent liés aux bouleversements hormonaux dus au stress, à la grossesse ou à la ménopause. L'homme, quant à lui, est plutôt victime d'une hypersensibilité héréditaire aux androgènes. Avec les années, le volume et la densité capillaire diminuent, puis des zones clairsemées font leur apparition. Il faut donc agir au plus vite car notre capital cheveu est limité (*environ 30 cycles pour toute une vie*).

Si tel est votre cas, sachez que les simples cocktails de vitamines, minéraux, cystine/kéatine, destinés aux chutes *carentielles*, peuvent se révéler insuffisants. La gamme **BIO 5° chute des cheveux** représente alors une alternative **bio** efficace et innovante.

Agir de l'intérieur

Les comprimés **BIO 5° chute des cheveux**¹ sont le *fer de lance* de la gamme, salués par les plus grands professionnels du bio, pour :

- les femmes avec des cheveux qui s'affinent,
- les hommes dont la chevelure se raréfie,
- fortifier les cheveux après l'accouchement.

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

+ d'hygiène pour + de volume

Une chevelure forte et volumineuse commence par une parfaite hygiène capillaire. Les dépôts de sébum et de peaux mortes asphyxient le bulbe et nuisent à sa nutrition et à sa croissance. De plus, le cheveu perd de son gonflant s'il n'est pas impecable.



BIO 5° shampooing volumateur antichute bénéficie d'un test clinique français² confirmant sa réelle capacité à augmenter significativement le volume de la chevelure en moins de 6 semaines tout en réduisant la chute anormale.

Résultat : nettement moins de cheveux dans le lavabo lors du brossage et une densité accrue.

TEST CLINIQUE + ÉTUDE DE SATISFACTION²

Augmentation significative du **volume** en moins de 6 semaines
Renforcement du cheveu : **93%**
Réduction de la chute : **76%**
Cuir chevelu apaisé : **86%**

Tous les produits de **soin** et de **coiffage** **BIO 5°** incluent eux aussi une forte concentration d'**actifs végétaux anti-chute**.

BIO 5° complément alimentaire : étui pour 1 mois (30 comprimés) : 29,90 € / étui pour 3 mois (90 comprimés) : 79,80 € • **Shampooing** : flacon familial 300 ml (\pm 100 shampooings) : 39,80 € • **Après-shampooing, Gel coiffant et Spray disciplinant** : 29,80 € • **Baume nourrissant** : 39,80 € • **Huile Protectrice** : 49,80 €

1. L'extrait de prêle améliore la condition des cheveux, contribue à les fortifier et favorise la croissance capillaire (c'est-à-dire la diminution de la chute des cheveux). • L'extrait de myrtille active la microcirculation du cuir chevelu.
2. Test et étude réalisés sur le shampooing BIO 5 en 2019 en France par le Laboratoire Cosmepar. Les chiffres de l'étude sont exprimés en % de réponses favorables.

Taches brunes

Des résultats bluffants

VOUS souffrez de taches foncées sur le visage, le cou ou les mains ? Découvrez **BIO SUBLIME® sérum précieux anti-taches**, un soin complet 3-en-1 très innovant :

- 1. Action **anti-taches brunes** surprenante (*visage, corps, mains*), grâce aux extraits de fleur d'hibiscus, de mûrier blanc et de concombre qui freinent la mélanogenèse et aident à limiter le stockage pigmentaire.
- 2. Propriétés **anti-rides** uniques.
- 3. Action **anti-sécheresse**.

Grâce à son tube grande contenance (*inédit pour un sérum*), il est donc possible de l'utiliser comme **crème de jour** et/ou **de nuit**, d'autant plus qu'il pénètre facilement avec un **fini mat** et que sa texture soyeuse sublime le teint instantanément.

- Noté 16,8/20 sur INCI Beauty
- Vidéo sur : www.biosublime.fr

BIO SUBLIME® sérum anti-taches
Tube airless XXL (50 ml) : 49,80 €



BON PLAN 10 € DE REMISE avec le code **BE29T** sur BIO SUBLIME et BIO REGARD en commandant par tél. : **02 318 84 94** et sur : www.scienceequilibre.com
Offre valable sur tous les packs jusqu'au 31 décembre 2022

Poches, cernes

Le miracle du petit-houx

SOIN noble ultra-innovant, **BIO REGARD® contour des yeux** est un vrai champion pour redonner à votre regard un effet détendu, jeune et reposé.

Son secret ? Sa formule unique composée de 7 plantes, dont un extrait de **petit-houx bio**, riche en **saponosides** (4 à 6%), qui stimule avec brio la circulation du sang au niveau des capillaires pour diminuer spectaculairement les cernes et décongestionner les poches.

- Noté 18,4/20 sur INCI Beauty
- BIO REGARD® contour des yeux**
Tube airless XXL (50 ml) : 49,80 €



* Cosmétiques COSMOS ORGANIC certifiés par Ecocert GreenLife selon le référentiel COSMOS disponible sur <http://cosmos.ecocert.com>



Liste des points vente et commande par correspondance (*internet, téléphone ou courrier*) auprès du laboratoire.

— **Catalogue gratuit sur simple demande** —

Laboratoires Science & Équilibre

Informations : ☎ **02 318 84 94**

Site web : www.scienceequilibre.com





Avez-vous goûté la dernière merveille au rayon tartinables de Clearspring ?

Le beurre de cacahuètes richement torréfiées crunchy? Une vraie tuerie, composée à 100 % de cacahuètes et... rien d'autre!

Comme son nom l'indique, les cacahuètes sont grillées plus longtemps que les beurres de cacahuètes traditionnels, avant d'être écrasées en une pâte croustillante, pour une saveur plus riche et plus profonde, qui croustille sous la dent! Le beurre de cacahuètes est un ingrédient de choix à intégrer dans vos gâteaux, biscuits, smoothies, en-cas et même dans vos vinaigrettes en remplacement de l'huile. Existe aussi en version «smooth» si vous n'êtes pas fan du côté crunchy!

2,95 € - 170 g
www.vajra.be

Ma santé après 50 ans

Association unique de 6 huiles complémentaires, l'huile « 50+ » a été élaborée par des nutritionnistes pour vous garantir des apports en acides gras essentiels et vitamine E adaptés à vos nouveaux besoins après 50 ans. Véritable allié-santé de votre cuisine, cette huile vous apporte 5 nutriments essentiels (dont oméga-3 et DHA, l'oméga-3 du cerveau !) qui agissent en synergie sur le cholestérol, le cœur et la mémoire. Indispensable!

8,80 € - 500 ml
www.biofuture.fr



Le faux thé des sportifs

Le maté est la boisson nationale en Argentine. Si le maté n'est pas un thé à proprement parler, c'est parce qu'il est issu d'une plante de la famille des houx: le yerba maté, et non d'un théier.

Les feuilles de maté sont riches en matéine, une molécule semblable à la théine, mais plus concentrée. À la dégustation, le maté s'apparente à une infusion, avec une légère pointe d'amertume.

Le maté est surtout connu comme stimulant, une boisson idéale pour les sportifs grâce à son action contre la fatigue.

4,49€ - 100 g
www.piramidethee.nl

Vous nous en direz des nouvelles!

Un thé vert peut en cacher un autre !

Le Sencha est le type de thé vert le plus cultivé et le plus consommé au Japon. Celui-ci est de très haute qualité, cultivé de manière naturelle et issu de la première récolte du printemps. Un arôme frais, riche et délicieusement fruité qui vous envoûte dès l'ouverture du sachet.

Le Genmaicha est un mélange de riz grillé et de thé vert, un thé particulièrement apprécié au Japon grâce à sa saveur douce et caractéristique de riz soufflé. Du fait qu'il est composé pour moitié de riz, il contient moins de théine qu'un thé vert pur et peut ainsi être bu plus facilement tout au long de la journée.



Le Kukicha est un thé vert constitué majoritairement des tiges et brindilles séparées des feuilles lors de la fabrication de thés comme le Sencha ou le Matcha. Un thé vert zéro déchet! Le Kukicha a l'avantage d'être pauvre en théine car les tiges en contiennent beaucoup moins que les feuilles.

Les conseils de François Van den Brulle, Fondateur de Matcha IRO

Les thés japonais de haute qualité s'infusent généralement en petite quantité dans une petite théière (c'est comme cela qu'on obtient le meilleur goût et le vrai caractère du thé). Les thés de haute qualité peuvent aussi être infusés plusieurs fois avec les mêmes feuilles (ça a donc un côté économique, on fait plus de thé avec le même nombre de feuilles), généralement on fait deux infusions.

Enfin, ces trois thés peuvent aussi bien être infusés à chaud (thé classique) ou à froid (pour réaliser un délicieux thé glacé maison sans sucre et sans calorie, facile à emporter partout).

Sencha: 19,90 € - 80g
Genmaicha: 15,50 € - 80g
Kukicha: 16,50 € - 80g
www.matcha-iro.com

LA SANTÉ EN UN CLIN DE JUS[®]

**Kuvings
REVO 830**

Double embouchure

Auto-découpe
fruits et légumes



Livraison en 24h
Commande et infos :

www.kuvings.be

hello@kuvings.be

Kuvings[®]



Comment s'organiser avec les restes de repas ?

Idées faciles et rapides à garder en tête ou à scotcher sur votre frigo.



Vous avez mal évalué les quantités du repas... et vous voilà avec des restes! Pas assez pour un repas complet, trop pour s'en débarrasser (NON au gaspillage alimentaire!)... Alors, comment faire?

1 Il vous reste des pâtes, du riz, du quinoa ou d'autres céréales

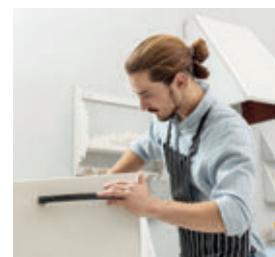
- Pour les pâtes, les gratins! Ajoutez quelques légumes, un peu de crème et du gruyère.
- Pour les autres céréales: les croquettes! Du quinoa, du riz, etc., ajoutez des œufs, quelques petits morceaux de jambon, des oignons et des herbes aromatiques.

2 Il vous reste de la viande ou de la volaille

- Faites des boulettes! Mixez les restes. Mélangez-les avec de la mie de pain ou des pommes de terre cuites, ou simplement avec de l'oignon et des aromates et vous n'avez plus qu'à rouler vos boulettes! Avec une sauce tomate, c'est en général un plat très apprécié des enfants.
- Pensez au hachis Parmentier «revisité»: une couche de viande (que vous avez hachée), une couche de céréales (quinoa, pâtes, riz...), une couche de légumes et le tour est joué!
- Tortillas/wraps: vous étalez un peu de houmous, du tzatziki, ou du fromage crémeux, et vous ajoutez quelques feuilles de salade, des petites tranches de tomates, de l'avocat, des concombres... au choix...
- Salades: n'oubliez pas que l'on peut transformer une simple salade en salade-repas par l'ajout de protéines (dinde, jambon, pois chiches, œufs...) et de céréales ou de féculents (quinoa, orzo, pommes de terre...).

3 Il vous reste des légumes un peu vieillissants

- À la soupe! Légumes (en petits morceaux ou en velouté), eau, bouillon, épices et herbes aromatiques.
- La bonne purée maison! 50 % de pommes de terre et 50 % de légumes variés, un peu de lait, de beurre et une pincée de noix de muscade et vous avez une délicieuse purée maison.
- La ratatouille: un peu d'huile d'olive, des oignons, les vieilles tomates, courgettes, aubergines, poivrons...



4 Il vous reste des légumes cuits

- Pensez aux omelettes: champignons, épinards, chou kale, brocolis... Mélangez les restes de légumes avec quelques œufs. Et pourquoi pas un peu de parmesan, ou de chèvre frais?
- Réalisez des quiches et des cakes salés.



Vous rêvez d'être capable de préparer des repas sains pour chaque jour de la semaine, sans vous casser la tête ?

« Simplifiez-vous la cuisine » est là pour vous aider !

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



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



VOTRE SPÉCIALISTE EN MATELAS BIO LATEX 100% NATUREL

PORTES OUVERTES
à Banneux le 18 novembre
à Wanze le 19 novembre

CHAISES MOIZI

Position assise ergonomique,
dynamique et saine



FERMETURE EXCEPTIONNELLE

de nos deux magasins
du 28 novembre au 4 décembre inclus

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



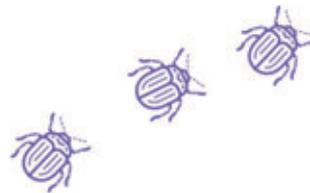
085/ 84 44 89
info@nuitsvertes.be

-  Fabriquées en Belgique
-  Recommandées par les vétérinaires
-  Meilleures pour la planète
-  Sans viande



Equilibrées et durables

CROQUETTES AUX INSECTES



C'est le grand retour DE LA MOUTARDE !



Nous avons connu une pénurie de moutarde cette année avec la guerre en Ukraine, car les graines de moutarde, qui peuvent pourtant pousser chez nous, viennent principalement des pays de l'Est. Il n'en faut pas moins pour susciter une relance de la production locale.

Certains projets ont donc vu le jour et, de la même manière que ce qu'on observe pour le vinaigre ou la bière, la moutarde locale pourrait bien réapparaître avec une grande variation de saveurs pour le plus grand plaisir de nos papilles. Voici donc un tour d'horizon de l'utilisation et des bienfaits santé de la moutarde ainsi qu'une découverte en région liégeoise: la Moutardente.

Parmi les «sauces» traditionnelles utilisées en cuisine, la moutarde est probablement l'ingrédient santé par excellence. Pour donner du goût, elle tire son épingle du jeu entre le ketchup (souvent trop sucré) et la mayonnaise (trop calorique). La moutarde est donc pauvre en calories, mais pas que. Elle est aussi riche en acide alpha-linolénique, les fameux oméga-3 que nous ne consommons pas en quantité suffisante et qui nous protègent entre autres de l'inflammation et des maladies cardio-vasculaires.

Riche en vitamines et minéraux, la moutarde est également un puissant anti-oxydant grâce aux glucosinolates qu'on retrouve dans tous les crucifères (famille du chou). Pour en profiter, on ne se limite pas au pain-saucisse et à la choucroute!



Une pointe de moutarde pour relever une vinaigrette, enduire une viande pour une marinade au four et ainsi préserver son moelleux à la cuisson ou tout simplement servir de sauce pour relever le «plat», la moutarde s'invite à notre table au quotidien. Une fois ouverte, elle se conserve au frigo pour préserver son piquant.

Après Bister l'année dernière, c'est au tour de la Moutardente de se lancer en région Liégeoise. François Poncelet dispose d'un champ d'un hectare à la Ferme à l'arbre et avec l'aide d'autres acteurs de la ceinture alimentaire locale (tri, conditionnement, étiquetage), il a mis sur le marché trois variétés de moutardes (la classik, l'ancienne et la kipik). Le moins que l'on puisse dire, c'est que François est vraiment passionné et qu'il ne fait pas les choses à moitié. Il fourmille d'idées et s'emploie à produire une moutarde de qualité 100 % locale, qui respecte les enjeux environnementaux et socio-économiques.

Par exemple, c'est rayon 9 (livraisons cyclo-urbaines) qui effectue les livraisons sur Liège et il réfléchit aussi à un système de pots consignés pour réduire l'impact. La Moutardente, vous l'aurez compris, en est à ses débuts et ce n'est pas toujours simple, nous confie François: «J'aimerais trouver des associés amoureux de la moutarde, car c'est un métier qui demande beaucoup de compétences.»

Il nous confie également rencontrer des difficultés pour valoriser ses produits aux yeux des consommateurs: «La moutarde est un produit qui a été tellement industrialisé que les gens n'ont plus de repères au niveau goût et couleur.» Il ne nous reste donc plus qu'à soutenir ce beau projet!

Des idées de recette
sauces et vinaigrettes
santé



Linda Gray

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

Changez pour.....

mes huiles



**VOS BESOINS ÉVOLUENT,
NOS HUILES VOUS
APPORTENT TOUS LES
NUTRIMENTS ESSENTIELS
À CHAQUE MOMENT
DE VOTRE VIE**
(OMÉGA-3, DHA & VITAMINE E)



QUINTESENS

www.biobraine-distribution.com

049 459 64 54

Le batch cooking façon EAVD*!



L'alimentation vivante est idéale pour le batch cooking, car elle propose des principes de cuisine et de conservation des aliments qui vous permettront de vous organiser à l'avance et d'anticiper facilement vos repas pour plusieurs jours.

Découvrez tous les trucs et astuces en cuisine de Véronique Taburiaux, directrice passionnée et engagée de l'École d'alimentation vivante et durable*.





Avant tout, clarifions le concept d'«alimentation vivante». Il s'agit d'un ensemble de méthodes en cuisine qui permettent de consommer les aliments à leur plein potentiel, c'est-à-dire hautement riches en vitamines, minéraux, oligo-éléments, enzymes et antioxydants.

On mange principalement cru, germé, fermenté, bio, de saison, local et durable. Au travers de ce «style» de cuisine, on vise à préserver notre santé, mais également à la régénérer!

Cela vous semble compliqué? Eh bien, non! Découvrez dans la suite de cet article les cinq conseils de Véronique pour manger vivant au quotidien, même quand on a peu de temps en cuisine:

1. Anticipez le trempage et la germination de vos céréales et légumineuses



Les aliments germés sont de véritables petites bombes nutritionnelles et énergétiques et occupent le haut du classement au niveau vitalité et bénéfiques pour notre santé.

Une fois vos céréales et légumineuses germées, cuisez-les à la vapeur, indiquez sur votre contenant la date limite de consommation (estimée) et conservez-les au frigo. Il ne reste plus qu'à vous servir lorsque vous souhaitez vous composer une assiette. Vous pouvez les consommer dans les 3-4 jours après cuisson.

Petit conseil pour les végétariens et végétaliens: combinez des céréales et légumineuses afin de bénéficier de tous les acides aminés essentiels (AAE) et de manger équilibré.



2. Ayez toujours des légumes crus ou cuits à la vapeur douce prêts dans votre frigo

On ne le dira jamais assez, la base d'une alimentation saine est de manger varié! Une assiette équilibrée est constituée de 50 % de légumes (au moins 4-5 différents).

Si vous le pouvez, fournissez-vous chez un maraîcher de votre région. Rendez-vous sur place ou optez pour l'achat en ligne de paniers bio directement livrés dans votre quartier pour gagner du temps.

Pré-coupez vos légumes, certains peuvent être légèrement cuits à la vapeur pour les rendre plus digestes, et disposez-les dans des récipients en verre ou en inox pour 3-4 jours au frigo. Quand l'heure de manger est arrivée, complétez généreusement votre assiette de céréales/légumineuses avec votre assortiment de légumes variés.

3. Préparez vos sauces vierges à l'avance



Les sauces vierges sont réalisées à partir de bonnes huiles crues que vous pouvez facilement préparer à l'avance et sortir du frigo au besoin pour ajouter des saveurs à vos assiettes composées et les rendre irrésistiblement délicieuses.

On vous divulgue ici notre secret de préparation.

Chaque sauce crue contient:

- 2 cs/pers. d'huile végétale première pression à froid (olive, sésame, argan, noix, colza, etc.)
- Un salant (fleur de sel, tamari, miso, olives, tomates séchées coupées en petits morceaux, etc.)
- Une touche piquante (poivre noir, gingembre, ail, oignon/ échalote, piment rouge, etc.)
- Une touche acide (un filet de jus de citron, du vinaigre non pasteurisé, etc.)
- Des herbes aromatiques (persil, coriandre, basilic, menthe, etc.) hachées fin et ajoutées minute à la sauce

Il ne vous reste plus qu'à laisser libre cours à votre imagination pour réaliser des sauces plus succulentes les unes que les autres. En fonction de vos combinaisons, vous pourrez leur donner différentes tonalités: plutôt potagère, méditerranéenne, orientale, thaï... Le nombre de possibilités est infini!

4. Intégrez des petits déjeuners ou goûters vivants à vos habitudes alimentaires



Le principe des petits déjeuners (ou goûters) vivants est extrêmement simple et rapide! Il consiste à mixer au blender (idéalement au Vitamix) des oléagineux trempés 12h et bien rincés (amandes, noix, macadamia, pécan...) à raison d'1/2 tasse par personne avec des fruits de saison bien mûrs (un fruit par personne).

Vous pouvez éventuellement ajouter un peu d'eau de source pour obtenir une crème bien lisse ou édulcorez avec un peu de miel cru ou de sucre complet de canne pour donner une touche plus sucrée.

Agrémentez d'un ou deux fruits de saison coupés en lamelles ou en salade et le tour est joué!



5. Consommez des aliments lactofermentés

La lactofermentation est un principe de conservation ancestral qui fait partie intégrante de l'alimentation vivante. Elle présente l'avantage de n'utiliser aucune énergie (pas besoin de disposer vos bocaux au frigo) et d'augmenter significativement les bienfaits nutritifs des aliments conservés.

C'est une méthode simplissime qui vous demandera à peine quelques heures de préparation pour plusieurs bocaux que vous pourrez ensuite conserver et consommer pendant des mois.

Pour les légumes, il vous faudra donc des bocaux en verre à fermeture mécanique, de l'eau, du sel... et c'est tout! Au bout de 4 à 6 semaines, la fermentation les aura sublimés, les rendant bien croquants et riches en nutriments. Il ne vous restera plus qu'à consommer quotidiennement quelques cuillères de légumes lactofermentés pour bénéficier de tous leurs bienfaits sur votre santé!



Nous espérons que ces quelques astuces vous motiveront à aborder la cuisine plus sainement et sereinement. Notre dernier conseil : un changement à la fois !

Par exemple, commencez par apporter une petite touche de vivant dans chacune de vos assiettes. Vous verrez que cela fera déjà une belle différence dans votre quotidien.



Pour en savoir plus sur l'alimentation santé, vivante et durable, rejoignez la communauté de l'EAVD sur :

https://www.instagram.com/eavd_ecole_vivante_durable/

<https://www.facebook.com/EcoleAlimentationVivanteDurable>

Newsletter : www.eavd.be/newsletter



Fanny Antoine
Rédactrice en chef

MAGASINS BIO SEQUOIA

La douceur de
L'AUTOMNE

14 magasins bio près de chez vous
www.sequoia.bio





Cuisinez vite et bien

ET SOUTENEZ l'opération 11-11-11!

À la fois nutrithérapeute et coach en cuisine santé, Audrey Elsen vient de sortir son 3^e ouvrage, « Cuisine vivante express » pour manger sain et gourmand sans passer la journée aux fourneaux.

Les bénéfices de chacun des livres d'Audrey vont à l'opération 11-11-11 pour une chaîne vertueuse globale.

Rencontre.

Audrey Elsen, quel est le concept de la cuisine vivante express que vous développez dans votre dernier livre ?

Je propose des recettes réalisées en 30 minutes chrono afin de pallier le manque de temps tout en respectant l'exigence du goût et de la qualité nutritionnelle. Il s'agit aussi d'une réaction au post-confinement: les gens ont aujourd'hui plus envie de sortir et de passer du temps en famille plutôt que de cuisiner des heures durant.

Quelles sont vos sources d'inspiration?

Je possède déjà une sensibilité naturelle en cuisine: mon père était boucher-charcutier-traiteur et j'ai travaillé pendant deux ans auprès de Martine Fallon. Je m'inspire aussi de livres de cuisine, de la bible de l'association des saveurs, de Pinterest, de produits de saison... Je remplace également certains ingrédients de la cuisine traditionnelle par des produits plus intéressants nutritionnellement parlant, comme une compote de pommes plutôt que du sucre, par exemple... J'aime aussi décliner plusieurs recettes autour d'un même produit: une soupe de butternut, une légumaise puis un financier au butternut auquel je vais ajouter des pépites de chocolat, par exemple... Ensuite, je goûte, je fais tester, jusqu'à l'obtention de la texture et du goût recherchés...

Vos trois livres tournent autour de la cuisine vivante, mais chacun possède sa propre thématique...

Oui, le premier, «Cuisine vivante, recettes gourmandes, saines et rapides» réunit mes recettes perso du quotidien, mais aussi mes essentiels comme le pain aux graines, le granola, le banana bread, les œufs brouillés sans crème, les crackers, les galettes de légumes aux pois chiches... Le 2^e, «Cuisine vivante veggie», est plus végétal et propose une cuisine végétarienne.

Le 3^e est quant à lui axé sur des recettes saines et rapides.

Tous trois évitent les aliments riches et les calories vides avec une place de choix laissée aux légumineuses et aux céréales complètes. La viande, enfin, accompagne les légumes et devient accessoire.

Quelles sont selon vous les erreurs les plus fréquentes que nous commettons?

Tout d'abord, le fait de ne pas être suffisamment attentif aux étiquettes: ce n'est pas parce que c'est bio que c'est forcément bon, car cela peut aussi être très sucré. On a aussi tendance à effectuer de mauvaises associations, à négliger les végétaux (nous en avons besoin de 400 à 600 g par jour), et à manger trop de protéines et de sucre. La «lipidophobie» est un autre piège, c'est-à-dire que nous boudons exagérément le gras, alors que nous en avons besoin, surtout du «bon gras». Enfin, nous consommons trop de produits transformés.

Quels sont les premiers gestes pour améliorer la situation?

Cuisiner des produits frais, varier les sources de protéines (notamment les végétales), consommer des oléagineux, des légumineuses, des céréales, recourir aux cuissons douces et surtout... s'organiser!



Cela signifie avoir toujours un placard de base pour gagner du temps et cuisiner 2h pour la semaine: une protéine, une légumineuse et une céréale cuites (comme des lentilles, du riz, du petit épeautre) que l'on va accommoder avec des légumes de saison, et le tour est joué!



Environ 20 000 livres de cuisine rédigés de la main d'Audrey Elsen ont déjà été vendus pour soutenir l'Opération 11-11-11. Infos : www.cuisinevivante.com Pour acheter le livre : www.cncd.be/boutique



L'OPÉRATION 11.11.11 2022

L'Opération 11.11.11 est une récolte de fonds annuelle qui finance la mise en œuvre de plus de 200 projets de développement en Asie, Afrique, Amérique latine et Moyen-Orient.

Du 3 au 13 novembre, l'Opération 11.11.11 marque le rendez-vous annuel des Belges avec la solidarité internationale. La plus grande collecte belge en faveur des pays du Sud passera à nouveau par la vente de produits en rue. Mais il existe bien d'autres façons de s'impliquer. À l'heure des crises climatique et sanitaire, et d'une hausse sans précédent de l'extrême pauvreté, participer à l'Opération 11.11.11 reste un geste fort. En sollicitant les dons et les achats de produits solidaires du 3 au 13 novembre, les milliers de volontaires 11.11.11 ne contribuent pas seulement à financer des dizaines de projets dans les pays du Sud. Ils adressent un message fort en faveur de solutions politiques aux crises auxquelles le monde est confronté, plus conscients que jamais que les problèmes de nos voisins sont également les nôtres, et qu'aucune prospérité ne peut être bâtie dans un océan de pauvreté.

Le CNC D-11.11.11 cherche à réduire au maximum le coût des produits mis en vente, tout en garantissant qu'ils respectent les critères du commerce équitable, du travail décent et du développement durable. Pour chaque euro donné, trois sont en réalité investis dans les programmes de développement dans le Sud. Par différents mécanismes de soutien public, la récolte est en effet triplée!



Virginie Stassen
Journaliste

CONCOURS



À GAGNER

11 Livres « Cuisine Vivante Express »
40 recettes de plats gourmands, végétariens et équilibrés, sans se compliquer la vie !

Participez au concours du **5 novembre 2022**
au 5 décembre 2022 à minuit.
(par courrier ou par mail, contact@bioinfo.be)

Visitez : www.cncd.be
ET RÉPONDEZ AUX QUESTIONS :

1. Quand a eu lieu la première Opération 11.11.11?

.....

2. Combien de réponses exactes à la première question allons-nous recevoir ?

.....

Nom :

Prénom :

E-mail :

Adresse :

.....

Le participant reconnaît avoir pris connaissance et accepté le règlement du concours. Ce règlement est disponible sur simple demande à contact@bioinfo.be

PANCAKES À LA PATATE DOUCE



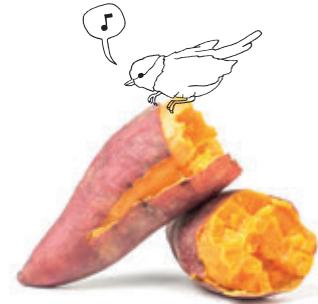
Préparation: 15 min

Cuisson: 10 min

Pour **4 personnes**

Ingrédients

- 1 tasse de lait végétal (240 ml)
- 250 g de purée de patates douces (350 g crues)
- ½ tasse de farine d'épeautre (120 g)
- 1 cc de levure
- 2 œufs
- 1 cc d'huile d'olive



Éplucher puis faire cuire les patates douces vapeur pour en faire une purée.

Dans un bol, battre les œufs avec le lait végétal puis ajouter la purée de patates douces.

Mélanger la levure à la farine puis incorporer à la première préparation en remuant bien.

Dans une poêle huilée, verser une petite louche de pâte à pancakes.

Laisser cuire à feu moyen jusqu'à ce que les pancakes soient bien colorés de chaque côté.



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

www.cuisinevivante.com
18 € – 96 p.



Audrey Elsen

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

AMARETTI VÉGAN



Maddy Lecomte

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

Il y a quelques mois, je vous ai présenté l'aquafaba. Ce fameux liquide visqueux, qu'on a pour habitude de jeter lorsqu'on ouvre un bocal de pois chiches, il s'avère être un précieux liquide qui permet de remplacer les œufs dans diverses préparations.

Cet ingrédient m'a tellement fasciné qu'il a fait partie de plusieurs de mes essais en cuisine ces derniers mois.

Et une des recettes qui a connu un franc succès est celle des Amarettis. Et il ne faut pas être italien pour autant pour apprécier ces douceurs craquantes, que je vous propose ici sans gluten. Que ce soit avec un p'tit expresso, un chocolat chaud ou encore une bonne tisane, ces biscuits se mangent sans faim et à tout moment...

N'hésitez donc pas à en préparer 2 fois plus, ils se conservent super bien dans un bocal hermétique.



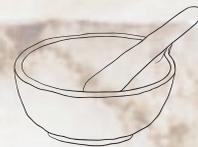
INGRÉDIENTS

(pour 15 amaretti de taille moyenne)

- 150 g de poudre d'amande
- 50 g de farine de riz
- 75 g de sucre de canne non raffiné
- 75 g d'aquafaba
- 2 cc d'extrait liquide d'amande amère
- 1 pincée de sel
- 25 g de sucre glace

PRÉPARATION

- 1 Préchauffer le four à 160°
- 2 Dans un bol, mélanger la poudre d'amande avec la farine de riz, le sucre de canne et l'extrait liquide d'amande amère. Réserver
- 3 Dans un autre bol, battre l'aquafaba avec la pincée de sel et monter le mélange en neige
- 4 Rajouter l'aquafaba montée en neige au mélange des farines et mélanger à l'aide d'une maryse
- 5 Verser le sucre glace sur une assiette
- 6 Façonner 15 boulettes avec la pâte (ou plus si vous souhaitez des plus petits amarettis) et rouler chaque boulette dans le sucre glace
- 7 Déposer vos boulettes sur une plaque de votre four, sur laquelle vous aurez déposé une feuille de cuisson
- 8 Appuyer brièvement sur chaque boulette pour les aplatir un peu
- 9 Enfourner pendant 15 minutes à 160° et ensuite monter la température à 180° pendant encore 10 minutes (ou 5 minutes si vous souhaitez un cœur plus tendre). Si vous préférez des amarettis de plus petite taille, le temps de la 1^{re} cuisson devra également être réduit.



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

En attendant, je vous propose de nous rencontrer autrement, à travers des soirées Repas-Tables Rondes autour du thème de la cuisine et de la santé tout en laissant de la place à la notion de plaisir. Pour des demandes plus spécifiques et personnelles, je continue à vous accueillir à travers des consultations individuelles, agrémentées de recettes ciblées ou encore lors de mes séances de Coaching Placard.

Info & Réservation :
www.maddylecomte.com

CONCOURS

Thés de la pagode



2 LOTS À GAGNER

Comprenant

L'infusion Respiration Zen pour aider à apaiser les voies respiratoires

La tisane anti-stress Alizen pour se détendre et se relaxer au quotidien

Une gourde thermos

Participez au concours du 5 novembre 2022 au 5 décembre 2022 à minuit. (par courrier ou par mail, contact@bioinfo.be)

Visitez : www.thesdelapagode.com
ET RÉPONDEZ AUX QUESTIONS :

1. Comment s'appelle la collection Noël de cette année ?

2. Combien de réponses exactes à la première question allons-nous recevoir ?

Nom :

Prénom :

E-mail :

Adresse :

Le participant reconnaît avoir pris connaissance et accepté le règlement du concours. Ce règlement est disponible sur simple demande à contact@bioinfo.be



COMPLÉMENT MULTIVITAMINÉ À BASE DE FRUITS, LÉGUMES ET PLANTES

Chaque matin,
2 cuillerées à
café dans un
verre d'eau et
vous êtes en
pleine forme !



Contient 48 ingrédients.
70% du volume est issu
de l'agriculture biologique.



BOOSTEZ VOTRE SYSTÈME IMMUNITAIRE

- + VITAMINE A, B, C, D, E
- + GELÉE ROYALE
- + L-CARNITINE
- + COENZYME Q10
- + ACIDE FOLIQUE
- + SÉLÉNIUM



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

Le café moulu Dolce de chez Simon Lévelt

Un produit de qualité bio à découvrir

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



Je suis une grande fan de café. Les confinements et le télétravail ont renforcé ce délicieux rituel pour démarrer la journée. Une marque qui a attiré mon attention est «Simon Lévelt». En Belgique, la

marque hollandaise est davantage connue pour ses thés. Pourtant «Simon Lévelt» propose du café depuis... 1826.

Le café moulu que j'ai testé est le «dolce»: Full & Aromatic. Chaque sorte de café de la marque porte un numéro afin qu'il soit facilement identifiable et vous avez également une indication sur la torréfaction. Le «dolce» porte le numéro 1 avec une torréfaction légère. Il est singulier, digeste avec beaucoup de goût et d'arôme.

Un bon produit, une histoire

(www.simonlevelt.nl) Source wikipédia

Chez «Simon Lévelt», le métier de la torréfaction du café a été transmis de père en fils/fille depuis six générations et l'entreprise s'est développée au début du XXI^e siècle.

L'entreprise déclare améliorer les conditions de vie et de travail des ouvriers, achetant 52 % de son café directement dans le pays d'origine et en suivant autant que possible les directives du commerce équitable. À la fin des années 1970, l'entreprise «Simon Lévelt» se lance dans la commercialisation de produits bio.

Cela a fait de l'entreprise l'une des premières aux Pays-Bas. Si vous souhaitez poursuivre la découverte des cafés de la marque et que vous êtes de passage à Mechelen, n'hésitez pas à vous rendre dans la boutique de l'enseigne qui propose 30 sortes de cafés: <https://visit.mechelen.be/fr/simon-levelt>



UNE IDÉE DE RECETTE SANS CHICHIS

Il n'était pas question de vous proposer le traditionnel tiramisu, star des recettes avec du café.

J'ai donc tenté une

expérience improbable: ajouter une minitasse de café infusée à une sauce tomate. Et je vous confirme que «Simon Lévelt» a définitivement pimpé ma bolognaise revisitée.

Voici la recette (quantité pour 2 personnes à adapter)

Les ingrédients:

- Cappellini (200 g) (je prends les cappellini de la marque italienne «Iris» qui se vendent en magasin bio)
- Un mix de tomates d'antan (tomates de toutes les couleurs qui se vendent ensemble)
- Un poivron jaune
- Un oignon jaune
- Haché porc veau (350 g)
- Un petit peu de vin rouge
- Une demi-tasse de café infusée «Simon Lévelt»
- Parmesan râpé (100 g)
- Huile d'olive
- Basilic frais (quelques feuilles)

Faire chauffer l'huile d'olive dans une petite casserole (je prends une huile d'olive au basilic pour plus de saveur), y verser l'oignon en morceaux...et 1 minute après, y verser les tomates et le poivron coupés en dés.

Après 10 minutes, ajouter le haché porc-veau. Ajouter sel, poivre, thym. Recouvrir et laisser cuire à feu doux pendant 20 minutes. Remplir une autre casserole et porter l'eau à ébullition. 5 minutes avant de stopper la cuisson de la sauce, cuire les cappellinis et verser le vin et le café dans la sauce.

Continuer à remuer et laisser encore cuire 5 minutes. Après le temps de cuisson, égoutter les cappellinis et les mélanger à la sauce. Remuer le tout. Servir avec des feuilles de basilic frais et parsemer de parmesan.



BON APPÉTIT !

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

$$E=mc^2$$

Einstein

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



**SANS PLASTIQUE
DEPUIS 2005**
voir www.amanprana.eu



**AMAN
PRANA**

LA FORCE VITALE SEREINE



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

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

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

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

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

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

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



MÉFIEZ-VOUS DES PRODUITS « ALLÉGÉS » !

De nombreuses personnes cèdent à la tentation des produits allégés en sucres ou en graisses, espérant contrôler plus facilement leur poids. Les étals regorgent de snacks, sauces, produits laitiers et plats préparés allégés, tandis que près de 40 % des sodas vendus en Belgique sont « light » ! Que penser de ces produits ?

Qu'est-ce qu'un produit « allégé » ?

Il s'agit d'une allégation comparative, précisément définie dans la législation européenne (directive 90/496/CEE). Un produit ne peut porter la mention « allégé en... » que s'il a une teneur réduite d'au moins 30 % du nutriment concerné par rapport à un produit similaire, tout en ayant un apport calorique inférieur ou égal.

Les écueils des produits allégés

Souvent ultra-transformés

Alléger un produit en sucre ou en graisse a automatiquement des conséquences sur son goût, sa texture, ou sa conservabilité. Le gras, par exemple, est un vecteur essentiel de la sapidité des aliments. Pour tenter de préserver les qualités gustatives des produits, et donner l'illusion qu'ils sont identiques à leur version de base, les industriels sont souvent contraints de recourir à divers additifs et agents améliorants tels qu'édulcorants, épaississants, conservateurs, arômes...

Dans l'alimentation conventionnelle, plus de 300 additifs sont autorisés (contre moins de 50 dans le bio). Même si ces additifs, évalués séparément, sont considérés comme inoffensifs, endéans certaines limites, l'effet cocktail, lui, n'a fait l'objet d'aucune évaluation ! Outre leur absence d'intérêt nutritionnel, les aliments bourrés d'additifs synthétiques sont très inflammatoires. Notre organisme est incapable de digérer et métaboliser convenablement ces substances « étrangères ». Des études ont montré que si plus de 1 calorie sur 6 provient de ce type de produits ultratransformés, le risque d'obésité et de maladies chroniques augmente.



Concernant les édulcorants artificiels en particulier (aspartame, acésulfame-K, sucralose...), l'étude de cohorte NutriNet-Santé a très récemment permis d'établir des liens entre leur consommation excessive et l'augmentation des risques cardiovasculaires et de plusieurs types de cancers.

Rarement meilleurs pour la ligne

La consommation au long cours de produits «light» favoriserait le gain plutôt que la perte de poids. Par un effet psychologique de compensation, on s'autoriserait à en consommer de plus grandes quantités, soit parce qu'ils sont moins satisfaisants au niveau gustatif, soit parce qu'ils sont perçus comme moins «grossissants». En réalité, l'apport énergétique et l'impact métabolique sont rarement réduits par rapport au produit de base, au contraire.

Les produits allégés en sucre contiennent souvent des édulcorants

Outre les risques susmentionnés, les édulcorants artificiels, malgré leur apport énergétique nul, perturbent les signaux de faim et de satiété et altèrent la composition du microbiote, favorisant les dérèglements métaboliques tels que l'insulinorésistance, étroitement liée à l'obésité et au diabète de type 2. Boire du soda «light» n'est donc pas une bonne stratégie pour se prémunir des risques d'obésité et de diabète!



Les produits allégés en graisse contiennent souvent plus de sucre

Même s'ils affichent un apport calorique réduit (on remplace de la graisse à 9 Kcal/g par du sucre à 4 Kcal/g), ces produits allégés en graisse ont un impact plus important sur la glycémie et stimulent davantage l'insuline, l'hormone du stockage.

Souvent beaucoup plus chers

Pour couronner le tout, les produits «light» affichent un prix allant parfois du simple au double par rapport au produit de base.



Des exceptions qui confirment la règle

Il ne serait pas correct de mettre tous les produits allégés dans le même panier.

Dans certains cas, l'allègement n'est pas compensé par des additifs artificiels, mais par des ingrédients neutres, voire bénéfiques pour la santé.

Dans cette idée, une partie de la graisse de certains beurres allégés est tout simplement remplacée par de l'eau. Dans certaines douceurs, le sucre classique est partiellement remplacé par des sucres indigestes tels que l'inuline (fibre naturelle issue de divers végétaux comme la chicorée ou le topinambour) ou le polydextrose, agents de charge pauvres en énergie, mais riches en fibres prébiotiques bénéfiques à la santé de notre microbiote intestinal.

En conclusion

Il est nécessaire de garder un esprit critique acéré par rapport aux produits qui s'offrent à nous sur le marché. Cela signifie qu'il faut éprouver attentivement les étiquettes et éviter les produits contenant de multiples ingrédients artificiels. Dans le doute, il sera souvent mieux de consommer le produit original en quantité raisonnable que sa version allégée.



Sources :

Artificial sweeteners and cancer risk: Results from the NutriNet-Santé population-based cohort study, <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1003950> (Plos Medecine - Mars 22)

Artificial sweeteners and risk of cardiovascular diseases: results from the prospective NutriNet-Santé cohort, <https://doi.org/10.1136/bmj-2022-071204> (BMJ - Septembre 22)



Hélène Wacquier

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



Label MSC que signifie-t-il réellement ?

À la suite des réactions concernant notre article paru cet été sur le label MSC, nous avons voulu savoir si les attaques à son encontre étaient vraiment justifiées.

Les marques qui ambitionnent le label ou qui sont déjà labellisées doivent répondre à trois critères précis: un stock de poissons durables (l'effort de pêche doit assurer la pérennité des populations de poissons), un impact environnemental minimisé (avec une pêche préservant l'écosystème) et, enfin, une gestion efficace des pêcheries (qui doivent respecter les lois en vigueur).

Le label ambitionne d'amener toutes ses pêcheries vers un chemin de durabilité. L'ONG Bloom a pourtant jugé sévèrement le label MSC qui utiliserait la petite pêche vertueuse comme un arbre pour cacher la forêt de la pêche industrielle. Mais le rapport effectué sur le label par cette ONG serait subjectif et partial.

L'ONG a mis en page sa propre vision de ce que sont la pêche industrielle et la pêche artisanale. L'association classe ainsi «destructrice et industrielle» la pêche pratiquée par tous les navires de plus de 12 mètres. Un petit bolincheur (sardinier) de 14 mètres qui pêche la sardine en Bretagne serait donc «industriel».

Un avis sans doute très loin d'être partagé par ceux qui connaissent le métier. Ce à quoi répond le label MSC; «la durabilité environnementale de la pêche ne se mesure ni à la taille d'un bateau ni à son engin de pêche. Tous les engins de pêche peuvent avoir des impacts négatifs sur la biodiversité marine s'ils sont mal gérés».

Encore une fois, rien n'est ni tout blanc ni tout noir. Ce n'est pas la première fois qu'un organisme indépendant exagère ou déforme les choses. Le but étant peut-être d'être certain de créer un retentissement médiatique conséquent et de faire bouger les choses, c'est dommage, car du coup cela peut les discréditer sur d'autres actions à venir. Mais cela a eu également pour conséquence de pousser au débat, aux questionnements et certains d'entre nous à remettre en cause leur jugement.

Une chose est certaine, le MSC est bien le seul programme internationalement reconnu de certification et d'écolabellisation des produits de la mer sauvages, et malgré les attaques dont il fait l'objet, il reste le plus crédible pour garantir une pêche durable. Des tests scientifiques sur base d'expertises pointues sont régulièrement effectués pour démontrer la pertinence du label. Le label MSC réalise en outre un audit annuel avec une réévaluation des statuts tous les cinq ans. Et si le cahier des charges n'est pas respecté, la marque peut perdre son label.

Le label prend également en compte l'impact d'une espèce sur l'ensemble de l'écosystème marin et de son environnement. Cela évite qu'une espèce soit mise en danger à cause d'une surpêche.

Le MSC ne certifie pas que des pêcheries parfaites, mais des pêcheries qui offrent des garanties suffisamment fortes et qui s'engagent aussi dans une démarche d'amélioration, cela s'inscrit dans une vraie logique de progrès.

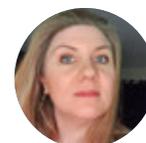


Le MSC et ses limites

Si le MSC a fait le choix de traiter en priorité le sujet de la pêche durable, il ne prend pas en compte d'autres éléments de durabilité comme le changement climatique, la pollution plastique ou le commerce équitable. Si le MSC permet bien de consommer du poisson sans épuiser les ressources ni nuire aux autres espèces comme les requins, tortues ou dauphins, traiter les autres dimensions de la durabilité des océans **reste ainsi de la responsabilité des marques et des autres acteurs de la filière.**

Une chose est certaine, c'est que la mer a une formidable capacité à se régénérer, car tous les océans et toutes les mers sont connectés: si vous laissez une zone tranquille, elle se repeuple; si vous laissez une espèce tranquille, sa population grandit. Ce fut le cas avec les baleines, et depuis vingt ans les stocks de poisson vont mieux en Europe.

C'est un formidable espoir, si nous pêchons moins dans certaines zones, si nous interdisons toute exploitation dans d'autres («aires marines protégées»), et si nous préservons certaines espèces, alors nous savons que la mer saura régénérer la vie.



Fanny Antoine
Rédactrice en chef

LES 19 & 20
NOVEMBRE 2022

Bienvenue aux petits déjeuners Oxfam!

Pour trouver un petit
déjeuner proche de
chez vous, surfez sur

petitsdejeunersoxfam.be



SCAN ME



OXFAM

Magasins du monde

É.R. : Gaëtan Vanloqueren, Rue Provinciale 285 - 1301 Bierges



PROMO
Ateliers
découvertes
-90€ 60€

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

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

www.feelingbetter.be

0496 55 14 67 - info@feelingbetter.be

pàlais
Cuisiner

Parce que personne
n'est intolérant **au goût!**



nouvelle
recette

à base
de cacao

sans
lactose

vegan



RECETTES ET POINTS DE VENTE SUR WWW.PALAIS.BIO

Côtes de Bourg

Terre de vignobles au naturel

Avant de me rendre dans les Côtes de Bourg, je voulais faire escale à Bordeaux et prendre la température de cette ville au nom si évocateur. Empreinte de traditions, riche de son patrimoine historique, culturel et gastronomique, elle accueille en ses murs toutes les pépites œnologiques des bords de la Gironde.





Myriam Thibaut de Maisières

www.beupfood.com
A2 by Myriam Thibaut



Reconnu en AOC (appellation d'origine contrôlée) depuis 1936, le vignoble des Côtes de Bourg, qui date du II^e siècle de notre ère, est situé sur la rive droite de la Gironde. Il impose sa différence dans l'écosystème bordelais par le biais d'une génération d'enfants du pays qui reprennent les vignes familiales tout en y imprimant de nouvelles idées qui apportent énergie et qualité aux vins produits.

Plus de 94 % du vignoble est engagé dans une démarche de certification environnementale et plus de 25 % est cultivé en bio ou en conversion; une dynamique qui prouve l'importance donnée à la qualité du terroir, au respect des sols et de sa biodiversité.

Côté cépages, si le merlot et le cabernet sauvignon marquent une grande partie de la production en rouge, le malbec fait son grand retour. Il est devenu avec le temps un des marqueurs de l'appellation et donne vie à des vins souvent plus épicés que dans le reste du vignoble bordelais. La production de blanc compte pour 1 %, elle est donc bien confidentielle, mais pas inintéressante pour autant!



A voir

Le charmant village médiéval de Bourg surplombe La Dordogne dans sa partie haute. Fortifié par les Anglais et ceinturé de remparts, on y pénètre par des portes dont trois sont encore visibles aujourd'hui. Dans sa partie basse où se niche un charmant lavoir, on a accès à l'embarcadère pour une charmante croisière vigneronne à bord de la Clapotine.

Pour ceux qui préfèrent les deux-roues, VéloVino vous propose de découvrir le vignoble en vélo électrique accompagné d'un guide et d'une pause dégustation. Chacune de celles-ci est avant tout une rencontre avec les viticulteurs qui se feront un plaisir de raconter l'histoire de leur domaine.

La route de la corniche qui relie Bourg à Blaye vaut à elle seule le détour, elle flirte avec l'estuaire de la Gironde et de nombreuses maisons troglodytiques encore habitées jalonnent son sinueux parcours. La citadelle de Blaye, classée au patrimoine mondial de l'UNESCO, compte parmi les œuvres magistrales de Vauban.

Avec son 1,5 km de remparts, ses portes, ses souterrains et ses 30 ha de superficie, sa visite est incontournable et la vue sur l'estuaire imprenable. Petit moment de réconfort après cette longue marche, ne manquez pas de déguster une glace chez Lilly à la Vanille. La grotte de Pair-non-Pair ou encore le site naturel du Moron situé tout à côté ouvrent les portes d'autres activités pour ceux qui aiment découvrir la région.



Au cœur des vignes

Rémi Bergon du **Château de Côts** et Guillaume Guérin **des Vignobles Guérin** dont les parcelles sont à la fois sur Blaye et sur Bourg m'attendaient pour une dégustation à l'aveugle avec une sélection de 12 domaines tous convertis en bio ou en biodynamie.

Pour prolonger cet exercice qui m'a directement plongée au cœur du sujet, ils m'ont réservé un accueil gourmand autour d'une exceptionnelle pièce de viande cuite sur un feu alimenté aux ceps de vignes.

Délicieusement convivial, ce moment m'a permis d'apprécier le travail de chacun dans la vigne et au chai. Si la famille de Rémi est précurseur dans le domaine du bio en côtes de bourg, celle de Guillaume exploite la vigne depuis le milieu du XVII^e siècle et ses cuvées portent des noms de divinités grecques en lien avec le vent, comme la cuvée Zéphyr.

Rémi a également ouvert à Gauriac une cave 100 % bio jumelée à une épicerie fine et un bar à vins qui propose quelques soirées thématiques.

www.chateau-de-cots.com / www.vignobles-guerin.com





Le château Les Graves de Viaud est engagé dans une viticulture qui va au-delà du bio puisqu'il est certifié Demeter et peut même être qualifié de végan. Ici, aucun produit d'origine animale n'entre dans le processus de la terre à la bouteille.

Philippe Betschart pratique également l'agroforesterie en plantant des arbres au cœur des parcelles de vignes. Ses vins sont en harmonie avec la nature et portent le nom de: Simplement Nature, Nature Classique, Nature sublime ou encore Nature secrète.

www.lesgravesdeviaud.fr

Depuis 2009, David Arnaud gère la propriété du **château Tour des Graves** qui est aux mains de sa famille depuis plus d'un siècle. Le domaine tire son nom d'un ancien moulin datant de la Révolution française dont les ruines se dressent au milieu des vignes. D'une superficie de 32 ha, il est majoritairement planté en merlot, mais couvre néanmoins toute la gamme allant du crémant au rouge en passant par le rosé et le blanc. www.tourdesgraves.fr

Pierre Henri Cosyns du **château Grand Launay** fait partie de la troisième génération d'une famille de brasseurs belges qui se sont établis dans le Bordelais. Certifié bio depuis 2009 et biodynamie depuis 2018, il a également le label Demeter très exigeant en matière viticole. Président de «Vignerons Bio Nouvelle Aquitaine», il veille à toujours travailler au plus près de la nature: produits de soin pour la plante d'origine naturelle, vins sans soufre ajouté, levures indigènes, cuvées végan... Comme il aime à le dire, la biodynamie est au bénéfice de la nature, des équipes viticoles et des consommateurs. www.phcosyns.com

Ma soirée au restaurant **Les 4 Baigneurs** situé sur le port de Bourg fut non seulement délicieuse, car ce bistrot-brasserie régale les papilles avec des produits qui racontent la région, mais aussi très intéressante par les accords mets et vins concoctés par Pierre-Henri et David.

Le château Fougas est une jolie propriété familiale dont les origines remontent au XVIII^e siècle. Jean-Yves et Michèle Béchet produisent exclusivement des vins rouges sur 20 ha à base de deux cépages; le Merlot et le Cabernet Sauvignon. Certifié en bio et biodynamie depuis 2010, ils prônent un mode de culture qui les rattache à l'authenticité de la terre. Respectée dans sa biodiversité, celle-ci permet à la vigne de produire des vins sains, fins, élégants et riches de beaux arômes d'épices et de fruits avec un beau potentiel de garde. www.fougas.fr



Le **Clos du Notaire** produit des vins qui ont du caractère et de la personnalité, à l'image d'Amélie Osmond et Victor Mischler qui ont repris ce domaine d'une superficie de 20 ha en 2015. Le vignoble est situé sur le site d'une ancienne abbaye du XIV^e siècle qui surplombe la Gironde.



Le terroir est bon et la proximité du fleuve apporte énormément de bienfaits à la culture de la vigne. Les vins sont produits en biodynamie en travaillant autant que possible avec les phases de la lune, tant dans la vigne qu'au chai. Amélie crée des vins passionnés, passionnants et surtout très bons avec une gamme qu'elle a nommée «borderlines», à l'image de la cuvée «La cravate... du Clos du Notaire». Le couple exploite également deux gîtes très bien aménagés avec piscine. www.clos-du-notaire.vin

Je garde de ma visite au **Moulin de la Marzelle** une impression d'authenticité et de valeur familiale. Elie et Muriel Corporandy ont commencé leur aventure viticole à Tauriac en 2017.

Traversé par le ruisseau de la Marzelle et déjà riche de haies bocagères, de chauve-souris et d'une collection d'espèces arborées, Elie et Muriel ont tout naturellement converti le vignoble en biodynamie, car, comme ils aiment le préciser, leur première préoccupation est avant tout de prendre soin de la vie sous toutes ses formes: la faune, la flore, les enfants, les salariés, les clients, les non-clients et les voisins...

Cela m'a fait sourire, mais je le précise, car les vins sont à leur image; droits, expressifs et conviviaux. Des vins de plaisir que j'ai eu la chance de découvrir autour d'un délicieux barbecue préparé avec beaucoup d'empathie. Ils organisent plusieurs activités sur le domaine, comme ces apéritifs vigneron à partager autour d'une planche de charcuterie ou de fromage.

www.vinscorporandy.com

Il me reste encore une belle adresse gourmande à partager. Bien implantée sur la place de la Libération en partie haute du village, **Cuisine et Dépendance** propose des assiettes authentiques avec une pointe d'inventivité, les produits sont ultra frais et de saison, ajoutez-y la gentillesse et une belle carte de vins, et le tour est joué.



Mon voyage s'est terminé à la **Maison des Vins** qui héberge près de 200 vins de l'appellation dans une magnifique cave voûtée en pierre calcaire. Adossée à celle-ci, le tout nouveau restaurant **Le Bouchon** propose une authentique et généreuse cuisine de vigneron. Notez que la vue panoramique de la terrasse sur le fleuve La Dordogne et ses paysages alentour est juste exceptionnelle.

www.cotes-de-bourg.com



CULTIVER DES CHICONS ?

Facile !



Encore appelé endive ou chicorée de Bruxelles, le chicon est un légume emblématique de notre terroir belge avec sa très célèbre recette de chicons au gratin. Très facile à cultiver, je vous propose ici deux méthodes de culture selon que vous ayez un jardin potager ou pas. En deux heures top chrono, vous planterez une quantité suffisante de chicons pour tenir tout l'hiver et faire des économies substantielles !

SE FOURNIR EN RACINES À REPLANTER ET LES PRÉPARER

La première étape est de se fournir en racines de chicons à replanter. Direction, donc, la pépinière ou la jardinerie de votre quartier. En général, on vous proposera un sac de cinquante racines à replanter pour une somme modique. Cela peut paraître beaucoup, mais sachez que cinquante racines conviennent pour une famille de quatre personnes et que la culture nécessitera moins de 1 m² au sol si vous optez pour le repiquage au potager (les racines doivent, en effet, être plantées serrées, ce qui limite la surface nécessaire).

Une fois votre stock de racines en main, nettoyez-les: pour chaque racine, enlevez à sa base toutes les feuilles humides, moisis ou mal en point de sorte à ne garder qu'un fleuron bien vert et sain. Saupoudrez



environ une tasse des cendres éteintes issues de votre cheminée ou de votre dernier barbecue (réalisé sans produits chimiques bien sûr...).

À défaut, brûlez une dizaine de feuilles de papier et récupérez les cendres. Les cendres empêchent la pourriture de s'installer sur la racine.

PREMIÈRE OPTION. LA CULTURE HORS SOL

La racine de chicon est peu gourmande et a cette capacité de pouvoir se développer dans n'importe quel contenant rempli de terre. La seule condition nécessaire pour obtenir de belles pommes bien serrées et blanches est que la culture doit se faire dans l'obscurité.



Choisissez donc des contenants d'une hauteur située entre 15 cm et 30 cm (la largeur importe peu, sachez simplement que plus le contenant sera large, plus vous mettrez de racines de chicons dedans). Nul besoin d'acheter ces contenants, pensez à recycler ce que vous avez déjà en votre possession: bouteille en plastique dont on coupera la partie haute, pot de fleurs, bocal, conserve ou tout autre récipient n'ayant contenu aucune substance chimique.

Emplissez chaque contenant à moitié de terre de jardin ou de terreau que vous aurez acheté également à la pépinière (50 litres suffisent), placez une ou plusieurs racines en fonction de la largeur du contenant, bien droites et serrées, et recouvrez de terre jusqu'à 2 cm en dessous de la tête de la racine de sorte que le feuillage ne soit pas en contact avec la terre.



“Cultiver un potager, ce n’est pas seulement produire ses légumes, c’est apprendre à s’émerveiller du mystère de la vie”

Pierre Rabhi

Arrosez légèrement et placez chaque contenant à l’obscurité (cave, garage, buanderie, armoire...). Ensuite, arrosez légèrement tous les quinze jours. Vos chicons seront prêts entre quatre et six semaines plus tard. Si vous souhaitez étaler la récolte, mettez en place les racines à quinze jours d’intervalle.

SECONDE OPTION. LA CULTURE EN TERRE

La première fois que j’ai tenté la culture de chicons, j’ai testé la culture hors sol. J’ai été étonnée de la belle récolte que j’ai obtenue. La saison suivante, une fois notre premier potager préparé et disponible, j’ai tenté la culture en pleine terre. La récolte a été moins abondante, mais le goût était tout à fait différent. La différence entre les deux? Le terroir!

Le terroir, c’est votre terre, l’ensoleillement, le compost, les lombrics qui nourrissent le sol et bien d’autres choses que nous avons tendance à oublier. Le terroir, c’est du concentré d’authenticité, de typicité, de singularité. Je comprends la nécessité de cultiver hors sol, quelle qu’en soit la raison et l’objectif. Mais si vous avez l’opportunité de cultiver les chicons en pleine terre, faites-le. Un légume de pleine terre, c’est un légume vivant qui raconte une histoire...

Pour cultiver 50 racines de chicons en pleine terre, pas besoin de beaucoup d’espace: un carré de 1 m² suffit. Cette parcelle devra être recouverte, après plantation des racines, d’une bâche opaque puisque les chicons ont besoin d’obscurité pour donner de belles pommes blanches. Les plus courageux bricoleront une minicouche, c’est-à-dire un cadre en bois (appelé châssis) de 1 m sur 1 m, d’une hauteur d’environ 50 cm de haut et recouvert d’une planche opaque.

Bêchez cette parcelle et agrémentez-la d’un compost bien mûr. Plantez les racines serrées de sorte que la tête de la racine et le feuillage soient situés environ 2 à 3 cm au-dessus du sol.

Pour éviter la pourriture, saupoudrez d’un peu de cendres éteintes

et étalez de la paille pour garder vos racines au chaud durant l’hiver. Recouvrez pour garder à l’obscurité. Vos chicons seront prêts environ après 8-10 semaines en fonction de la température extérieure.



Vous voilà fin prêt.e pour vous lancer dans cette expérimentation ! Les enfants adoreront se joindre à la culture hors sol ludique et pédagogique! Et pourquoi pas faire un concours du plus beau chicon? Tout est bon pour se reconnecter à la nature et au vivant!



RECETTE EXPRESS DU VELOUTÉ AUX CHICONS

Ingrédients pour 4 personnes

- 800 g de chicons coupés en lamelles
- 1 pomme de terre pelée et coupée en morceaux
- 1 oignon coupé en 4
- 1 gousse d’ail coupée en 2
- 15 cl de crème
- 500 ml d’eau
- Sel/poivre
- Muscade



PRÉPARATION

- Dans une casserole, placer les chicons, l’oignon, l’ail, la pomme de terre. Saler et poivrer. Ajouter l’eau et porter à frémissement pendant 20 minutes.
- Mixer finement la préparation. Ajouter la crème et la muscade selon votre goût, mixer à nouveau.
- Déguster ce velouté avec des croûtons de pain, des lardons ou encore des champignons poêlés.



Valérie Marie

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

f @transition.gourmande
 @valerieencuisine



BIOINFO Shopping



Mobilité des articulations

Ce complément alimentaire du laboratoire PuresSENTIEL à base de racine d'Harpagophytum et de rhizome de Curcuma est idéal pour aider à maintenir le système locomoteur, préserver le cartilage de l'organisme et la souplesse des articulations. Formule concentrée – 1 gélule par jour au cours du repas Végan

24,95 € - 30 gél.
www.puresSENTIEL.com

Il n'a jamais été si simple de se soigner avec la Gemmothérapie !

Ces nouvelles gummies BIO sont conçues pour répondre aux besoins les plus courants de toute la famille: le stress, le sommeil, la digestion, l'immunité ou encore les maux hivernaux ! Grâce aux actifs concentrés, rapidement absorbés, elles sont aussi efficaces que les complexes HerbalGem déjà connus et appréciés. Simples, pratiques, et au délicieux goût fruité 100 % naturel issu des bourgeons, ces gummies de phytothérapie concentrée conviennent à tout le monde, enfants, à partir de 6 ans, et femmes enceintes inclus! Le plus: elles sont bio, vegan, sans alcool, sans gluten et sans colorants ni conservateurs ajoutés.

20,75 € - 60 gummies
www.herbalgem.be



Une gorge apaisée naturellement !



Les petits tracas de santé sont de retour lorsque l'automne arrive et que les températures diminuent. Pranaröm lance de nouvelles pastilles gorge Aromaforce qui viendront naturellement apaiser la gorge, le pharynx et les cordes vocales irritées.

Sans sucre et au goût miel/citron très apprécié, les pastilles Aromaforce sont composées d'une minutieuse sélection d'huiles essentielles pour se soigner naturellement! Le Ravintsara et la Menthe poivrée sont reconnus pour leur action antivirale et stimulante immunitaire. Le Cannelier de Chine est reconnu pour son action antibactérienne. Et le Giroflier permettra de calmer les irritations désagréables.

11,10 € - 24 pastilles www.pranarom.be

À votre santé!

Aloès du Cap

L'Aloe ferox est un aloès sauvage. Il croît à l'état sauvage dans son habitat naturel en Afrique, sans pesticides, herbicides ni engrais.

Il présente une concentration très dense en vitamines, oligo-éléments, acides aminés, enzymes et un taux exceptionnel de calcium, près de 30 %. Il aide à l'équilibre de la flore intestinale, l'acidité gastrique, aide à réduire les maux d'estomac et la constipation. L'Aloe ferox de Martera est un jus pur, certifié bio. Son goût est doux et légèrement acide. Prendre 1 à 3 fois par jour 50 ml, de préférence pur avant un repas.

22,30 € - 1 l www.martera.com



Un allié pour l'équilibre nerveux !

B Complex a un impact positif sur le bon fonctionnement de l'organisme, et en particulier du système nerveux.

Il fournit un apport complet et équilibré en vitamines B pour limiter les effets négatifs du stress et bénéficier d'un niveau d'énergie adéquat. À conseiller en cas de fragilité psychique.



1-2 gél./jour
14,90 € - 60 gél. et 36 € - 180 gél.
www.be-life.eu

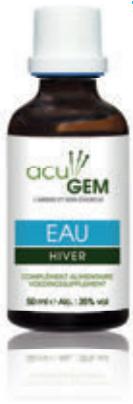
Vitamine D3 : mon soleil toute l'année

Saviez-vous que la vitamine D contribue au maintien d'une ossature normale et participe au bon fonctionnement du système immunitaire? Vitamine D3 Vegan de Nutrifix c'est 800UI (20µg) de vitamine D3 par goutte.

Le format est pratique (1 à 2 goutte(s) par jour) et convient à toute la famille. C'est un produit vegan avec comme support une huile d'olive vierge bio!



18,50 € - 10 ml (soit 180 gouttes)
www.nutrifix.be



L'hiver arrive, pensez à l'élément EAU!

Le soutien idéal pour les reins et la vessie et le compagnon parfait pour lutter contre la peur. Ce complexe est à prendre pendant la saison de l'hiver chinois (du 8 novembre au 15 janvier)

11 € - 15 ml 23,95 € - 50 ml
www.alphagem.eu

Le fortifiant pour l'organisme

Ces granules végétales contiennent des fruits, du pollen, des plantes aromatiques et des légumes. Grâce à l'action de plus de 100 ingrédients végétaux, WurzelKraft / AlcaVie apporte à notre organisme toutes les substances vitales et les micronutriments essentiels dont il a besoin.

Un apport omnimoléculaire parfait en vitamines, en minéraux, en substances végétales secondaires et en acides aminés essentiels, dans une biodisponibilité optimale. Ses substances bioactives de qualité sont les pierres angulaires d'un équilibre acido-basique sain. Ce produit optimise tous les processus métaboliques et favorise le bien-être et la vitalité, cuillère après cuillère.

32,50 € - 150 g
www.p-jentschura.fr
Distribution Belgique: www.dallafonte.nl



Oméga-3 végétaux

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

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

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



On a testé pour vous

L'iode concentrée

Du laboratoire Catalyons

25,50 € - 30 ml



Connu pour être l'oligo-élément essentiel nécessaire à la fabrication d'hormones thyroïdiennes.

Nous sommes nombreux à en être carencés dans nos régions puisque nous vivons éloignés de la mer.

La carence en iode se manifeste par de la fatigue et un manque d'énergie, des troubles de la mémoire, de la frilosité, une prise de poids, la peau sèche et la chute de cheveux, des règles abondantes et irrégulières... L'iode joue un rôle majeur dans la fertilité, la croissance, la production des cellules sanguines et le développement du système nerveux.

Le saviez-vous ?

Les perturbateurs endocriniens (comme le chlore de l'eau du robinet) diminuent nos taux d'iode! Une raison de plus de se supplémenter.

Le laboratoire Catalyons a eu l'idée de créer une iode concentrée dans un flacon teinté. 50 ml de ce précieux élément, offrant ainsi plus de 300 jours, près d'une année de supplémentation!

Il suffit d'en prendre 3 gouttes chaque jour.

Au bout d'une quinzaine de jours de prise, plus d'énergie, moins de fatigue intellectuelle. Comme un bon bain d'énergie après une journée au bord de la mer. La peau semble moins sèche, plus hydratée de l'intérieur.

Alors si vous souffrez de fatigue, de prise de poids inexplicable, de perte de cheveux, si vous avez la peau sèche et tendance à la frilosité, vous êtes peut-être en manque d'iode!

www.catalyons.com

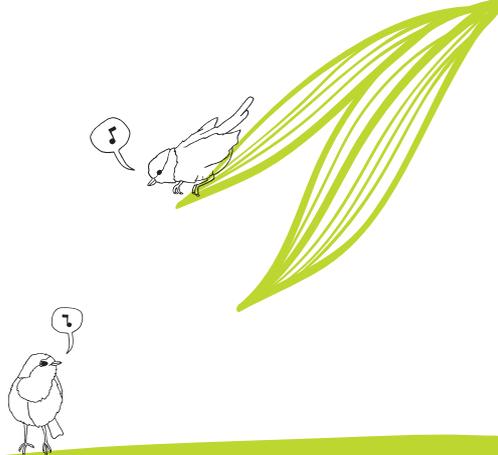
F.A.

F.A.



LES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES





Bon sens et prudence

Pour beaucoup d'entre nous, les compléments alimentaires font partie du quotidien. Ils sont très utiles pour pallier à certaines carences, nous aider à nous sentir mieux, à renforcer notre immunité ou à faire face à des situations difficiles (fatigue, examens, déprime passagère...).

Bien qu'ils soient en vente libre pour la plupart, il est essentiel d'agir avec prudence lors de la prise de compléments, tant au niveau du dosage que des indications.



Ludivine Genon

Nutrithérapeute certifiée CFNA
Master en sciences chimiques

 Ludivine Genon Nutrithérapeute
ludivinegenon@yahoo.fr

Vitamines, minéraux ou acides aminés; le choix étant très vaste, j'ai choisi de ne vous parler que de quelques compléments; des plus fréquents aux moins connus, comme la tyrosine et la glutamine pour lesquelles il existe des contre-indications bien spécifiques.



Le magnésium

S'il y a bien un complément nécessaire, c'est celui-ci!

Le magnésium intervient dans plus de 300 réactions biochimiques au sein du corps. Il est nécessaire à l'activation des vitamines B, afin que celles-ci puissent effectuer leur travail; notamment en intervenant dans la production d'énergie.

Le magnésium nous aide à lutter contre le stress, il a également un effet antalgique et il contribue à un bon sommeil. Ses qualités et ses actions sont multiples. S'il y a bien un complément dont on ne devrait pas se passer, c'est celui-ci. Une alimentation complète et de qualité ne permet pas d'atteindre les apports

journaliers recommandés en magnésium, d'autant que ceux-ci varient d'une personne à l'autre.

Une personne stressée ou qui consomme beaucoup de café «perdra» plus de magnésium qu'une autre; de même que les femmes avant l'arrivée des règles, car la montée des œstrogènes en deuxième

partie de cycle surutilise le magnésium. Les grands sportifs seront eux aussi plus demandeurs en magnésium. On considère que les apports journaliers recommandés en magnésium se situent autour des 375 à 400 mg/jour. Du magnésium, oui! Mais du coup, quel magnésium?

Tous les sels de magnésium ne se valent pas. Certains ont des effets laxatifs, déséquilibrent l'équilibre acido-basique ou sont très peu absorbés par l'organisme. Les meilleurs sels de magnésium sont le glycérophosphate, le bisglycinate, le glycinate et le taurinate de magnésium.

Un bon complément magnésien doit également contenir de la vitamine B6, voire de la taurine. La vitamine B6 aide à l'absorption et à la rétention du magnésium tandis que la taurine a un effet synergique avec celui-ci. En termes de quantité, souvent les laboratoires affichent les quantités de «sel de magnésium», or c'est la quantité de magnésium «élément» qui est importante.

On pourrait imaginer le sel de magnésium comme un gros camion qui contient dans sa benne du magnésium, c'est ce camion qui permet au magnésium d'être bien absorbé (biodisponible) et transporté dans le corps. Si, sur votre boîte de magnésium, vous lisez, par exemple, «900 mg de glycérophosphate de magnésium»; cela correspond à 900 mg de «sel de magnésium» (cela indique le poids du magnésium et du «camion» qui le transporte!).

Souvent en regard de ce chiffre, un petit astérisque indiquera la mention «quantité de magnésium élément»; c'est ce chiffre qu'il faut regarder pour connaître la quantité de «magnésium élément» que le complément vous apporte. En général, un comprimé de 900 mg de glycérophosphate de magnésium apporte 100 mg de «magnésium élément»; soit moins de 30 % des apports recommandés en magnésium.

Trois à quatre comprimés de ce complément seront donc nécessaires pour atteindre les apports recommandés en magnésium élément. Attention toutefois que si le complément contient de la vitamine B6, voire également d'autres vitamines à de fortes concentrations, il ne faut pas abuser du complément magnésien au risque de se «surdoser» en vitamines contenues dans le complément.

Enfin, je recommanderais d'opter pour un complément qui contient plusieurs types de sels de magnésium, un mélange des principaux sels tels que le bisglycinate, le glycérophosphate et l'acétyltaurinate; et bien sûr de préférence contenant de la vitamine B6, voire de la taurine également.

Enfin, il est préférable de fragmenter les prises. Si pour atteindre les AJR en magnésium il faut prendre 2 à 3 comprimés du complément, veiller à répartir les prises sur la journée, cela vous permettra de conserver des taux stables de magnésium.



MAGNÉSIUM LIQUIDE

HAUTE BIODISPONIBILITÉ

LE MAGNÉSIUM CONTRIBUE À RÉDUIRE LA FATIGUE
ET PARTICIPE À UN MÉTABOLISME ÉNERGÉTIQUE NORMAL

DE L'EAU,
DES OLIGOS.



12

Mg

Magnésium

500mL / 1L

CATALYONS

LABORATOIRE • 1960

FABRICATION FRANÇAISE

L'EXPERT EN OLIGO-ÉLÉMENTS LIQUIDES

DISPONIBLE EN MAGASINS BIOLOGIQUES

Le laboratoire
en vidéo :



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



POUR PASSER COMMANDE
ET PROFITER DE L'OFFRE :

01.53.28.10.77

info@catalyons.com

217 rue La Fontaine
94120 Fontenay-Sous-Bois

AVEC LE CODE:

3BI1122-MAG

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

POUR TOUTE PREMIÈRE COMMANDE :

1 PRODUIT OFFERT*

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

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



Bien que les contre-indications soient rarissimes pour le magnésium (à éviter en cas bradycardie sévère), des précautions d'emploi sont à appliquer dans certains cas. Le magnésium peut réduire l'absorption de certains médicaments, qu'il vaut donc mieux prendre à distance du complément en magnésium: quinolones (antibactériens de synthèse), tétracyclines (antibiotiques), etc. Les doses de magnésium peuvent avoir à être réduites en cas de prise d'inhibiteur calcique et il est préférable d'éviter la prise de magnésium les jours qui précèdent une dialyse.

La vitamine C

Cette vitamine «sait» combien elle peut vous apporter, mais vous, le savez-vous? Vitamine de l'immunité, c'est notamment elle qui permet à nos globules blancs de produire les substances «toxiques» avec lesquelles ils pourront combattre les virus et les bactéries qui nous attaquent. Reine des antioxydants, protectrice contre les radicaux libres, elle contribue également à la formation du collagène.

Cette vitamine est très sensible à la chaleur et résiste peu à la température ambiante. Contenue exclusivement dans les produits frais et bien entendu crus, ses sources principales sont les fruits et légumes. En tête, le cassis, le persil, les poivrons, les agrumes, le kiwi, etc. Si vous consommez peu de fruits et légumes frais (et crus!), ou en hiver, lorsque ceux-ci se font rares, il est intéressant de se supplémenter en vitamine C.

On conseille en général de se supplémenter à hauteur de 250 mg par jour de vitamine C; à prendre de façon fractionnée tout au long de la journée pour bénéficier d'un taux stable. Il existe très peu, voire pas, de contre-indications connues à la vitamine C; cependant il ne faut jamais associer la vitamine C à du fer et du cuivre! (Bannissez les compléments multivitaminés qui les associent!).

En présence de ces éléments, la vitamine C devient «oxydante» et cela favorise la création de radicaux libres! Pour les mêmes raisons, des précautions sont à prendre pour les personnes dont le taux de fer sanguin est trop élevé (ferritine trop élevée, cas d'hémochromatose).

Dans ces circonstances, il importe de prendre le complément en dehors des repas riches en fer (car la vitamine C favorise l'absorption du fer) et d'éviter les excès. Enfin, préférez toujours les compléments de vitamine C à croquer aux effervescents.



La vitamine D

Véritable star de l'immunité elle aussi, la vitamine D intervient également dans la formation du capital osseux, en collaboration avec le magnésium et le calcium. Elle joue un rôle dans la lutte contre le vieillissement en protégeant les télomères (petits capuchons présents en extrémité des chromosomes). Il est important d'objectiver une supplémentation en vitamine D sur base d'un dosage plasmatique via prise de sang, et ce, afin d'éviter un potentiel surdosage.

“La vitamine D joue un rôle dans la lutte contre le vieillissement en protégeant les télomères”



Un excès de vitamine D peut mener à une hypercalcémie avec le risque d'évolution vers une calcification des tissus mous (artères), ce qui augmente les risques de maladies cardio-vasculaires.

En matière de complément, la vitamine D étant liposoluble, il est préférable de consommer des compléments en solution «huileuse» à prendre sous forme de gouttes au quotidien. Pour les compléments en gélules, il importe de vérifier que les excipients soient exempts de toluène. La vitamine D existe sous deux formes, D2 et D3. La forme à privilégier est la D3. Certains compléments associent vitamines D3 et K2. Ces deux vitamines liposolubles agissent en synergie pour l'absorption du calcium au niveau des intestins.

La vitamine K

Vitamine liposoluble au même titre que la vitamine D, celle-ci est aussi importante que sa cousine vitamine D; et pour cause, elles agissent en corrélations dans bon nombre de phénomènes biologiques, notamment dans la formation de la trame osseuse.

La vitamine K existe sous trois formes, les formes K1 et K2 étant les plus importantes. La vitamine K joue également un rôle dans la coagulation, d'où le nom que l'on donne aux anticoagulants de type AVK (anti-vitamine K) qui inhibent son action.

Des précautions s'imposent donc lors de la prise de vitamine K si on suit un traitement par AVK. Au niveau alimentation, les sources principales de vitamine K sont, en tête, le natto (sorte de soja fermenté), les légumes verts (brocoli, chou, épinard...), le chou rouge, l'huile de colza, etc.

Automne, hiver:
l'heure est à la Vitamine C!

MannaVital



Poudre de Vitamine C tamponnée PLATINUM

Poudre de vitamine C non acide: ascorbate de calcium et de magnésium en synergie avec des bioflavonoïdes d'agrumes, idéal pour des doses plus élevées, sans effet laxatif excessif.



Vitamine C PLATINUM

Avec pas moins de 1 g de vitamine C par comprimé, complétée pour une efficacité optimale avec des bioflavonoïdes d'églantier et d'agrumes.



Vitamine C + Zinc comprimés à croquer avec sélénium et extrait de sureau

500 mg de vitamine C par comprimé à croquer, associés à 150 % des besoins quotidiens en zinc et à 100 % des besoins quotidiens en sélénium, pour un effet optimal, en combinaison avec l'extrait de sureau. Avec un arôme naturel de fruits des bois et des édulcorants naturels.

La vitamine C contribue: au fonctionnement normal du système immunitaire, à la protection des cellules contre le stress oxydatif et à la diminution de la fatigue et de la léthargie

www.mannavital.com

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



La vitamine E

La vitamine E est la vitamine la plus mal apportée par l'alimentation. Cette vitamine liposoluble se trouve principalement dans les aliments «gras» tels que certaines huiles (colza, tournesol, germe de blé...), oléagineux et graines (tournesol...). Antioxydante et anti-inflammatoire, à l'instar de la vitamine C, il faut impérativement veiller à ce que celle-ci ne soit pas associée à du fer ou du cuivre dans le complément alimentaire choisi. La forme naturelle (RRR-d-alpha-tocophérol) est à privilégier.

“La vitamine E est la vitamine la plus mal apportée par l'alimentation”

Il existe des contre-indications à la vitamine E (en complément, ou du moins à forte dose); la vitamine E est à éviter en cas de risques de saignements, en péri-opératoire, ou en cas d'hémorragies. Les doses doivent également être modulées en cas de troubles de la coagulation (hémophilie) ou si prises d'anticoagulants. En complément, elle doit être associée à d'autres antioxydants.

Il existe des contre-indications à la vitamine E (en complément, ou du moins à forte dose); la vitamine E est à éviter en cas de risques de saignements,

Les oméga-3

Puissants antioxydants et anti-inflammatoires, les oméga-3 sont les stars des acides gras poly-insaturés. On les retrouve principalement dans les petits poissons gras, les graines de lin, l'huile de lin, de cameline et de colza ou bien encore dans les graines de chia. Si vous consommez peu de ces aliments, une supplémentation en oméga-3 est recommandée. Car outre les propriétés reportées ci-dessus, les qualités thérapeutiques des oméga-3 sont multiples; immunité, énergie, lutte contre l'inflammation et le diabète, et bien plus encore.



Bien que leurs qualités soient multiples, en complément, et de surcroît à plus forte dose, ils sont sujets à certaines contre-indications.

Tout comme la vitamine E, les oméga-3 sont à éviter en cas de risques de saignements, en péri-opératoire, ou en cas d'hémorragies (troisième trimestre de grossesse par exemple).

Bien qu'utilisés en traitement ou co-traitement de certains troubles psychiatriques (état dépressif par exemple) des précautions s'imposent dans le cas des psychoses. Ces utilisations spécifiques des oméga-3 doivent toujours rester à la main des professionnels de santé.

La tyrosine

Petite molécule simple, la tyrosine fait partie des acides aminés dits «conditionnellement essentiels». Elle est catégorisée comme telle, car à l'instar des autres acides aminés conditionnellement essentiels, le corps peut la fabriquer à partir d'autres acides aminés. Les acides aminés sont contenus dans les protéines que nous ingérons; ils en sont les constituants principaux.

Une consommation appropriée de protéines (végétales ou animales) permet de disposer des acides aminés nécessaires au bon fonctionnement du corps ainsi qu'à la synthèse de la tyrosine. Au niveau du cerveau, la tyrosine agit en tant que précurseur de la dopamine et de la noradrénaline; les neurotransmetteurs que le corps synthétise naturellement le matin et qui nous assurent éveil, vigilance et concentration. Débuter sa journée par un petit déjeuner protéiné permet de bénéficier des acides aminés nécessaires à la synthèse des catécholamines (dopamine et noradrénaline) issues de la tyrosine.

Cependant, bien que les protéines soient la principale source de tyrosine, une consommation élevée de protéines ne va pas forcément de pair avec une augmentation des taux de tyrosine dans le cerveau... en effet, tout n'est pas si simple. Les protéines étant constituées de nombreux acides aminés, il y a compétition entre ceux-ci pour entrer dans le cerveau. De plus, comme pour la synthèse d'autres neurotransmetteurs, la synthèse de la dopamine implique la présence d'autres molécules. Il se peut donc que, malgré une consommation adéquate de protéines, la quantité de tyrosine disponible dans les neurones soit basse; ceci aura pour conséquence une moindre capacité à produire la dopamine. Des situations d'épuisement «mental» peuvent également mener à une diminution de la production de dopamine.

Dans certains cas, il peut donc être intéressant de consommer, ponctuellement, de la tyrosine en complément. Celle-ci est particulièrement indiquée dans les cas où concentration et attention doivent être soutenues; par exemple, dans le cas d'examens à passer, de conférences à donner, etc. Une autre indication de la tyrosine est son soutien dans les situations de décalage horaire. En prise le matin à jeun, celle-ci vous permettra de contrebalancer les effets du décalage horaire en vous aidant à synthétiser les neurotransmetteurs tels qu'ils devraient l'être dans un cycle nyctéméral non perturbé.

Elle peut également être utile en cas de légères dépressions passagères ainsi qu'en soutien aux symptômes des jambes sans repos. Ces indications sont toutefois toujours à vérifier avec votre médecin, notamment pour le cas où un traitement médicamenteux serait déjà d'application.

Afin de respecter la chronobiologie de synthèse des neurotransmetteurs, la tyrosine doit être prise le matin à jeun, de préférence 20 à 30 minutes avant le petit déjeuner. En cas de décalage horaire, elle doit être prise au lever.

En forme cet automne !

Le plein de vitalité¹

Acérola, ashwagandha
et shiitaké : un tiercé
tonique !



L'allié anti-fatigue²

Trois sels de magnésium
performants et aisément
assimilables

Immunité renforcée³

Vitamine D3
naturelle - 2000 UI

Compléments alimentaires en vente en magasins bio, pharmacies et parapharmacies.

Acerola 750 : 50 gél. - 90 gél. - 180 gél. | Magnesium Quatro 900 : 60 gél. - 90 gél. - 180 gél. | Natur-D 2000 : 100 caps. - 200 caps.

1 La vitamine C contribue au bon fonctionnement du système immunitaire et à réduire la fatigue. 2 Le magnésium contribue à réduire la fatigue. 3 La vitamine D3 contribue à une ossature saine et au bon fonctionnement du système immunitaire.



Il existe des contre-indications, des précautions d'emploi ainsi que de potentiels effets secondaires à la prise de tyrosine. Celle-ci est contre-indiquée en cas de grossesse, mélanome malin, hyperthyroïdie et infarctus récent. Sa prise doit s'accompagner de précautions dans les situations d'arythmie cardiaque, psychose, psychose maniacodépressive ou prise d'antidépresseurs de type IMAO.

Ses effets secondaires sont peu fréquents, cependant, une certaine nervosité, hyperréactivité, voire agressivité peuvent se faire ressentir, et ce, d'autant plus si votre capital en magnésium est bas. Pour éviter les effets secondaires liés à l'hyperréactivité ou nervosité, il faut précéder la prise de tyrosine par une prise de magnésium, pendant environ huit à dix jours.

Enfin, vous l'aurez compris, la tyrosine, à l'instar d'autres compléments, peut être un véritable soutien, mais il convient toujours d'agir avec prudence, d'autant plus en cas de pathologies particulières ou de prises de médicaments.

La glutamine

Assimilée à un acide aminé et stockée principalement dans les muscles, la glutamine a de multiples actions.

Au niveau immunité, elle constitue la nourriture préférée des globules blancs. Ce qui explique par ailleurs l'importance de conserver une bonne masse musculaire à tout âge.

“La glutamine est contre-indiquée en cas de cancer”

Étant la réserve de glutamine, lors d'une infection, le muscle se fait détricoter par les globules blancs qui y puisent à leur carburant pour la défense contre les agents infectieux.

La glutamine participe à la réparation et au maintien d'une muqueuse digestive saine; elle contribue à réduire l'inflammation du tube digestif. La glutamine est contre-indiquée en cas de cancer; et pour cause, les cellules cancéreuses l'utilisent elles aussi, à l'instar des globules blancs en cas d'infection, comme carburant.

Les complexes multivitamines



Enfin, en matière de complément alimentaire et d'autant plus si vous optez pour un complexe multi-vitaminique, évitez les compléments qui contiennent du fer ou du cuivre, lesquels sont pro-oxydants et pro-inflammatoires. Attention aux prises cumulées de plusieurs compléments qui peuvent rapidement donner lieu à des excès.

Renseignez-vous toujours sur de potentielles interactions entre médicaments et compléments alimentaires.

Les compléments de curcuma, d'oméga-3, d'ail ou de vitamine E doivent être pris avec précautions si vous êtes sous médicaments de type anticoagulants/antiagrégants plaquettaires, de même si vous êtes hémophile. En cas de cancer, certains compléments sont à prendre avec grandes précautions, voire sont à proscrire.



EN CONCLUSION

Agissez toujours avec prudence et bon sens lorsque vous vous complémentez ; ne négligez pas les potentielles interactions de certains composés entre eux, les risques de surdosage ainsi que les contre-indications données.





nutrifix
FOOD SUPPLEMENTS

NOUVEAUTÉ

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

Du bisglycinate de zinc pour une action et une biodisponibilité optimales

200% des apports recommandés en zinc et en vitamine B6

Idéal aussi pour protéger les cellules du stress oxydatif

Pour toute la famille

Gélule végétale en pullulane
↳ produit **VEGAN**

Une petite gélule par jour facile à avaler



ZINC +

Les + de Nutrifix

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



scan me!



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

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

www.nutrifix.be



Les remèdes de la **transpiration excessive**

Idéalement, il faut éviter de traiter les symptômes sans en trouver la ou les causes, car la transpiration excessive peut résulter de troubles hormonaux, de déséquilibres nerveux, comme le stress, mais aussi de la fatigue et de certaines déficiences de nos organes d'élimination, les émonctoires.

L'organisme évacue les toxines par plusieurs voies: le foie, les intestins, les reins, les poumons et enfin la peau. Une des pistes envisagées est que la peau prendrait le relais des autres émonctoires. Il serait donc important de faire un drainage ou une cure dépurative.

Le **pissenlit** nettoie le foie et le rein, ou bien l'aubier de tilleul, le thym pour le poumon, le pruneau pour le côlon, la bardane pour la peau. Pour le foie, pensez au chardon Marie, à l'aubier de tilleul, mais aussi au Chrysanthellum americanum. Vous pouvez aussi trouver des cures dépuratives sous forme d'ampoules dans les magasins bio.

S'il y a modification hormonale, par exemple à la ménopause. Il existe des plantes phytoœstrogènes et phytoprogéstérones. Par exemple un extrait de houblon comme le **Menoton (Mannavital)** va beaucoup aider pour les bouffées de chaleur nocturnes et en même temps améliorer le sommeil. En plus, il contient de l'écorce de pin maritime qui va améliorer la circulation veineuse. On utilise depuis longtemps le houblon pour les tensions nerveuses et les insomnies.

Il faut penser aussi à la **sauge**, une grande plante de la digestion qui a également une action sur les bouffées de chaleur de la ménopause et pour réguler la transpiration. Parfois, dans un contexte de stress, il y a plus de transpiration, il faut penser alors à la **passiflore**, une grande plante anti-angoisse et au magnésium qui a un effet calmant sur le cerveau.

En cas de bouffées de chaleur avec des contre-indications concernant les œstrogènes, on pourrait utiliser alors l'**aubépine** et la **passiflore**. Si on a besoin de plantes phytoprogéstérones, il existe le gattilier et l'alchémille.

Il faut éviter d'utiliser les anti-transpirants chimiques pour ne pas bloquer le processus naturel de transpiration. En cas de besoin, il existe des déodorants bio à base de plantes qui respecteront ce processus physiologique.

La **Chlorella** est une algue très riche en chlorophylle, qui purifie également notre organisme. Elle apporte en plus beaucoup d'antioxydants, des vitamines et des minéraux et environ 60 % de protéines végétales complètes. Et elle va donner beaucoup d'énergie. Je conseille régulièrement la **Chlorella Platinum** (Mannavital) pour être certain d'une bonne assimilation.

Une tisane anti-transpiration

- Mélangez une pincée de chaque plante pour un demi-litre d'eau bouillante, infuser 10 minutes et puis passer.
- Prêle, ortie, menthe douce, sauge, et verveine citronnelle.



Bains de pied en cas de transpiration excessive de ceux-ci avec de la sauge, du tilleul et de la menthe douce, une petite poignée de chaque pour 2 l d'eau, infuser un quart d'heure et faire un bain tiède pendant une dizaine de minutes.



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



Daniel Gramme

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





la formule totale naturelle pour des articulations souples* et un cartilage sain**

MannaVital

Cartilaton

- le rapport idéal 70/30 de phytosomes facilement absorbables de curcuma (Meriva®) et de boswellia (Casperome®), pour le maintien d'articulations souples*
- membrane de coquille d'oeuf (Ovomet®), la synergie naturelle et harmonieuse des matériaux glucosamine, chondroïtine, collagène, acide hyaluronique et élastine
- collagène natif ou dénaturé de type II (B2Cool®), pour la protection optimale du collagène
- vitamine C, qui favorise la fabrication de collagène et soutient ainsi la fonction du cartilage**
- MSM (soufre organique), manganèse et silicium



MEILLEUR
PRIX/
QUALITE

SCIENTIFIQUEMENT
ÉTUDIÉ



Cartilaton de MannaVital est la synergie optimale de pas moins de 4 compléments alimentaires scientifiquement étudiés, en combinaison avec les nutriments appropriés, pour bouger en souplesse et en toute liberté.

www.mannavital.com

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

Quelques gestes naturo

pour affronter l'hiver !



Ah, les journées qui deviennent de plus en plus courtes et le ciel noir qui arrive trop tôt. Oui, l'hiver arrive à nos portes !

L'hiver, c'est évidemment synonyme de virus et de nez qui coule. Mais, pas de panique ! Je vous livre quelques conseils utiles pour affronter les maux de l'hiver plus sereinement.



Se protéger des virus hivernaux

Si vous lisez assidûment mes articles (oui, j'y crois), vous devez savoir à présent que le meilleur moyen d'éviter un maximum de tomber malade en hiver, c'est de mettre en place des gestes en amont et de faire attention à son alimentation. La prévention, c'est la clé!

La santé toujours dans l'assiette!

Commençons par la nutrition! Ce que vous mettez dans votre corps est extrêmement important. Pensez donc, au sein de votre famille, à augmenter votre consommation de fruits et de légumes frais. Quand vous consommez vos fruits et vos légumes, gardez en tête l'image de l'arc-en-ciel.

Mangez donc un maximum coloré, et surtout, pensez donc à varier vos aliments. Plus de couleurs et plus de variétés vous apporteront alors plus de vitamines et de minéraux différents bénéfiques à un bon microbiote intestinal et donc à un bon système immunitaire.

Quelques compléments utiles

Bien entendu, certains compléments alimentaires naturels peuvent aider à booster votre immunité pendant l'hiver et peuvent alors renforcer votre bouclier immunitaire. Je pense par exemple à une source de vitamine C naturelle comme **l'acérola** (entre 1 g et 4 g par jour en fonction de l'âge et des besoins) ou alors mon arme ultime: **l'extrait de pépin de pamplemousse (EPP)**.

Ce dernier est un outil tout terrain contre les virus, les bactéries, les champignons, etc. C'est un complément à avoir dans sa pharmacie naturelle qui est utilisable pour toute la famille en interne comme en externe. Il s'utilise en préventif, mais aussi à des doses dites thérapeutiques pour combattre un virus déjà présent, par exemple. Demandez toujours l'avis de votre thérapeute concernant l'extrait de pépin de pamplemousse.

Les doses de l'EPP en préventif

Avant 1 an
1 goutte / jour

1-2 ans
2 gouttes / jour

2-3 ans
3 gouttes / jour

3-6 ans
1 goutte par année
d'âge / jour
Exemple: 4 ans =
4 gouttes / jour

6-12 ans
10-12 gouttes / jour

Adultes
30 gouttes/jour

En particulier si vous êtes une femme enceinte ou allaitante et si vous prenez des médicaments, car l'extrait de pépin de pamplemousse interagit avec certains médicaments contre le cholestérol, contre l'hypertension, les calmants, etc.

Afin de stimuler votre système immunitaire, prenez votre vitamine D! Un outil précieux pour un système immunitaire fort. En effet, les carences sont plus nombreuses en hiver, car nous ne nous exposons pas au soleil.

Une supplémentation est donc fortement recommandée en hiver, voire toute l'année. Personnellement, je préfère une prise quotidienne en mangeant plutôt que la prise d'une seule dose par semaine ou par mois, car l'organisme aurait tendance à beaucoup moins bien assimiler les fortes doses.

L'aromathérapie: un outil puissant!

L'aromathérapie est une précieuse alliée pour se prémunir des virus hivernaux. L'huile essentielle de prédilection est celle de **Ravintsara**. Cette huile essentielle vous protégera réellement des virus et autres maux de l'hiver. Pensez à mettre une à deux gouttes sur vos poignets, frictionnez et respirez. Vous pouvez faire cela 5 jours sur 7 afin de laisser une fenêtre thérapeutique.

Vous pouvez aussi la diffuser, à l'aide d'un diffuseur ultrasonique, dans votre intérieur. Très utile pour se protéger, ainsi qu'en thérapeutique quand des membres de la famille sont malades. Enfin, il y a également un **mélange «défenses naturelles» chez Pranarôm** qui est intéressant et disponible pour les adultes, mais aussi pour les plus petits dès 3 kg en application cutanée.

N'oubliez pas les bourgeons et les plantes

Je ne peux pas passer à côté de la gemmothérapie, la thérapie par les bourgeons, pour se protéger en hiver. Je vous recommande le complexe **GEM-IMMU de chez Alphagem**.

Il contient des jeunes pousses de sapin, du rosier sauvage connu pour son action sur la sphère ORL et du bourgeon de cassis, un tonique et surtout puissant anti-inflammatoire naturel.

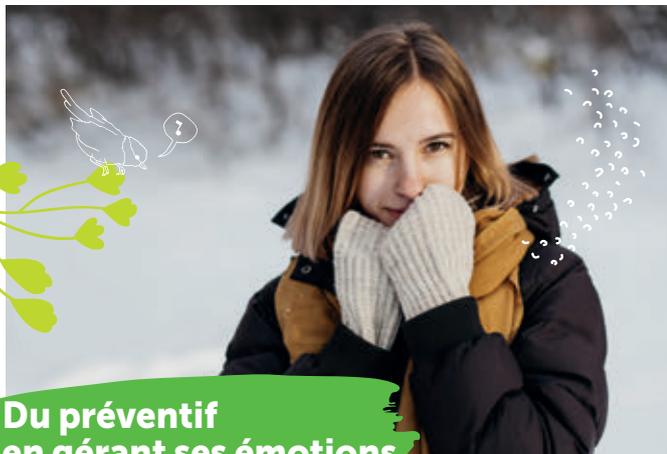
Ce dernier intensifie les effets des autres bourgeons. Un complexe intéressant aussi, car très riche en vitamine C naturelle et en antioxydants.

Enfin, le **bourgeon de Noyer** peut être également pris pendant l'hiver. C'est un assainissant des intestins, il aide donc à renforcer votre flore intestinale. Des intestins forts engendrent immédiatement une immunité renforcée.



Demandez l'avis de votre thérapeute concernant les posologies.

Enfin, en phytothérapie, il existe évidemment l'**échinacée** qui permet de booster le système immunitaire. Généralement, il est conseillé de faire une cure à l'automne afin d'être prêt pour l'hiver. Elle peut évidemment être prise lors de l'apparition de premiers symptômes. Je vous conseille encore une fois de demander conseil à votre médecin ou thérapeute, car c'est une plante qui n'est pas conseillée à tout le monde (personnes sous immunosuppresseurs) et les dosages varient également en fonction de l'âge et des besoins.



Du préventif en gérant ses émotions

Souvent mises de côté, nos émotions non traitées ou refoulées peuvent affaiblir le système immunitaire. C'est pourquoi je vous recommande de vous accorder du temps pour vous afin de reconnaître et de gérer vos émotions. On le sait, en hiver, le temps sombre peut miner et il peut aussi nous rendre déprimés et engendrer une accumulation émotionnelle en nous.

Comment apprendre à reconnaître et gérer ses émotions? Évidemment, via la sophrologie, n'hésitez pas à prendre rendez-vous avec un ou une sophrologue afin d'apprendre à libérer le trop-plein d'émotions.

Pour les personnes qui souhaitent faire cela en solo via d'autres pratiques, vous avez, entre autres, l'écriture, les activités artistiques, des séances de méditation ou de yin yoga, ou encore simplement apprendre différentes techniques de respiration. Un tas d'outils pratiques pour vivre l'instant présent et évacuer ce qui pèse au quotidien.



Giusi Genduso

Accompagnement - Atelier - Consultation
Naturopathie - Sophrologie Olfactive -
Nutrition Végétale
www.instantvegetal.be

On a testé
pour vous

Le complexe Beauté du laboratoire Oxyphyteau



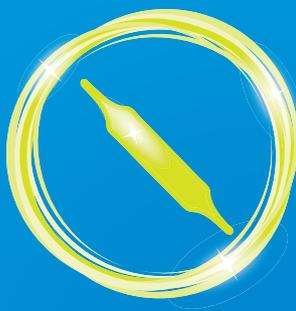
22,64€
40 ampoules

Ce complexe de trois plantes qui aide à lutter contre les cheveux cassants, ternes et les ongles fragiles contribue à fortifier les cheveux et les ongles grâce à son association de micronutriments.

L'ortie est riche en oligo-éléments et en minéraux (silice, potassium, calcium, fer), la luzerne apporte acides aminés, vitamines et minéraux et le marc de raisin est composé de polyphénols aux propriétés antioxydantes.

Le laboratoire OxyPhyteau utilise une méthode particulière pour améliorer les performances de ses compléments alimentaires : la Bioélectronique de Vincent, avec pour promesse des principes actifs préservés, vitalisants et non oxydés. Leur procédé de fabrication est respectueux des plantes et des principes actifs.

www.oxyphyteau.com



OxyPhyteau

La Source d'actifs

NOUVEAU

GAMMES VITALITÉ ET SÉRÉNITÉ DÉCOUVREZ NOS NOUVELLES RÉFÉRENCES BIEN-ÊTRE

23 Simples
11 Complexes



LU-BIO-04

Plantes issues
de l'agriculture
biologique

Produits disponibles en magasins bio et diététiques



**QUALITÉ
CONTRÔLÉE PAR LA
BIOÉLECTRONIQUE
DE VINCENT**

**SANS COLORANT
SANS CONSERVATEUR
SANS ALCOOL**



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





La propolis

mon indispensable pour l'hiver

Fatigue, encombrement, baisse d'immunité, manque de vitalité... : ces symptômes vous sont familiers ? C'est tout à fait normal : nous sommes nombreux à l'approche de l'hiver à subir ces désagréments. En effet, à chaque changement de saison ou avec les premiers froids, notre organisme et notre système immunitaire sont mis à rude épreuve. Pourtant, en agissant sur plusieurs axes, vous pouvez facilement renforcer vos défenses immunitaires et ainsi prévenir ou soulager rapidement bon nombre de ces petits maux.

En prévention, quelques gestes simples pour renforcer votre système immunitaire

Tout d'abord, renforcer vos défenses immunitaires et tonifier votre organisme passe par une bonne hygiène de vie ! Vous pouvez rééquilibrer votre alimentation en y incluant des aliments riches en oméga-3 et zinc, comme les poissons gras, ainsi que vitamines A, C et E. Un sommeil de qualité permet à votre corps de produire des cytokines, protéines ciblant l'infection et l'inflammation, créant ainsi une réponse immunitaire efficace. N'oubliez pas qu'un stress chronique peut affaiblir considérablement vos défenses immunitaires ! Enfin, les compléments alimentaires sont une solution très efficace pour soutenir l'organisme.

La propolis, un allié pour booster vos défenses immunitaires

Avez-vous déjà entendu parler de la propolis ? Connue depuis l'Antiquité, ce produit de la ruche possède des vertus exceptionnelles. Stimuler l'immunité, combattre les infections, soulager les irritations de la gorge... : la propolis est notre indispensable pour affronter l'hiver !

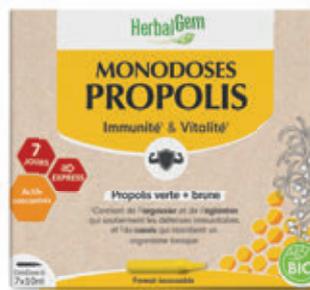
Tout d'abord, qu'est-ce que la propolis ? C'est une substance récoltée par les abeilles sur les bourgeons de certains arbres, comme le peuplier, qu'elles emploient sagement pour assainir la ruche. Elle tient en effet son nom du grec «pro-polis», qui signifie «en avant de la ville», celle-ci étant disposée à l'entrée de la ruche pour se protéger des infections.

La propolis brune, très connue, est considérée comme un véritable «antibiotique naturel». En effet, elle possède de puissantes propriétés antiseptiques et antibactériennes. Mais il existe plusieurs variétés de propolis. Il est donc important de faire attention aux quantités d'extraits, à leur concentration et aux possibles associations. Un bel exemple est celui de la propolis verte. En effet, elle est rare et extrêmement pure : on la trouve uniquement dans l'État du Paraná au Brésil, une région possédant un environnement exceptionnel vierge de toute pollution. Elle est très efficace pour stimuler le système immunitaire, et aider à calmer les inflammations. Les vertus de la propolis verte et brune sont donc complémentaires !

Quand et comment en bénéficier ?

À l'approche de la période hivernale, vous souhaitez booster vos défenses immunitaires ? Votre organisme est mis à rude épreuve par le stress, la fatigue, une charge de travail élevée... ? Pensez aux monodoses propolis en prévention ! Votre organisme sera ainsi prêt à affronter cette période sensible.

Vous commencez à tomber malade ? Vous vous sentez fatigués, enrhumés, vous avez des maux de gorge ? En seulement 7 jours, les monodoses propolis soutiendront le travail de votre système immunitaire, aideront votre organisme à se débarrasser de ces maux, et vous permettront de retrouver rapidement votre vitalité. Les monodoses peuvent être utilisées à partir de 13 ans, et leur consommation est déconseillée chez les femmes enceintes ou allaitantes.



Monodoses propolis, la dernière innovation d'HerbalGem

Pour profiter de tous les bienfaits de la propolis, Herbalgem innove en développant une nouvelle solution, pratique, rapide et agréable : les monodoses propolis.

Leur promesse ? Booster vos défenses immunitaires et retrouver votre forme, en seulement 7 jours !

L'efficacité de la formule est soutenue par des actifs hautement concentrés : chaque dose contient 145 mg de propolis pure. Pour bénéficier de l'ensemble des propriétés de la propolis, la propolis verte est combinée à la propolis brune. Le jus d'argousier et les jeunes pousses d'églantier, qui aident à soutenir les défenses immunitaires, viennent enrichir la formule pour une efficacité maximale.

En bonus ? Leur goût doux, très agréable ! La propolis est également associée au sureau, qui vient renforcer son action antibactérienne, et aux bourgeons de cassis et à la sève de bouleau, qui agissent comme un tonique de l'organisme. Le petit plus de ces monodoses ? Elles sont pratiques, à emporter partout, incassables, et 100 % recyclables.



Cécile Adant
Pharmacienne

HerbalGem

GEMMOTHÉRAPIE
CONCENTRÉE



Immunité boostée, vitalité retrouvée !



 **DUO de propolis verte + brune, 145 mg de propolis pure par jour**

 **Concentré d'actifs hautement dosés**

Sirap de sureau, sève de bouleau, jus d'argousier, macérats glycélinés de bourgeons de cassis et de jeunes feuilles d'églantier, teinture-mères de propolis verte et brune

 **Simple, pratique et incassable**



Les affections de l'hiver

L'hiver est souvent synonyme de retour en force des virus et bactéries entraînant avec eux leurs lots de désagréments : grippe, rhume, gastro, affections ORL...

Nos défenses naturelles sont soumises à rude épreuve. L'aromathérapie regorge d'huiles essentielles riches en molécules très actives aux propriétés immunostimulantes, antivirales, antibactériennes, anti-inflammatoires, décongestionnantes et expectorantes qui vont vous aider à traverser l'hiver en pleine forme.

L'EUCALYPTUS RADIÉ

C'est l'huile essentielle par excellence des affections respiratoires, car elle est tout à la fois antivirale, décongestionnante (notamment pour le nez) et expectorante, d'où son utilisation aussi bien pour les pathologies ORL virales (rhume, grippe) que bactériennes (bronchite, sinusite, otite). L'eucalyptus radié soutient également le système immunitaire et redonne de l'énergie. Enfin, il guérit certaines affections cutanées.

LE RAVINTSARA

Fortement antivirale, antibactérienne et anti-infectieuse, elle est également immunomodulante et prévient ou traite l'ensemble des affections virales, respiratoires (rhume, grippe, refroidissement, angine, laryngite, bronchite, rhinopharyngite), mais aussi digestives (gastro-entérite), ainsi que l'herpès labial et le zona. Tonique, elle accélère la convalescence et aide à lutter contre la fatigue.

LE TEA TREE

Fortement anti-infectieuse, antibactérienne et antifongique, l'huile essentielle de tea tree est également antivirale (grippe...). De plus, elle est fortement immunomodulante. Elle traite aussi les infections buccales (aphtes ou gingivites), celles de la sphère ORL ou du système digestif. Utilisée traditionnellement pour toutes les affections cutanées, contre les parasites (y compris les poux) et les mycoses, elle est aussi tonique et décongestionnante veineuse.

SYNERGIES (À partir de 7 ans)

Booster les défenses naturelles > 2 gouttes d'HE de ravintsara + 2 gouttes d'HE d'eucalyptus radié + 10 gouttes d'HV de macadamia. Masser avec ce mélange la nuque, le thorax et la face interne des poignets, 2 fois par jour, 7 jours par mois, d'octobre à mars.

Libérer le nez bouché > 5 gouttes d'HE de tea tree + 10 gouttes d'HE d'eucalyptus radié à mélanger dans un diffuseur. Diffuser 3 fois par jour, pendant 7 jours. Respirer profondément pendant 5 à 10 minutes.

Bon à savoir

Un système de défense qui fonctionne bien permet à notre organisme de lutter efficacement contre toutes les affections hivernales et de se remettre plus vite sur pied. Une bonne hygiène de vie: une alimentation équilibrée, un sommeil de qualité, une activité physique régulière... sont bien sûr indispensables pour booster nos défenses naturelles.

Précautions

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



Fanny Antoine
Rédactrice en chef



Puressentiel

ARTICULATIONS & MUSCLES

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



**ROLLER
ANTI-DOULEUR**

Douleurs aiguës

**EFFICACITÉ
CLINIQUEMENT
PROUVÉE****



Dispositif
Médical CE

**NOUVEAU
FLEX GÉLULES**

Programme
mobilité + cartilage

**FORMULE
CONCETRÉE**



**1 GÉLULE
PAR JOUR**

FORMULES AUX EXTRAITS 100% D'ORIGINE NATURELLE

L'eucalyptus globuleux

Pour les voies
respiratoires basses

Il existe 7 huiles essentielles différentes d'Eucalyptus disponibles. Bien qu'il y ait 600 espèces d'Eucalyptus ! Citronné, radié, staigeriana, smithii, mentholé et à cryptone. Et même si elles appartiennent au même genre, les myrtacées, ces huiles essentielles sont bien différentes et n'ont pas les mêmes propriétés.



Cette huile essentielle (provenant des feuilles) sera intéressante en cas d'affections des voies respiratoires basses, comme la bronchite et la toux grasse. On l'utilise de préférence par voie cutanée et toujours diluée. Sa pénétration est extrêmement rapide. Si vous massez une seule goutte de cette huile essentielle sous le pied, quelques minutes plus tard votre haleine sentira l'eucalyptol!

Recettes

Bronchite aiguë, toux grasse

- diluer 3 gouttes d'HE dans une cc d'huile végétale et appliquer sur le thorax et le dos, 3 fois par jour
- mélanger à parts égales, HE de niaouli, eucalyptus globuleux et ravintsara et diffuser 10 ml matin et soir

Ses propriétés

- Antiseptique; infections voies respiratoires basses, cutanées et gynécologiques.
- Antibactérienne et antifongique (Candida albicans)
- Mucolytique et expectorante
- Immunostimulante
- Fébrifuge (les aborigènes le nomment Arbre à fièvre)
- Insectifuge et insecticide
- ...

Cette huile essentielle est souvent associée à d'autres huiles en synergie pour profiter de tous ses bienfaits.

En effet, elle augmente la pénétration des autres huiles. Vous pouvez donc en ajouter 1 à 2 % à vos préparations.

Contre-indications

Réservez-la aux adultes et grands enfants. Elle est contre-indiquée en cas de grossesse et d'allaitement, chez les enfants de moins de 12 ans et en massage sur une grande surface corporelle, car sa pénétration est ultrarapide. Risque de crise d'asthme.

Synergie aromatique
100% pure, naturelle et bio



RESPIRATION Breathe freely

Synergie de 16 huiles essentielles

Libérez complètement vos voies respiratoires avec Physalis Respiration grâce à une synergie de 16 huiles essentielles. Contient e.a. de l'huile essentielle d'eucalyptus globulus et radiata, ravintsara, pin sylvestre, thym rouge et jaune et 3 variétés de menthe. Aide à respirer librement, procurant un effet immédiat de confort.



*Suggestions pour massage, diffusion, bain et inhalation.



Fanny Antoine
Rédactrice en chef

physalis®

L'immunité naturelle, base de la bonne santé !

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

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

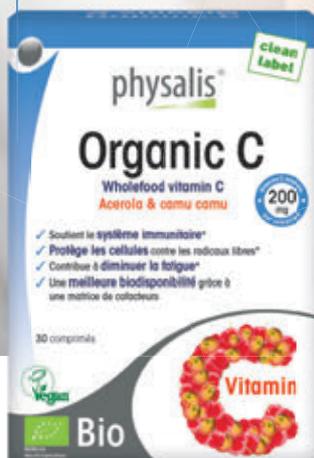
- Soulage les réactions allergiques (saisonniers)
- Soutient la résistance naturelle
- Protège les cellules contre le stress oxydatif
- Haut dosage et excellente biodisponibilité



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



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



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



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

Tolle
causam

Traiter
la cause
pas les
symptômes



Notre système *immunitaire*

La littérature use et abuse de métaphores guerrières lorsqu'il s'agit de parler de l'immunité. C'est l'évidence même, dans l'inconscient collectif les microbes sont à combattre et la guerre sera sans merci et sans fin. En naturopathie, la lecture est bien différente. Immunité s'entend comme hymne à l'unité. Comme toujours, la tentation est grande de se tourner directement vers des compléments ou des plantes pour «armer» notre immunité et partir en guerre contre les pathogènes et agresseurs extérieurs. Pourtant, le premier réflexe devrait toujours être de remonter aux causes possibles de son affaiblissement ou, dans certains cas, de son emballement.

Du latin immunis, «exempt», la première acception est celle du droit de bénéficier d'une dérogation à la loi commune. Un privilège, somme toute. Le glissement en matière médicale pourrait se comprendre comme le privilège (inné ou acquis) pour un organisme de ne pas être affecté par tel ou tel mal.



Salomé Mulongo

Naturopathe – Nutritérapeute
www.salomemulongo.com

Dans cette fiche naturo-pratique, je vous propose donc d'explorer ensemble la partie cachée de l'iceberg immunitaire et les pistes possibles pour le soutenir dans sa mission de recherche et d'équilibre entre le Soi et le non-Soi et retrouver ce privilège souvent perdu.



Les causes sont multifactorielles

L'alimentation

Les aliments ultra-transformés, très pauvres d'un point de vue nutritionnel, riches en mauvaises graisses, en mauvais sucres et dépourvus en fibres, représentent aujourd'hui la part la plus importante de l'assiette moyenne occidentale. Malheureusement, ces aliments génèrent un état inflammatoire et affaiblissent notre système immunitaire. Et pour couronner le tout, les effets semblent perdurer même après un retour à une alimentation équilibrée.

Le stress

Si on doit notre survie à une certaine forme de stress et si celle-ci peut être stimulante pour la santé, d'autres formes, et plus particulièrement les stress répétés et chroniques, peuvent endommager le système immunitaire. Bien sûr, dans nos pays dits civilisés, nous ne sommes pas en guerre et, pour la majorité d'entre nous, nous avons accès à la nourriture, à un toit, à des revenus de travail ou de remplacement, à une couverture sociale assez performante... Où sont alors les stress ? Dans nos modes de vie. Ce sont tous ces petits stress anodins, insidieux et sournois (culte de la performance, peur de l'échec, pression au

boulot, peur d'être soi-même, manque de sens...) distillés goutte à goutte quotidiennement, imprévisibles et sur lesquels nous n'avons plus de contrôle qui deviennent aussi ravageurs que le supplice chinois de la goutte et finissent par provoquer l'effondrement. Tous ces petits stress constituent une agression qui perturbe le fonctionnement harmonieux de notre organisme.

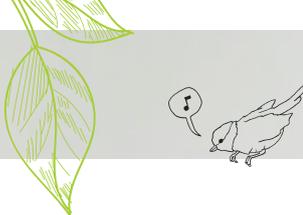
Le microbiote

Directement liés aux deux points précédents, les dysbioses, les troubles du transit... représentent les désordres les plus courants induits par notre mauvaise alimentation et notre mauvaise gestion du stress.

Une alimentation déséquilibrée diminue la quantité et la qualité des bactéries qui composent le microbiote. Or 80 % de notre immunité se trouve précisément dans les intestins, notre deuxième cerveau. Un microbiote en mauvais état signifie, par conséquent, un système immunitaire enflammé et altéré.

La pollution

Bien sûr, on pensera surtout aux pesticides présents dans l'alimentation et aux polluants qui changent la composition de notre microbiote. Mais il y a aussi les médicaments. Mon intention n'est absolument pas de bannir ou supprimer les médicaments. Seul un médecin peut le faire. Mais faisons en sorte, par nos habitudes de vie, de les rendre obsolètes et inutiles.



Les antibiotiques, par exemple, éradiquent certes les bactéries infectieuses, mais également les bactéries «amies». Ils peuvent, en outre, augmenter la résistance des bactéries pathogènes. D'autres médicaments peuvent entraver l'assimilation de certaines vitamines et certains nutriments. Ils modifient, eux aussi, la composition du microbiote. On pourrait rajouter à cette liste l'abus de laxatifs, d'anti-inflammatoires, d'anti-douleurs, sans compter la polymédication, voire la surmédicalisation qui dérèglent aussi notre système immunitaire.

La sédentarité

Bien sûr, tout le monde sait que la sédentarité a des impacts sur la fonte musculaire, la fragilité osseuse, les maux de dos, les troubles circulatoires... Mais elle fait bien plus que cela. Des scientifiques ont démontré qu'une baisse d'activité physique (par exemple passer de 12000 pas par jour à 2000) enclenchait un changement d'utilisation des lipides et une diminution de la sensibilité à l'insuline après seulement dix jours. En d'autres termes, ils ont remarqué des changements métaboliques identiques à ceux que l'on trouve habituellement chez les personnes diabétiques ou obèses après dix jours, rappelons-le!

Le sommeil

Le sommeil permet non seulement à l'organisme de récupérer, de faire le plein et de restaurer la mémoire, mais au cerveau de sécréter les hormones qui vont venir soutenir le système immunitaire. Un sommeil non réparateur, voire une dette de sommeil, amènera, lui aussi, un dérèglement du système immunitaire.



Les pistes pratiques

Les causes étant multifactorielles, les pistes seront donc aussi multiples, sans compter que le terrain de la personne orientera aussi le naturopathe vers des conseils individualisés. Mais vous l'aurez peut-être déjà remarqué, toutes les causes proviennent d'un éloignement des Lois de la Nature, d'un éloignement de l'Unité.

Alimentation

Piste: des aliments-santé

La digestion commence dans la bouche par une **bonne mastication** qui va réduire la taille des aliments pour pouvoir les avaler, faciliter l'action des sucs digestifs, casser les fibres, et surtout commencer la digestion chimique des glucides.

À elle seule, la mastication peut déjà réduire les problèmes digestifs. Quant à mastiquer, autant que cela soit des aliments santé qui à la fois vous nourrissent et apportent du plaisir. Le vrai plaisir, celui d'un épicurien. Le plaisir qui dure. Parmi ces aliments santé, on notera:

- Des aliments riches en vitamines C (cassis, persil, poivrons rouges, citrons, fruits rouges...) et en magnésium (sardines, noix du Brésil, amandes, tofu, figue, légumes verts, légumineuses...) déjà rien que pour retrouver l'énergie qui est indispensable pour permettre au système immunitaire de bien fonctionner. En règle générale, on privilégiera des fruits, légumes et aromates crus, car la vitamine C ne supporte pas la chaleur.
- Des aliments riches en zinc (huîtres, fruits de mer, noix de pécan, noix du Brésil...), car l'augmentation des lymphocytes T et la multiplication des globules blancs et des anticorps sont zinc-dépendantes.
- De l'eau en suffisance pour lubrifier le bol fécal, mais aussi pour hydrater le corps, faciliter le transport des nutriments et éliminer les déchets.
- Trois cuillères à soupe par jour de bonnes huiles crues végétales bio de première pression à froid: olive (oméga-9), colza, cameline, lin... (oméga-3) tout en diminuant la consommation de graisses saturées et insaturées (fromages, charcuteries, laits...).
- Éventuellement une monodiète (un seul aliment au cours d'un repas ou d'une journée: pomme, raisins, légume cuit vapeur...) pour mettre le système digestif au repos d'une manière plus flexible, plus légère et plus sociale que par un jeûne.
- Des protéines nobles, c'est-à-dire plutôt majoritairement végétales avec des viandes blanches, volailles et œufs biologiques.
- De bonnes associations alimentaires: chez certains ce choix sera juste expérimental, chez d'autres, il sera salvateur. À essayer. Une seule protéine à la fois (poisson ou viande ou œufs, ou légumineuses...) ou un seul féculent (riz ou blé ou quinoa ou sarrasin...) associé aux légumes. Les légumes crus et cuits s'associent bien entre eux et avec tout.
- Du plaisir, du plaisir, et du plaisir dans la préparation du repas et de l'assiette: couleurs, odeurs, saveurs... Faites de votre assiette une œuvre d'art. Comme le dit souvent le naturopathe Christian Brun, manger, c'est sacré et ça crée.

Stress

Piste: comportements sérotoninergiques

En ce qui concerne le stress, l'idéal reste de pouvoir en éliminer la source. Malheureusement, cette suppression n'est pas toujours possible et pas forcément sous notre contrôle non plus. En revanche, la manière dont on va se laisser impacter ou pas est entièrement sous notre contrôle.

- La psychologie positive: il ne s'agit pas de sourire bêtement face à l'événement stressant, mais plutôt de voir ce qui donne sens à la vie et surtout éprouver de la gratitude et s'émerveiller devant ce que nous vivons: un rayon de soleil sur la joue, l'odeur d'un bébé... De nombreuses études montrent les impacts mesurables de la gratitude sur le cortisol, la tension artérielle, la production de certains neurotransmetteurs, l'immunité, l'humeur... et la longévité!
- Pratiquer la méditation ou de la relaxation en se focalisant sur la respiration.
- Massages, câlins à recevoir, mais aussi à donner.
- Bain éventuellement avec du gros sel d'Epsom, douche, contact avec l'eau.
- Parfum ou huile essentielle à humer ou diffuser.
- Contacts avec la nature.
- Écouter une musique qui nous porte et fait du bien.
- Activités créatives.

Microbiote

Piste: nourrir et chouchouter son microbiote

Puisqu'il produit près de 80 % du système immunitaire et qu'il communique directement avec notre premier cerveau, on veillera à bien l'entretenir, le nourrir et le chouchouter, parce qu'on le vaut bien!

- Appliquer tous les conseils repris dans la rubrique alimentation.
- Privilégier les graines germées en journée.
- Ajouter des aliments riches en probiotiques (aliments lacto-fermentés comme la choucroute, les jus de légumes, les dérivés de soja, le kéfir, le kombucha...)
- Ajouter des aliments riches en prébiotiques qui serviront de substrat pour les bactéries du côlon (asperge, ail, oignon, topinambour, poireau...).

Toutes ces pistes sont loin d'être exhaustives et peuvent encore être affinées en fonction du terrain et de la constitution de la personne concernée. Elles représentent toutefois un beau panel de tous les possibles pour vous donner le plus de chances de retrouver cet hymne à l'Unité perdue.



Pollution

Piste: retour à la Nature

- Privilégier les contacts avec la nature et le silence.
- Voir avec le médecin quels sont les médicaments chimiques non vitaux qui peuvent être supprimés ou suspendus momentanément.
- Si le médicament ne peut être supprimé, corriger les carences nutritionnelles conséquentes à sa prise.
- Prendre soin de sa peau qui est notre premier contact avec l'extérieur afin qu'il n'y ait pas de porte d'entrée pour des pathogènes. On évitera les savons trop basiques et les produits décapants et on préférera des produits issus de la nature comme l'argile, les huiles végétales de première pression à froid, l'aloé vera... De même, on prendra soin de ses muqueuses.
- Drainage lymphatique pour améliorer la circulation de la lymphe et désengorger les ganglions. La lymphe joue effectivement un rôle important dans l'immunité.

Sédentarité

Piste: bouger, bouger, bouger

- Une pratique quotidienne modérée et régulière d'activités physiques fractionnées active le système immunitaire et améliore notre capacité d'adaptation: 30 minutes de marche, monter et descendre les escaliers...
- Parallèlement à l'activité physique, il est impératif de diminuer le temps passé assis. Selon Audrey Bergouignan, diminuer d'une heure le temps assis permet de diminuer le risque de problème métabolique de 30 %.
- Si l'activité physique est recommandée, il faut toutefois se méfier des sports intenses et prolongés qui, à l'inverse, sont immunosuppresseurs.

Sommeil

Pistes : des gestes qui apaisent

- Appliquer tous les conseils en alimentation et veiller à prendre un repas du soir léger pour éviter de demander au corps un travail supplémentaire pendant la nuit.
- Privilégier des aliments riches en tryptophane (dinde, œuf, amande, soja, riz brun, poisson...), précurseur de la sérotonine, elle-même précurseur de la mélatonine.
- Soigner l'environnement: une chambre apaisante dédiée uniquement au coucher et aux activités sexuelles, une literie de qualité, un rituel, une température agréable, une bonne obscurité...





**Qui dit « hiver » dit fatigue, nez qui coule, toux, infections, sinusites...
 Tout le monde y passe, ou presque, et l'on met parfois du temps à s'en remettre !
 Alors, comment traverser la saison froide en toute quiétude et en pleine forme ?
 La solution se trouve dans les concentrés de composés bioactifs et d'énergie issus du monde végétal que représentent les bourgeons et jeunes pousses. Suivez le guide !**

En hiver, le premier organe à subir les attaques bactériennes et virales est le filtre de l'air qui arrive dans nos poumons: **le nez**. C'est lui qui, grâce à son mucus et ses poils, empêche les germes d'atteindre notre arbre respiratoire en profondeur. Dans les atmosphères confinées que nous fréquentons beaucoup plus en hiver qu'en été, les germes se multiplient aisément. C'est là qu'intervient un trio de bourgeons salvateurs pour notre nez.

Pour les personnes au nez sensible, le premier bourgeon est **le rosier sauvage**, ou églantier, qui renforce en douceur, mais efficacement le système immunitaire. Il agit en synergie avec **l'aulne glutineux**, un antimicrobien naturel puissant qui exerce un effet barrière sur les germes pathogènes, et avec le charme, aux vertus assainissantes des sinus, ces zones creuses du visage propices à la prolifération bactérienne.

Si nous sommes plus sensibles aux infections en hiver, c'est parce que le manque de lumière solaire et l'air froid et sec affectent notre système immunitaire. Ceux qui ont plutôt besoin de **soutien immunitaire** trouveront aussi une solution efficace et naturelle avec un mélange de bourgeons savamment élaboré. Dans ce complexe figure le rosier sauvage décrit ci-dessus.

Il est complété par **le sapin pectiné**, naturellement riche en vitamine C, aux vertus immunostimulantes démontrées. **Le cassis**, enfin, est un bourgeon réputé pour son action modulatrice du système immunitaire, quasiment adaptogène: il aide l'organisme à atteindre un état optimum de fonctionnement.

C'est donc le parfait combo pour aider notre organisme à se défendre contre les agressions extérieures. Pour finir, notre système immunitaire pourra être encore renforcé par un **apport externe de molécules antimicrobiennes** issues de bourgeons utilisés à cette fin depuis des siècles.



Pensons à l'onguent populéum, pommade médiévale constituée notamment de bourgeons de **peuplier noir**, utilisé pour ses vertus anti-infectieuses.

Les bourgeons de peuplier sont toniques, antalgiques, mais aussi «propolis-like», c'est-à-dire de composition proche de la propolis, réputée pour son efficacité antivirale. Associés aux bourgeons **d'aulne glutineux** décrit ci-dessus, c'est le parfait bouclier contre infections bactériennes, virales et fongiques.

La cerise sur le gâteau sera apportée par un mélange constitué spécifiquement pour travailler sur **l'élément Eau en médecine traditionnelle chinoise**, en lien avec la saison Hiver (début novembre à début février), période pendant laquelle le Yang est au plus bas. Sélectionnez l'un des trois mélanges décrits ci-dessus en fonction de vos fragilités et complétez-le par ce complexe constitué de bourgeons de séquoia et de bouleau blanc, ainsi que de jeunes pousses de prêle et de framboisier.



Carole Minker
Docteur en Pharmacie

alpha GEM

DE L'ARBRE AU FLACON

COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES
À BASE DE BOURGEONS

Des **BOURGEONS** et **JEUNES POUSSES**
récoltés par nos soins de manière durable

Des **CULTURES PROPRES** et une **PÉRENNISATION**
des sites de récolte

Un processus de **FABRICATION MAÎTRISÉ**
suivant la Pharmacopée Française

Une **ENTREPRISE FAMILIALE** avec l'éthique
au cœur de ses préoccupations

Des **PRODUITS BIO** qui respectent
l'environnement

La **1^{ère} GAMME DE GEMMOTHÉRAPIE SCIENTIFIQUE**
avec bulletins d'analyses à disposition



DÉCOUVREZ LA GAMME COMPLÈTE SUR www.alphagem.eu



Riz rouge fermenté et berbérine

Une synergie idéale pour la réduction du cholestérol

Presque tous les jours, on nous rappelle que notre taux de cholestérol ne doit pas être trop élevé. Si les changements de mode de vie et de régime alimentaire ne donnent pas les résultats attendus, l'association de riz rouge fermenté et de berbérine peut généralement aider de manière sûre et naturelle. Par ailleurs, ce duo peut également réduire les taux de triglycérides et les taux de glucose trop élevés.

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

Le riz rouge fermenté ou levure de riz rouge

Il est utilisé dans la cuisine traditionnelle chinoise depuis des siècles. Cet aromatisant et ce colorant naturel sont obtenus par la fermentation du riz cuit à la vapeur par la levure bénéfique *Monascus purpureus*,

qui produit des grains rouges. Un certain type de ce riz rouge fermenté est utilisé dans la médecine chinoise depuis des siècles pour favoriser la circulation et soutenir le cœur. À l'époque moderne, on a découvert qu'il avait également un effet bénéfique sur le taux de cholestérol.

Contrairement aux statines, le riz rouge fermenté ne doit pas son effet réducteur de cholestérol à une substance synthétique isolée, mais à une synergie harmonieuse de composants naturels: une série de monacolines (la plus puissante étant la monacoline K), des isoflavones, des phytostérols et des acides gras monoinsaturés. Le principal mécanisme ici est l'inhibition de l'enzyme HMG CoA réductase, la substance qui détermine la vitesse de production du cholestérol dans le foie. Entre-temps, l'efficacité et la sûreté du riz rouge fermenté ont été démontrées dans de grandes études de synthèse (méta-analyses). Ainsi, ce complément alimentaire n'entraîne pas de douleurs musculaires ni de réduction des fonctions hépatiques et rénales, que les statines peuvent provoquer. Néanmoins, sous la pression de l'industrie pharmaceutique, les compléments alimentaires ne sont autorisés à fournir que 2,99 mg de monacoline K par jour à partir de mai 2022.

Qualités auxquelles une bonne préparation de riz rouge fermenté doit répondre:

- la qualité bio offre une grande valeur ajoutée
- il doit s'agir d'un produit de fermentation naturel et complet; donc aucun extrait isolé de monacoline K
- la teneur de l'ingrédient principal, la monacoline K, doit être connue
- pour une application absolument sûre et pour un meilleur effet, une combinaison avec la coenzyme Q10 est fortement recommandée
- les toxines fongiques citrinine et aflatoxine (qui peuvent provenir de techniques de fermentation inappropriées) doivent être inférieures au seuil de détection.

Berbérine polyvalente

Entre autres, *Berberis vulgaris* (Epinette-vinette), *Hydrastis canadensis* (Hydraste du Canada) et *Berberis aristata* (Curcuma arboricole) sont des sources naturelles de berbérine, une substance végétale très intéressante. Cet alcaloïde particulier est très précieux pour la:

- **réduction du cholestérol:** comme le riz rouge fermenté, la berbérine inhibe la HMG-CoA réductase (l'enzyme qui règle la vitesse de production du cholestérol). En outre, la berbérine augmente la métabolisation du cholestérol LDL par le foie.
- **réduction des triglycérides:** la berbérine accélère la combustion des acides gras et réduit la production de nouveaux acides gras.
- **réduction du glucose:** la berbérine augmente la sécrétion d'insuline par le pancréas et améliore l'action de l'insuline au niveau cellulaire, ce qui entraîne une réduction des taux élevés de glucose.

Synergie active

La combinaison de riz rouge fermenté de haute qualité et de berbérine, une substance végétale spéciale, complétée de préférence par de la coenzyme Q10, constitue avant tout un moyen sûr et efficace pour réduire le taux de cholestérol. Ce duo a également un effet bénéfique sur les taux de triglycérides et de glucose.



Fanny Antoine
Rédactrice en chef



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



Red Yeast Rice + Berberine

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



Red Yeast Rice + Berbérine de Mannavital est un produit de qualité qui associe pour un résultat optimal le riz rouge fermenté à la berbérine, une substance végétale unique. Grâce à cette dernière, il permet également de mieux contrôler les taux de glucose et de triglycérides.

Sélection du mois



Purifier la maison

Grâce à ses huiles essentielles d'eucalyptus, de cannelle et de niaouli, le Désodorisant Purifiant Habitat Etamine du lys désodorise votre intérieur au quotidien.

Concentré et sans gaz propulseur, ce produit 2 en 1 permet de parfumer délicatement votre intérieur tout en désinfectant les surfaces. En effet, il chasse les bactéries, levures et virus dans votre maison. Grâce à son pouvoir désinfectant, il purifie et assainit votre intérieur. Produit élu Meilleur Produit Eco 2021 !

9,41€ - 125ml
www.distribio.be

Soin triple action anti-âge

Puissant anti-âge certifié BIO, le soin INTENSIVE Triple Action est un concentré d'actifs riches en acides aminés végétaux.

Les ingrédients sont sélectionnés : eau cellulaire de pulpe de Framboise, fruit riche en polyphénols aux vertus anti-oxydantes; arbutine et acide hyaluronique qui aident à maintenir l'hydratation et l'élasticité de la peau ; périlla, huile de macadamia et figuier de Barbarie : pour les acides gras (Oméga-3, Oméga-6, Oméga-7, Oméga-9), la Vitamine E.

Avec cette crème anti-âge, la peau paraît plus jeune, plus lisse et plus rebondie. Les signes du temps diminuent. L'ovale du visage est restructuré. Un soin complet avec une excellente absorption cutanée.

35,28€ - 50ml
www.distribio.be



Après-Shampooing solide

On aime ce conditionner dont la formule mixte, vegan s'appuie sur 100% d'ingrédients naturels, parmi lesquels le beurre de Cacao réparateur, le beurre de Karité nourrissant ou bien encore l'huile d'Amande douce.

En somme, tout ce qu'il faut pour retrouver des cheveux démêlés, doux, souples et brillants, et cela en moins de temps qu'il n'en faut pour le dire puisque sa texture ultra-fondante est extrêmement facile à appliquer.

14,90€ - 50gr
www.unbottled.com



Lait Camomille

Proposé dans une belle édition collector, le Lait Hydro Nettoyant se distingue par sa galénique hydrosoluble se rinçant comme un savon sans laisser de film gras.

Au cœur de sa recette, de la Camomille Matricaire adoucissante, de la Passiflore apaisante et du Ginseng dynamisant pour redonner de l'éclat au teint, tous les ingrédients d'une peau éclatante en somme.

19,50€ - 200gr
www.phyts.com



Ne pas zapper le démaquillage !

C'est sans se faire prier qu'on adopte ce démaquillant micellaire bi-phasé, associant astucieusement une phase aqueuse et une seconde huileuse, l'idéal pour démaquiller à la fois la peau et les cils.

Au cœur de sa formule vegan, on retrouve les extraits de Camomille bio, d'Aloe Vera bio et de Concombre bio dont on ne présente plus le pouvoir apaisant. À la clé, un démaquillant qui fait le job tout en délicatesse et ne laisse derrière lui qu'une appréciable sensation de propre et de frais.

7,60€ - 100ml
www.lavera.com

F.A.

Faites attention à vous



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

PIRAMIDE
pure biologische oorsprong

Comment cultiver et préserver notre bonheur au quotidien?



GRATITUDE

La puissance de la gratitude est indéniable. Cultiver la reconnaissance pour ce que nous avons déjà et ne pas toujours souligner ce qui nous manque est un premier pas. Apprécier un coucher de soleil, une belle musique, le sourire d'un voisin, l'innocence de notre enfant, les bêtises de notre chien...

Vivre en conscience sur ce qui nous entoure. Face aux problèmes, nous pouvons aussi voir une opportunité de grandir et d'évoluer et ne pas se victimiser ou se plaindre à chaque difficulté.

RECU ET NON-INTERPRÉTATION

Avant de réagir face à une situation, un comportement, prenons le recul nécessaire pour ne pas agir sous le coup de l'impulsion. Et surtout, ayons le réflexe de ne rien interpréter.

Nous donnons toujours un sens aux événements que nous vivons, ce dernier dépend de nos propres filtres, de nos lunettes, qui sont colorés par nos propres croyances, «connaissances», ce que nous avons appris et croyons savoir sur le monde. Mais en réalité, il existe autant de situations que d'individus sur cette planète. Alors avant de juger, nous emporter, tergiverser, ruminer, quittons notre place et changeons notre regard... Ceci évite bien des souffrances inutiles...



Plus d'infos sur mes retraites et les massages énergétiques sur www.anaisreborn.com

 ANAIS Reborn
 @anaisreborn

MÉDITATION EN PLEINE CONSCIENCE ET VISUALISATION

Prendre le temps de revenir en soi régulièrement, voire quotidiennement est le must. Se centrer sur sa respiration, observer notre météo intérieure, être en conscience avec ce qui se passe en nous et accueillir tout ce qui vient sans jugements.

Le travail de respiration peut à lui seul nous apporter l'apaisement et diminuer notre stress, anxiété. Pendant ce moment de pause, nous pouvons aussi nous essayer à la visualisation et créer ce que nous désirons. Nous visualiser dans une situation qui nous procure de la joie, de l'amour... Un objectif que nous aimerions atteindre qui nous rendrait heureux... Le changement se crée en nous, à partir de nous. Si nous voulons être sereins, il nous appartient d'installer ce mouvement de sérénité en nous en tout premier lieu.

SENS

Ressentir un sentiment de bonheur dépend fortement du sens que nous donnons à notre vie. S'il nous manque une raison de nous lever le matin, que notre boulot nous épuise, que nos relations ne nous épanouissent pas, que nous n'avons pas le temps pour nous nourrir intellectuellement, émotionnellement, spirituellement... Alors le vide se creuse et nous nous éteignons à petits feux. La vie n'a que le sens qu'on lui donne...



Anaïs REBORN
Coach pour femme
www.anaisreborn.com

On a testé
pour vous



Prix: 21 €
pour 21 minutes

Sphère Harmony 21 minutes de décontraction

Harmoniser ses chakras

Audrey Le Grand, à la tête de sa propre agence publicitaire, a décidé un matin de réaliser un rêve: créer un cocon de bien-être dans lequel les gens pourraient venir faire le plein d'énergie en 21 minutes.

«J'ai toujours été passionnée par le rééquilibrage des chakras, que j'étudiais depuis des années lorsque j'ai décidé de créer la Sphère Harmony. Celle-ci utilise des cristaux de roche offrant une vibration haute. Cela permet à votre corps de se calquer sur la fréquence des cristaux et de ressentir une profonde harmonie.»

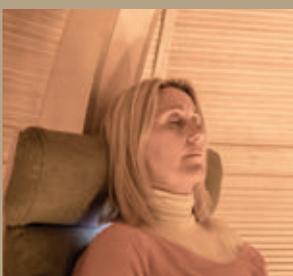
Comment ça marche?

Après avoir choisi le chakra sur lequel je souhaitais travailler via un clavier extérieur, je me suis confortablement installée dans la sphère. Elle m'a semblé aussi cocoon et réconfortante qu'un utérus. Un casque vissé sur les oreilles, j'ai embarqué pour 21 minutes de «temps pour moi».

Des vidéos inspirantes et une musique douce se sont succédé sous le flash (discret) des lampes de cristal de roche. À la fin de la séance, je me sentais parfaitement détendue, presque endormie, et n'avait plus envie de sortir de la sphère! Mes doigts ont ressenti des fourmillements pendant presque toute la séance, témoignant de la circulation d'énergie. Le soir même, j'ai vécu quelques synchronicités étonnantes, sans savoir si c'était lié... Mais qui sait?

En pratique

La première Sphère Harmony est installée à Waterloo (Club Marvin, chaussée de Bruxelles 216), la seconde dans la nouvelle gare maritime de Tour & Taxis (9, rue Picard à 1000 Bruxelles) et la troisième à Namur (Centre holistique O cœur de la vie, rue de Sclaigneau 649 à 5300 Vezin).



www.sphereharmony.be

V.S.

On a testé
pour vous

La crème BIO Acnyl

Des laboratoires Science et Équilibre



29,80 € - 50 ml
(tube airless)

Cette nouvelle crème purifiante et réparatrice est destinée aux peaux mixtes à grasses, à imperfections, sujettes aux boutons.

Elle combine les bienfaits de 6 plantes, 2 huiles végétales et 5 huiles essentielles dont :

- De l'eau de fleur d'oranger pour son côté tonifiant
- De l'extrait de feuille de thé vert matcha, un puissant antioxydant aux vertus anti-inflammatoires
- De la poudre de feuille de thé vert au pouvoir exfoliant pour accélérer le renouvellement cellulaire
- De l'extrait d'écorce de magnolia de kobé qui aide à maintenir la peau en bon état
- De l'extrait de camomille sauvage, anti-inflammatoire et cicatrisant
- De l'extrait de saule blanc qui resserre les pores
- De l'extrait de branche de thujopsis (conifère du Japon) pour conserver une peau saine
- De l'huile de coco qui apaise, répare et hydrate sans effet de gras sur la peau
- De l'huile de graine de jojoba qui aide à prévenir les germes liés aux points noirs et aux boutons. Antioxydante, elle permet également de réguler le sébum et renforce le film hydrolipidique de la peau.
- Un complexe de 5 huiles essentielles (tea tree, palmarosa, zeste d'orange, feuille d'orange et romarin) aux propriétés assainissantes et antibactériennes.

Dès les premières applications, les résultats sont là. Après quelques jours, les boutons et les imperfections ont disparu. La peau est visiblement hydratée, souple, la zone T est moins grasse.

www.bioacnyl.fr

F.A.



Le ventre, notre chaudron alchimique ...

Tu as sans doute déjà entendu parler du ventre en tant que deuxième cerveau ?... Rectificatif !

L'appareil digestif est l'organe principal dans la survie des espèces: c'est le premier système nerveux mature dans le développement du fœtus, car il doit dès la naissance assurer le développement et la croissance du corps. Ce deuxième cerveau – aussi appelé cerveau entérique – est le premier dans l'ordre de développement: nous sommes des êtres «digérants» avant de devenir des êtres pensants.

Si on peut trouver des neurones dans d'autres organes du corps (comme le cœur), c'est l'équivalent d'un cerveau qui se situe dans l'appareil digestif: 100 millions de neurones (l'équivalent du cerveau d'un petit chien) capables d'envoyer des signaux à notre cerveau pour moduler certaines de nos émotions et conditionner notre comportement. Le lien entre des maladies du système nerveux central et du système nerveux intestinal a aussi été mis en évidence, dans la maladie de Parkinson par exemple, où on retrouve les mêmes atteintes dans les deux systèmes, mais avec des symptômes intestinaux précoces. Ce lien pourra servir à l'avenir à mieux diagnostiquer les maladies et développer de nouvelles approches thérapeutiques.

Pourquoi je te parle de ça ?

Je m'appelle Sylvia Joris, j'ai ouvert en 2007 le centre de bien-être Al Chi Moon à Malmedy et je n'ai cessé d'évoluer dans les médecines alternatives, différentes techniques de soins et de massages et dans le développement personnel depuis près de vingt ans. Si j'en suis arrivée dans cette voie, c'est parce qu'à 17 ans j'ai déclenché la maladie de Crohn et qu'à la suite d'un «reset» total de mon hygiène de vie, physique, émotionnelle et mentale, je suis restée plus de dix ans sans rechute! En 2015, mon corps m'a à nouveau rappelée à l'ordre, car je m'oubliais le nez dans le guidon, perdue dans une suractivité professionnelle (le paradoxe en travaillant dans le bien-être!). Nouvelle prise de conscience et nous voilà en 2022, sans plus aucun rappel abdominal...

J'ai à cœur de créer un univers qui accompagne tout un chacun, à mieux se connaître, prendre soin de soi, se réconcilier avec son ventre et ses émotions et optimiser son énergie par son hygiène de vie. À partir du ventre, chaudron alchimique, qui permet d'être à l'écoute de ses ressentis. Nos organes ne digèrent pas que les bons petits plats bio concoctés avec Amour, ils digèrent nos ressentis, nos émotions, nos expériences.



Il est donc vital d'en prendre soin de manière holistique, selon les préceptes de la naturopathie. C'est pourquoi je partage mon expérience personnelle et professionnelle, à travers mes formations en réflexologie abdominale (basée sur le chi nei tsang), en école de naturopathie, aux professionnels alterarah (massothérapeutes, infirmières, naturo-esthéticiennes, réflexologues...), et également sous forme d'ateliers d'automassage du ventre lors de stages et retraites de yoga comme intervenante.

Tout un chacun peut aussi prendre rendez-vous au centre Al Chi Moon pour un soin découverte ou une cure personnalisée de 3 soins/1 mois. J'ai développé ma propre méthode qui comprend sonothérapie et écoute subtile, bio-intégration pour optimiser ce soin et l'adapter à la sensibilité de chacun(e).



Prochain stage
Réflexologie
abdominale et présence
thérapeutique près
de Nismes (Belgique),
en gîte, du 27/03 au
31/03/2023



AL CHI MOON

Le ventre, système digestif, mais pas que...

Pour aller plus loin dans la reconnexion et pour les femmes en particulier, guidée par mon intuition et mes connaissances en cosmétique bio et aromathérapie, j'ai créé les produits Al Chi Moon: 4 huiles multifonctions délicatement parfumées, en lien avec les 4 phases de la lune, les 4 âges de la vie, les 4 saisons ou encore du cycle féminin, où chacune est libre de choisir sa grille de lecture selon sa sensibilité et son ressenti.

Très faciles à utiliser, elles sont disponibles en coffret découverte avec des outils pour se réconcilier avec son propre cycle. Car notre ventre, nous les femmes, est aussi le berceau de la vie... Ici aussi, je propose une offre pour les professionnels: Immersion «facilitatrice de cercles de femmes», ateliers sur la cyclicité et les archétypes féminins, des cercles de lunes «cacao et féminin sacré», et des soins sur mesure.

N'hésitez pas à me contacter pour tout complément d'informations. Rejoindre une communauté de « soeurières » :

Partagez vos envies dans une communauté en ligne et rejoignez-nous lors des événements réguliers : retraite bien-être, formations et ateliers, cercles de lune, méditations et rituels de saisons, de passages, de transformation, voyage sonores et soins collectifs...

www.alchimoons.be

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



VIVRE SA FÉMINITÉ EN HARMONIE AVEC LES CYCLES & LA NATURE

Le coffret d'huiles biologiques Al Chi Moon

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



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



Financement citoyen des prochains essais scientifiques d'HUMUSATION

Ils ont besoin de vous pour sortir de l'impasse le seul mode de sépulture en harmonie avec les processus du vivant.

Laisser le corps à la nature, le rendre à la Terre afin que celle-ci puisse s'en servir pour redonner la Vie, voilà ce qu'offre l'Humusation. Malheureusement, cette méthode n'est pas encore autorisée en Belgique. C'est pourquoi la Fondation Métamorphose se bat pour l'inscription de l'Humusation comme mode de sépulture autorisé dans la loi belge.

Pour démontrer, scientifiquement, que ce protocole permet de produire un grand volume d'humus sain et fertile, sans polluer l'air et/ou le sol, la fondation qui est aussi une coopérative citoyenne va devoir financer de nouvelles expérimentations.

3 possibilités d'aide financière

- Acquérir au moins une part (250 €) de la coopérative citoyenne HUMUSATION
- Si vous êtes déjà coopératrice – coopérateur : augmenter le nombre de vos parts
- Faire un don à la Fondation METAMORPHOSE
IBAN BE70 9731 2659 3825
BIC ARSPBE22

Ezio.gandin@gmail.com +32 475 611 027
www.humusation.org

Soulagez vos douleurs sans médicaments

Quand Nature, Science et Technologie sont réunies au coeur d'un vêtement pour vous offrir une expérience de bien-être incroyable

Nature!

TEXTILES BIOACTIFS

ACTIFS MARINIERS Océaniques Intégrés

APAISE
vos douleurs
SOULAGE
vos tensions
LIBERE
vos articulations
ACCELERE
votre récupération

THERATEX
vêtements, orthèses, sous-vêtements, accessoires

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

Gratitude pour le corps

*Notre corps a une sagesse
qui est différente, mais pas
séparée de notre esprit.*

*Les sensations, qui sont ressenties dans le corps, peuvent nous aider
à faire de meilleurs choix si nous en sommes conscient.e.s.
Porter une attention non jugeante aux sensations corporelles peut avoir
une influence positive sur la façon dont nous prenons soin de nous.*



En commençant à lire cet article, je vous invite à prendre une profonde inspiration et une longue expiration... Sentir les effets de cette simple respiration dans le corps, l'ondulation de l'air qui entre et sort du corps, ce mouvement d'expansion et de contraction, d'ouverture et de fermeture. Un corps respirant, un corps en mouvement, un corps senti, habité, incarné.

Petit rappel de la définition de la conscience qui se manifeste lorsque l'on porte attention intentionnellement et sans jugement sur l'expérience du moment présent. La Pleine Conscience s'entraîne par la méditation formelle et des pratiques informelles.

Quelle relation vous entretenez avec votre corps? Est-ce plutôt une grande complicité? Une relation d'amour/haine? Loin de l'influence des médias, notre corps est-il à notre image? À son poids naturel? Ou bien est-ce que nous le malmenons à coup de bouchées doubles ou de restrictions drastiques?

Dans un monde où l'image est devenue plus importante que nos valeurs, où les médias nous rappellent ô combien nous ne sommes «pas assez»... Où consommer est devenu le meilleur moyen pour ne plus sentir. Comment rester ancrer dans son corps et ses ressentis? Comment se faire confiance en écoutant ses sensations? Comment apprendre à écouter notre corps et ses signaux? Comment continuer d'investiguer les paysages de notre corps et de tout notre être.

Pour commencer, je vous invite à élargir votre vocabulaire sensoriel: posez votre magazine un instant, fermez les yeux et plongez écouter vos sensations...

Que sentez-vous là en cet instant? Par exemple: «Je sens mes pieds chauds», «mes mains fraîches», «posez votre attention dans le va-et-vient de l'air et des sensations qui accompagnent cette respiration», «je sens des picotements dans mes avant-bras», «je sens mon ventre contracté», «je ne sens rien, c'est normal?» Et vous, que sentez-vous? Observer, écouter, sentir, accueillir... et pratiquer le non-jugement autant que possible.

Le non-jugement est votre première ressource, observez la vastitude de vos ressentis en commençant par offrir des vacances à votre critique intérieur. Loin de tous jugements, pouvoir se laisser surprendre par l'importance d'habiter son corps en toute sérénité. C'est par le corps que l'on s'incarne sur Terre. Petit ou grand, rond ou longiligne, malade ou en pleine santé, il est notre enveloppe vivante. Nous ne lui prêtons pas toujours l'attention qu'il mérite, ou alors pas toujours pour lui faire une réflexion positive. Et si vous preniez le temps de lui écrire une lettre pour vous réconcilier avec lui? Voici un modèle de lettre qui peut vous inspirer pour vous aussi adresser une missive à ce fidèle serviteur.



Lettre à mon corps

Cher corps,

Tu me connais depuis toujours, tu es né le même jour que moi. Tu es le seul à avoir tout vu, tout entendu, tu n'as jamais loupé une seule seconde de ma vie. Tu étais là quand j'ai appris à marcher, à faire du vélo, quand je suis tombée dans le fossé d'orties, quand je faisais des blagues à mes sœurs, quand Jules m'a embrassée. Toi seul te souviens des choses que j'ai oubliées.

Toi qui as caressé, enlacé, protégé toutes les personnes que j'aime. Toi qui as porté ma fille, qui as subi les moqueries, les affronts des autres et les petites humiliations quotidiennes. Toi que j'ai serré, étranglé, relâché, gavé, entraîné, affamé, meurtri, étouffé. Toi que j'ai détesté comme je n'ai jamais détesté.

Depuis, j'ai décidé de m'engager à t'aimer à ta juste valeur et à te donner ce que tu mérites, car sans cela, aucun de mes rêves ne se réalisera. Il n'y a rien de plus important que toi parce que sans toi, je ne suis rien. Sans toi, je ne suis pas.

Je tiens à te dire MERCI pour tout ce que tu m'as permis de vivre jusqu'ici. Pour tout ce que je t'ai fait endurer et tout ce que tu m'as appris. Tu es mon premier allié, ma première maison et pour cela, je te suis infiniment reconnaissante. Je veux encore que toi et moi vivions des millions de belles aventures. Je m'engage à te protéger, à prendre soin de toi et à t'aimer.

Je m'engage à te donner la priorité dorénavant et que nous ne fassions qu'un. Toi et moi sommes dorénavant une équipe. Je m'engage à te donner ce dont tu as besoin pour être en pleine santé et à éloigner tout ce qui ne te ferait pas de bien. Je m'engage à t'écouter de jour et de nuit.

Avec tout mon Amour



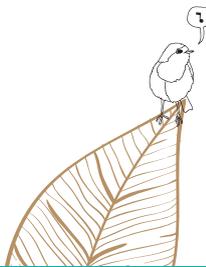
Dans l'art de manger en pleine conscience, nous apprenons à remettre le corps au centre, et pour ce faire une des pratiques à laquelle je vous invite est la gratitude pour le corps.

Poser l'attention et prendre le temps de dire: merci mes pieds de m'accompagner partout où je veux me rendre... Merci mes mains de prendre, porter et enlacer chaque jour... Merci mes yeux: vous me permettez de m'émerveiller et contempler chaque jour... Merci mon nez pour les odeurs qui viennent me chatouiller les narines... Merci ma bouche qui me permet de goûter, de savourer, de mâcher, de transformer, d'embrasser...



Merci mon cœur de battre avec tellement d'intensité, me rappelant l'impermanence de la vie... Merci mes oreilles qui me bercent de douces mélodies... Merci mon cerveau qui me permet de réfléchir, penser, imaginer...

Vous pouvez faire cette pratique avec toutes les parties de votre corps et vous laisser surprendre par tant de gratitude, se rappeler que tout est cadeaux, que voir, humer, toucher, bouger, danser... est un miracle qui se renouvelle chaque jour au réveil dès l'ouverture des yeux sur la vie et tout le vivant.

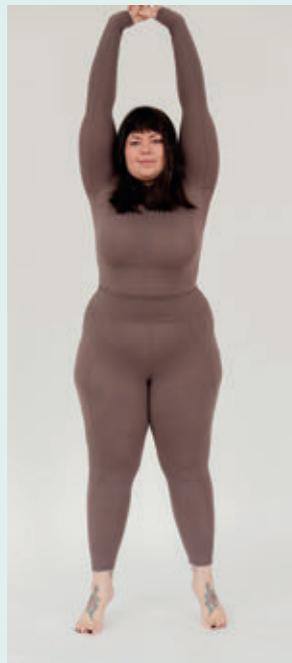


Voici quelques invitations pour renouer avec son corps, pour en prendre soin, pour l'aimer tout simplement. Le premier mercredi du mois, venez mettre votre corps en mouvement avec la danse consciente au dojo du Brochet à Ixelles.

Pour apprendre l'art de manger en pleine conscience, le prochain cycle démarre en ligne le 9 novembre de 9h à 11h30 (pour 8 sessions jusque fin décembre).

Et pour ceux/celles qui veulent plonger au plus profond de leur corps : « Faire enfin la paix avec la nourriture » est un accompagnement sur 6 mois pour guérir ce lien si précieux avec son corps et avec la nourriture. Pour prendre rendez-vous, c'est par ici : <https://valeriechatel.com/contact/>

À la joie de vous rencontrer ou de vous revoir.



Pour en prendre soin, certain.e.s choisiront de se remettre en mouvement, que ce soit en marche méditative dans votre jardin, en forêt, dans un parc ou simplement en chemin.

D'autres expérimenteront du yoga, du sport, du tai-chi ou encore de la danse consciente. Cette danse vous ouvre à une dimension dans laquelle le corps est remis au centre pour en prendre soin, pour l'honorer, pour apprendre à l'aimer davantage, pour transformer tous nos états internes.

Et puis dans l'art de manger en pleine conscience au-delà du mouvement, de la gratitude, nous revisitons le lien au corps grâce à la méditation en relation étroite avec la nourriture.

Explorer les différentes sortes de faim (bouche, nez, yeux, oreilles, toucher, cellules, cœur, esprit, estomac, âme), renouer avec son estomac pour sentir la quantité juste que l'on peut absorber, retrouver satiété et plaisir gustatif, notre corps, notre maison si précieuse.

Alors, comment vas-tu prendre soin de ton corps?

Témoignage

« J'ai le sentiment pour la première fois de me rencontrer, de découvrir mon corps, de sentir mon cœur battre, ma peau respirer, mes sens s'éveiller, de pour la première fois aimer ce corps vivant et vibrant. »



Rani Valérie Chatel

Psychothérapeute
Coach – Sophrologue
www.valeriechatel.com

www.facebook.com/groups/324674751077

[/ranivaleriechatel](https://www.instagram.com/ranivaleriechatel)

Scannez-moi !



salamandre

Curieux de nature ?

3 revues
100 % nature
sans but lucratif
sans publicité

Abonnez-vous sur
salamandre.org

4-7
ans



8-12
ans



13-99
ans



La pleine conscience

est-elle capable de nous aider à rendre le monde meilleur ?



Aujourd'hui, nous sommes beaucoup à nous poser ce type de questions : comment ça va se passer avec les énergies ? Est-ce que la guerre va durer ? Le Covid va-t-il s'intensifier à nouveau ?... Le monde, tel qu'on le voit dans les journaux, est trouble. Face à ce « trouble », une quête de sens émerge chez de plus en plus de personnes : quel est le sens dans tout ça ? Quel est le sens de mon quotidien ? De ma vie ?...

Il paraît que la pleine conscience est capable de répondre à cette quête de sens. Mais est-ce vrai ? Au fond, n'a-t-on pas besoin d'être plus dans le « concret » ? Comme manifester ? Se rebeller ? S'engager ? La pleine conscience m'accompagne depuis plusieurs années. J'ai eu l'occasion (et encore maintenant), d'apprendre cette pratique avec des enseignant.e.s et des Maîtres. Et pour répondre à cette question, je dirais oui... mais !

OUI car nous sommes des êtres pourvus d'émotions et de pensées et il est tout à fait normal de ressentir cela. Ce qui est compliqué, c'est quand elles sont difficiles à vivre. Et dans ce monde troublé, elles sont non seulement difficiles, mais aussi particulièrement vivaces ! La pleine conscience aide à les apaiser et ainsi gagner en paix intérieure et en lucidité. Seulement, face à la guerre en Ukraine, aux prix de l'énergie, au Covid, ou à quoi que ce soit d'autre de difficile à vivre, ce petit « gain » peut sembler anecdotique. Et pourtant, il fait toute la différence.

Car être dans cette posture nous aide à vivre non pas en fonction de nos émotions ou de nos pensées (trop volatiles et trop souvent mauvaises conseillères), mais en fonction de notre paix et de notre sérénité. Et là, l'impact est considérable : nos actions, nos paroles et nos choix sont de plus en plus « justes », en cohérence avec qui nous sommes, avec ce qui nous donne du sens.

MAIS... ce n'est pas suffisant. La pleine conscience telle qu'elle est pratiquée en Occident nous invite à revenir en nous pour trouver, en nous, un espace de paix. Mais pour rendre le monde meilleur, nous devons ouvrir notre regard. Nous devons nous investir, dans nos paroles et nos actions !

La pleine conscience nous aide à trouver la paix, c'est vrai, mais après c'est à nous d'utiliser cette paix et de la faire rayonner. Sinon, nous gardons un trésor en nous, et ce trésor, largement capable de rendre le monde meilleur, s'éteindra avec nous. Aujourd'hui, pratiquer la pleine conscience, la méditation, ou quoi que ce soit qui s'y rapporte, est essentiel. Il faut tout d'abord respirer, voire réapprendre à respirer. Ensuite, il faut apprendre à trouver la paix en soi.

Puis, pour notre vie et la vie de nos enfants, nous engager, pleinement et consciemment, pour rendre ce monde meilleur.



Étienne Schappler

Coach – Conférencier – Auteur
0495 790 648
www.etienneschappler.com



La coupe énergétique

Jeudi 24 novembre 2022 de 19 à 21h00

La coupe énergétique est un véritable soin naturel en profondeur du cuir chevelu et du cheveu. Elle est réalisée à l'aide d'un rasoir à lame pleine que l'on appelle «coupe-chou» et précédée d'un massage crânien Shiatsu sur quatre méridiens parcourant tout le corps. Un protocole de soins biologiques à base d'huiles essentielles et de principes actifs naturels est élaboré pour chaque personne suivant les principes de la loi des cinq éléments de la médecine traditionnelle chinoise. Les effets de la coupe énergétique sont immédiats. Lors de cette rencontre avec Sébastien Ledentu, coiffeur énergéticien, venez découvrir ce que vos cheveux disent de vous.

Les « Être à la page » sont des ateliers trimestriels pour rencontrer les auteur(e)s des Editions Amyris autour des thématiques comme la santé, le bien-être, l'homéostasie, l'alimentation, ...

Inscription nécessaire par mail : publication@editionsamyris.com

www.editionsamyris.com



Conférencier : Sébastien Ledentu

Abonnez-vous!

Si vous voulez le recevoir directement chez vous.

35€ Pour 8 numéros par an



Offre valable pour la Belgique



Nom

Prénom

Adresse

Code postal DATE :

Ville **J'effectue un virement**

Pays **au n° de compte :**

Téléphone BE42 7320 6344 8054

E-mail BIC CREGBEBB

de BIOINFO EDITION

BIOINFO

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

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



Et notre petite **VOIX ?**

Aujourd'hui, mon âme sent la nécessité de te parler de quelque chose d'important et je dirais même de vital par ces temps qui courent... Et tu sais quoi, c'est gratuit. C'est quelque chose que tu as en toi. Il est possible que tu l'utilises, un peu, beaucoup ou pas du tout... C'est ton INTUITION!





Nous en avons tous beaucoup, mais peu l'écoutent vraiment. Par manque de quoi? De confiance, peut-être ou par manque d'habitude ou même de pratique?

Notre monde est complexe et nous avons pris l'habitude de fonctionner avec les enseignements du patriarcat et surtout de penser de façon masculine que l'on soit homme ou femme. Il n'est pas aisé de s'y retrouver tellement les décisions que nous avons à prendre s'appuient sur des stratégies, des prévisions, des projections, des business plans...

Que ce soit à titre privé ou à titre professionnel. Que ce soit au niveau familial ou amoureux. Que ce soit comme entrepreneur ou quelle que soit la place que nous avons dans l'entreprise où nous travaillons. Il est temps d'affiner notre intuition, car le monde change et nous sommes amenés à être les acteurs.trices de ce changement.

Chacun.e de nous a la responsabilité d'y jouer un rôle, et pour cela d'apprendre à penser avec son cœur et prendre ses décisions vraiment différemment.

Nous disposons de 3 intelligences

- l'intelligence vitale, cette intelligence instinctive qu'utilisent tous les animaux est essentielle pour retrouver son chemin, distinguer un partenaire d'un prédateur, trouver son alimentation.
- l'intelligence du cœur, elle nous relie à la plus belle part de notre être, la part aimante, confiante et visionnaire.
- l'intelligence cérébrale, elle est nécessaire pour établir un budget, répondre à un appel d'offres, etc. Lorsque cette intelligence cérébrale est trop active, elle brouille les pistes des deux premières intelligences qui inspirent l'intuition.

Pour toi qui es femme, le moment idéal pour apprendre à écouter ton intuition est au moment de tes menstruations, de tes lunes. Car ce moment sacré est une invitation à te poser, à te déposer et ne plus «faire» pour juste «être» et ainsi pouvoir accueillir tes intuitions. C'est un des enseignements que je partage sous la tente rouge (cercle de femmes en lien avec les cycles et passages).



Pour les enfants, il existe un magnifique livre qui en parle

«La petite voix d'Honoré» d'Aline de Pétigny aux Éditions Pour penser à l'endroit.

«Depuis longtemps Honoré vivait tranquillement entouré de ses amis. Il n'était pas malheureux, loin de là. Il était même heureux. Mais quelque chose ou quelqu'un lui manquait. Il ne savait pas quoi, mais il savait que ça lui manquait. Depuis longtemps, la petite voix intérieure d'Honoré lui disait de partir, de changer de pays. Mais Honoré n'écoutait pas sa petite voix.

- C'est idiot, se disait-il. Pourquoi aller ailleurs. Après tout, je suis bien ici. J'ai ma maison, mes amis... Mais sa petite voix, régulièrement, inlassablement, lui soufflait à l'oreille:
- Vas-y! Courage! Tu as plein de choses à découvrir, plein de monde à rencontrer. N'aie pas peur.

Les jours, les mois passaient et Honoré vivait toujours tranquillement...et jamais il n'écoutait sa petite voix. Un beau jour...il aperçut une fée. Il aurait pu ne pas la voir, souvent les fées sont invisibles, mais celle-ci voulait lui parler.

- Bonjour Honoré...
- Bonjour la Fée, dit Honoré étonné de voir une fée.
- Pourquoi ne suis-tu pas les signes? demanda celle-ci.
- De quels signes tu parles?
- Des signes que nous t'envoyons, ceux qui parsèment ta vie et que tu ne veux pas voir. Ils t'indiquent la route à suivre.
- Je suis assez grand pour savoir quel chemin je dois prendre, fit Honoré vexé.
- Bien sûr, répondit la fée en souriant. C'est à toi de décider. Mais essaie de suivre les signes, tu verras bien!...»

Je vous invite à la lire et surtout à la raconter à vos enfants... Ils ont naturellement contact avec leur intuition et c'est important de leur montrer que c'est naturel et qu'ils peuvent continuer à être connectés à leur petite voix. Et c'est aussi judicieux de les laisser suivre leur intuition et de revoir peut-être l'éducation que vous leur offrez.



Et pour vous, pourquoi s'en priver? Et comment l'utiliser? Comment s'en servir?

Il existe un atelier pour te guider à réveiller ton intuition. La réveiller, car elle n'est pas loin... Au cœur du cercle sacré, nous serons deux, avec mon amie Fabienne, pour t'accompagner dans ce voyage mystérieux et magique qui s'appelle «La Métamorphose, Réveil de l'Intuition». Nous avons tous naturellement l'intuition à notre disposition et pourtant notre mental vient souvent nous saborder.

Ensemble, nous allons apprendre à ressentir cette fréquence vibratoire pour capter ses informations. Comment faire pour clarifier une information intuitive? Comment utiliser notre intuition au quotidien dans notre vie privée et professionnelle? L'intuition peut-elle changer notre vie? Qu'est-ce qui va nous aider à apprendre, à écouter notre intuition?

Nous vous proposons deux journées interactives remplies d'expériences et de jeux pour t'amener à ouvrir les portes de ton intuition pour l'utiliser quotidiennement et te reconnecter à ton âme. Je te propose dès lors de prendre le chemin de la rencontre intérieure, mariant spiritualité et énergétique.

Comprendre ses schémas de fonctionnement est l'étape indispensable avant d'apporter sa lumière et sa contribution à la Nouvelle Terre, celle de l'Amour et de la Conscience.

Bienvenue dans le cercle sacré pour te guider à te reconnecter à ton Être divin. Dans le cercle, tu es en sécurité. Cet espace te permettra d'abord d'accueillir la merveilleuse personne que tu es, et ensuite nous plongerons pour reconnaître ton ego, tes blessures originelles, observer tes polarités, ton féminin et ton masculin unifié pour enfin réveiller la.le médium qui est en toi. Ce passage de transmutation de tes ombres en lumière t'offrira d'élever les vibrations de tes différents corps (spirituel, mental, émotionnel et physique).

Tu pourras dès lors réveiller la.le chaman qui est en toi. Grâce aux battements du tambour, aux chants, au dessin, à la danse, tu libéreras encore plus ta voie intérieure, ton intuition. Et tu auras l'opportunité de découvrir ta mission de vie.

Se connecter à son intuition est une capacité universelle tout comme se connecter à son langage de lumière (light langage, langue des étoiles, codes de l'Âme...) omniprésent en nous, en notre Cœur Cristallin, ou à sa médiumnité.

Il suffit juste de se rapprocher des plans supérieurs et vivre sa vie plus en conscience. Nous avons tout en nous pour l'expérimenter. Nous sommes des Âmes venues vivre une expérience sur Terre, et le vrai Moi n'est pas notre personnalité et notre enveloppe corporelle actuelle. Nous sommes bien plus que ça!!

À nous de le redécouvrir et de le faire vibrer. Alors, laisse la Lumière et l'Amour opérer et rejoins-nous au cœur du Cercle sacré.



« La Métamorphose, Réveil de l'Intuition »

Ce Cercle est ouvert aux femmes et aux hommes.

Quand: le we des 3 et 4 décembre 2022 et sur demande pour les entreprises.

En co-animation avec Fabienne Callemeyn, coach intuitive et soins en énergétique.

Infos et inscriptions : www.janedelespesse.be et www.goodforsoul.be



Jane Delespesse
Coaching de Guérison corps/
cœur/âme
Sens des maladies et
Recouvrements d'âmes
Initiatrice de Gardiennes de
Cercles et Tentes rouges
www.janedelespesse.be
f Cercle d'empuancement
jane.coachdufeminin
tentesrougesdejane





MASQUE DETOX AUX ARGILES ET PLANTES BIO

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

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

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

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



A quoi servent-ils ?

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

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

Quand utiliser ce masque capillaire ?

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

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



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

Comment utiliser nos masques Détox BIO-T ?

Conseils d'utilisation

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



www.bio-t.fr

SUIVEZ-NOUS SUR
Bio-t France





Et si la résilience était un état d'amour de soi instant après instant ?

La résilience, selon le Larousse, est l'aptitude d'un individu à se construire et à vivre de manière satisfaisante en dépit de circonstances traumatiques. « La résilience est un processus biologique, psychoaffectif, social et culturel qui, après un trauma, permet un nouveau développement psychique », d'après Boris Cyrulnik.

En physique, la résilience est la résistance d'un matériau à des chocs répétés. Et ne sommes-nous pas dans un monde troublant qui nous fait vivre des chocs répétés à travers la multitude de nouvelles dramatiques et de stress induits ?

Que faire alors pour transmuter cette énergie de peur en résilience sans tomber dans la ténacité? Pas si simple. La première chose à faire est de ne pas confondre résilience et ténacité. La ténacité est de tenir, tenir, tenir... encore jusqu'à ce que ça casse! Comme un matériau qui n'a pas de conscience et que l'on force jusqu'à ce qu'il cède. On pourrait dire que la résilience est le saule qui plie sous la neige, mais ne rompt pas alors que la ténacité est le cerisier qui voit ses branches se briser une à une.

Pour plier sans se rompre, il s'agit d'ouvrir sa conscience au poids que nous portons sur nos branches. De plier doucement pour se redresser parfois brutalement, mais vigoureusement, épuré de la charge inutile. La conscience est la sortie de l'endormissement.

Quand nous vivons des situations engendrant des stress violents, la première étape est le **DÉNI**. Ne pas vouloir y croire, ne pas accepter la réalité... «Non, ce n'est pas possible, ils ne vont pas doubler nos factures d'énergie!»

Cette phase peut, dans certains cas, être longue, voire très longue, parce que le cerveau reptilien est tétanisé par des menaces qui touchent notre survie. Nous réagissons comme des animaux traqués. Et ce déni dure peut-être jusqu'à l'arrivée des premières factures... et là, arrive l'étape de **MARCHANDAGE**, on cherche des solutions: «Non, je ne payerai pas, j'aurais dû mettre des panneaux solaires, je vais faire l'hiver au bureau pour ne pas chauffer chez moi, etc.»

Puis à la deuxième facture qui n'est pas doublée, mais quadruplée... voire plus, c'est l'émotion qui prend le dessus. La conscience de la réalité et LE **TOURBILLON ÉMOTIONNEL** avec la colère, la peur, la tristesse, la défiance aussi...

On se sent impuissant et les émotions nous submergent.

Toute nouvelle information engendre des émotions et on ne voit pas la possibilité d'en sortir.

Et puis à un moment, on n'a plus de force et on passe par une phase d'**APATHIE** plus ou moins longue. C'est le «À quoi bon...» le défaitisme dans lequel certains s'engouffrent sans avoir d'outils pour s'en sortir. C'est un état de somnolence passive et triste.

Cette phase durera d'autant plus longtemps qu'on n'aura pas travaillé sur soi ni appris à s'écouter...

Mais si nous sommes à l'écoute de nos émotions et de notre corps, nous allons percevoir qu'il est temps de nous reprendre et de cesser rapidement **cette phase d'égarement**. Il sera utile de demander de l'aide (professionnelle ou amicale) et de créer un réseau de personnes motivées par la recherche de solutions constructives plutôt que guerrières.

Alors, vient seulement le début de la phase de **RÉSILIENCE, cet état de création intérieure où l'impuissance se transmute en curiosité, apprentissage, partage, joie de créer du nouveau...**

Pendant la première partie de cette dégringolade émotionnelle, c'était le cerveau reptilien tétanisé par la peur et le limbique embourbé dans ses émotions qui étaient aux commandes.

Et si pour sortir de l'état d'apathie nous mettions l'amour aux commandes? L'amour de soi, de la vie, de nos proches va nourrir l'envie d'agir et de chercher des pistes et des ressources créatives. C'est la partie du néocortex dans le cerveau qui se réactive et retrouve sa capacité de penser, de créer, d'être dans la vie plutôt que la survie.

À un moment, on aura trouvé des alternatives et nous aurons **la joie et la fierté de nous sentir grandis d'avoir traversé cette crise.**

Je ne sais pas quelles solutions nous trouverons ensemble, mais je sais qu'il y en a. Je sais que **le secret de cette période est de transmuter les menaces en opportunités.**

Comme ma grand-mère qui a vécu la guerre 40-45 disait que c'était la plus belle période de sa vie, je me suis interrogée de savoir ce qu'elle y avait trouvé. Pour elle, ça a été une opportunité d'être en lien avec les gens qu'elle aimait, de créer des solidarités nouvelles, d'oser cacher l'allié dans le grenier alors que l'ennemi réquisitionnait son living... C'était cacher des jeunes et se sentir utile à une grande cause humaniste et sans y chercher de la reconnaissance. C'était vivre en conscience avec une intensité nouvelle où toute opportunité était célébrée dans la gratitude.

Alors oui, nous sommes obligés de sortir de notre zone de confort, mais nous ne sommes pas obligés d'en souffrir. Carl Gustav Jung nous disait «Tout ce à quoi l'on résiste persiste et tout ce que l'on embrasse s'efface.» Même si nous ne sommes pas d'accord avec ce qui nous est imposé, voyons comment nous pouvons nous dépasser... non pas pour subir et se soumettre, mais pour choisir en conscience ce qui est juste pour nous.

Et si la résilience était un état d'amour de soi instant après instant?

C'est l'unique et indispensable ressource pour garder l'énergie d'action aux commandes et mettre notre cerveau qui pense avec discernement aux commandes de nos décisions. La tête au service du cœur.

Jean-Yves Leloup nous dit:

«Vérifiez: comment êtes-vous, avec, ou sans amour? Là, dans le quotidien, celui de la maladie, de la souffrance ou de l'absurdité ou celui de la santé du plaisir ou du bien-être? Qu'importe ce qui nous importe tant; il n'y a que l'Amour qui nous rende plus vivant, plus conscient et plus libre... "Quand on n'a que l'Amour", que nous reste-t-il? Il nous reste tout...»

Prenez soin de vous avec Amour.



La métaphore du kintsugi

Le kintsugi est un art ancestral japonais de réparation des porcelaines et des céramiques. Apparu à la fin du XV^e siècle, il consiste à réparer et à sublimer les cassures et cicatrices par des jointures en or.

Ainsi les blessures de la vie et le chemin de la vie vivent-ils au grand jour. Cette sagesse implique que non seulement on panse ses blessures, mais on les magnifie en conscience avec de l'or. Isabelle Wats organise avec Caroline Viaene un atelier « J'ai pas d'bol mais je m'répare » ou le coaching de résilience et l'art du kintsugi le 20 novembre à la péniche l'Âme Agit à Namur www.isabellewats.com/événements



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

Le bain aux sels

*Petit refroidissement, début d'état grippal, courbatures ou fatigue importante ?
Prenez un bain !*



Avec l'automne, voilà l'humidité et les coups de froid qui nous prennent au dépourvu. Chaussures humides, écharpe oubliée, station prolongée sous la bruine... Il suffit de quelques instants sur un organisme fatigué pour le faire «tomber malade». Vous rentrez chez vous la tête lourde, frissonnant, cotonneux et sans courage...

Soit vous sautez sur l'occasion pour passer quelques jours au lit, bien au chaud loin de l'école ou du bureau et vous vous faites porter des tisanes au miel et du jus de citron tiède. En mode cocooning: je suis patraque et j'en profite. Il n'y a pas de honte à cela, si votre corps réclame un peu de repos et que vous pouvez le lui offrir, faites-lui plaisir! Soit vous prenez un bon bain hyperthermique au sel!

Comment procéder?

Barbotez minimum 30 minutes dans un bain bien chaud: commencez à température agréable et augmentez progressivement le volume d'eau chaude une fois que vous serez habitué. Attention, ne dépassez pas un niveau confortable: ça ne sert à rien d'aller faire un malaise ni de sortir rouge comme une écrevisse. Il vous faut juste assez de chaleur pour détendre la peau, ouvrir les pores et transpirer légèrement.

Dans l'eau, vous aurez pensé à dissoudre plus ou moins **300 g de sel**, dépendant de la taille de la baignoire et du niveau de l'eau.



Les sels de magnésium: sulfate (sel d'Epsom) et chlorure (Nigari), sont les plus connus, mais du bicarbonate de soude, du sel marin, du gros sel ou même du sel de l'Himalaya auront des effets synergiques. Pourquoi ne pas les mélanger et profiter de leurs différentes spécificités en combinaison vertueuse?

Dans la plupart des cas, vous aurez au mieux évité de tomber malade ou, a minima, diminué grandement l'ampleur du coup de mou. Sur les enfants, dont le jeune système immunitaire est encore très réactif, l'action du bain chaud au sel est particulièrement spectaculaire.





Comment ça marche?

Le bain chaud procure artificiellement au corps des effets similaires à la fièvre sans que celui-ci ne doive dépenser d'énergie à la générer. Quand vous en sortirez, veillez à rester bien au chaud pour transpirer le plus longtemps possible.

La fièvre représente une élévation de la température qui, même légère, rend l'environnement inconfortable, voire hostile pour les microbes pathogènes qui avaient eu ambition d'organiser une big fiesta à l'intérieur de votre corps. 38,3° suffiraient déjà pour mettre à mal la reproduction des virus (1). L'énergie ainsi économisée pourra être entièrement consacrée à la guérison.

Mieux encore: bien souvent des microbes s'invitent dans un organisme fatigué par une surcharge de toxines. Tout simplement parce que ceux-ci se nourrissent des polluants, déchets et cellules moins saines qu'ils vont trouver sur place. Un épisode grippal revient bien souvent à un nettoyage interne. Or une élévation de la température va également avoir un effet sur ces déchets. L'analogie que l'on retrouve le plus souvent est que la fièvre va «incinérer» ces déchets, toxines (endogènes) et toxiques (exogènes), dont le surplus justifie que le corps ait accepté des hôtes peu recommandables afin d'avancer dans une tâche de nettoyage qui le dépassait.

De plus, **la sudation** induite va permettre une accélération de l'élimination: en plus des reins et des intestins – voies d'élimination principales des déchets non gazeux –, la peau participe à l'élimination et va augmenter son volume de traitement en laissant la transpiration se charger d'une part plus importante de substances nocives.

Voici déjà trois axes de lutte qui sont pris en charge par la chaleur du bain. Une bonne séance de sauna agira de la même manière.

“Le bain chaud procure artificiellement au corps des effets similaires à la fièvre sans que celui-ci ne doive dépenser d'énergie à la générer”



Cette voie permet d'éviter les difficultés d'assimilation que certaines personnes pourraient avoir avec la prise orale de magnésium.

Cerise sur le gâteau, **le sel est un excellent dispersant pour les huiles essentielles**, qui comme on le remarque aisément ne se laissent pas dissoudre dans l'eau et surnagent à la surface du bain. Que ce soit pour se détendre ou pour renforcer un soin anti-infectieux, quelques gouttes sur le sel sec seront absorbées et redistribuées dans l'eau quand le sel va s'y fondre.

Si votre âme de scientifique est titillée, pratiquez le test suivant, plus flagrant dans le cas du bain de pied puisque le rapport eau/sel sera plus concentré:

Plongez une bandelette pH avant le bain et comparez le résultat avec une nouvelle bandelette après une bonne demi-heure de bain. Vous verrez que l'eau s'est nettement acidifiée au cours du processus, et ce, d'autant plus que le nettoyage était nécessaire.

Vous l'aurez compris, il s'agit ici de solliciter la peau comme émonctoire de prédilection. Prudence donc si vous avez des maladies de peau. Il faudra alors préférer **d'autres techniques de dérivation des surcharges toxiques**.

Pas de baignoire? Dans ce cas, pas de problème: une bonne couverture, une grande bassine pour y poser vos deux pieds et une bouillotte dans le bas du dos feront l'affaire.

Sources

(1) GARNER, Ron. *La santé consciente*. Ed Ariane. 2008.
BRUN, Christian. *Les analyses biologiques en naturopathie*. Ed Amyris. 2013.
www.plantes-et-sante.fr/articles/solutions-naturelles

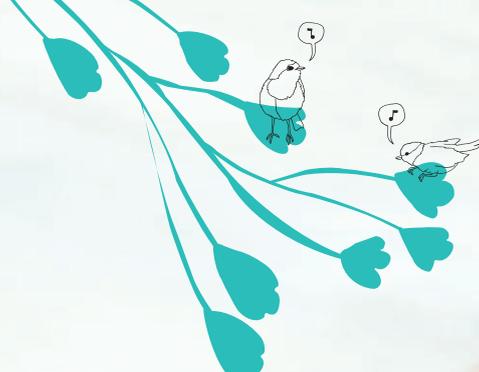


Valérie Heijmans
Naturopathe
www.naturopathie-santé.be



L'ajout de sels dans le bain est très intéressant

L'eau chargée en minéraux devient légèrement alcaline. Les toxines étant le plus souvent de nature acide, porteuses d'une charge ionique positive, vont se retrouver attirées dans l'eau du bain alcalin, via un effet dit «tampon». Par osmose, le bain va à la fois favoriser l'élimination des toxines et permettre au corps de se recharger en magnésium.



Le revécu émotionnel de la naissance

Quand on parle de la naissance, les pères et mères ont chacun leur vécu, leur regard, leur récit qui peut être raconté et accompagné si nécessaire. Mais comment le bébé a-t-il vécu cette expérience ? Et s'il pouvait nous raconter ?

Les récits de naissance sont extrêmement divers, tant dans le déroulement que dans le ressenti, pour les parents... et pour les bébés!

En ce qui me concerne, la légende familiale autour de ma naissance racontait un accouchement très rapide, qui semblait assez fluide.

Lorsque j'ai suivi un stage, pendant lequel je me suis plongée dans ma vie intra-utérine et ma naissance, j'ai découvert que Bébé Marie ne l'avait pas du tout vécu comme ça et que ce passage avait laissé des traces qui imprégnaient encore mes comportements d'adulte!*

Ce stage a été une grande révélation pour moi à plusieurs niveaux: outre la stupéfaction de constater que ces mémoires résonnaient encore dans ma vie actuelle, j'ai pu me mettre à la place de moi Bébé et constater la divergence de vécu entre l'histoire véhiculée et ce que je sentais dans ma chair.

Mais si on peut faire ce chemin en tant qu'adulte, n'est-il pas possible de soulager nos enfants dès tout-petit? Mais si, bien sûr! Et c'est ce que vous proposent les praticiens en revécu émotionnel de la naissance.



Le revécu émotionnel de naissance, pourquoi?

On le sait bien maintenant, l'être humain a une vie psychique et émotionnelle déjà bien avant la naissance!

Que la naissance du bébé ait été bien vécue ou non par les parents, que savons-nous de son expérience à lui? Contrairement aux parents, les bébés ont rarement la possibilité de raconter ce qu'ils ont vécu en étant pleinement compris.

S'ils ont vécu quelque chose de difficile, ils l'exprimeront avec les moyens qui sont les leurs: par des pleurs, des difficultés de sommeil, de s'alimenter, de l'agitation, des refus d'être porté en écharpe... ou d'autres comportements qui sont difficilement interprétables de manière précise par les parents.

S'ils ne sont pas entendus, ils peuvent ensuite développer des difficultés de séparation, des peurs des espaces clos, éprouver de grandes colères ou abandonner rapidement devant des obstacles. En passant par le revécu émotionnel de naissance, le bébé va pouvoir raconter, à sa manière, dans un cadre bienveillant et sécurisant, ce qu'il a vécu lors de sa naissance.

Le praticien, formé à cet outil, va jouer le rôle de décrypteur pour entendre, reformuler et accueillir le bébé dans ce qu'il vit. Les parents présents lors de la séance vont également pouvoir écouter leur bébé, mieux le comprendre et ainsi mieux l'accompagner par la suite.



Dans quels cas se tourner vers le revécu émotionnel de naissance?

Selon Laurence Charlotteaux de l'Éveil au Monde, tous les bébés devraient bénéficier d'une séance de revécu de naissance!

En effet, quel qu'ait été le vécu extérieur, on devrait pouvoir demander à son bébé «et toi, comment as-tu vécu ce passage?»

De mon point de vue, je trouve que c'est une belle

manière de poser un regard sur notre enfant en tant qu'individu qui a ses propres ressentis, de lui donner cette liberté d'être pleinement lui... dès ses premières semaines de vie.

À l'heure actuelle, les parents se tournent vers un praticien en revécu de naissance lorsqu'ils sentent une difficulté chez leur enfant: pleurs incompréhensibles et récurrents, difficultés de sommeil, d'attachement...

Lorsque l'accouchement a été vécu de manière difficile pour les parents ou que la naissance a été instrumentalisée (déclenchement, percée de la poche des eaux, forceps, ventouse, césarienne...), on peut facilement imaginer qu'un revécu peut apaiser et relier parents et enfant.

Sachant que tout ce que le bébé a vécu dans sa période intra-utérine et lors de sa naissance va avoir des répercussions sur ses croyances, lui donner la possibilité de se raconter et d'ouvrir d'autres possibles à travers une séance sera un cadeau inestimable pour toute sa vie.



Comment ça se passe ?

Les séances de revécu de naissance allient paroles et mouvements.

Avec les tout-petits, le praticien va tenir le bébé d'une telle manière à l'accompagner physiquement dans son revécu, tout en posant des mots sur ce qu'il perçoit de l'expérience du bébé. Le principe est de replonger le bébé dans son vécu pour qu'il puisse, dans un cadre bienveillant, où il a été prévenu, raconter ce qu'il a vécu.

Soit il va le faire par les mouvements, les mimiques, soit par les pleurs ou les cris parce qu'il aura émotionnellement des choses à raconter... Très souvent, les parents entendent alors un type de pleurs qu'ils n'avaient jamais entendus auparavant. Si l'enfant est plus grand, le revécu va se dérouler à travers des mises en scène de jeux de passage, à travers des tunnels, des cabanes...



Les accompagnements se font parfois en plusieurs séances: la première fois, le bébé va raconter ce qui a été le plus difficile pour lui et libérer ce qu'il est prêt à libérer, et ce que ses parents sont prêts à entendre à ce moment-là... et si nécessaire, une autre séance permettra de faire un pas plus loin.

Il est extrêmement important d'aller autant au rythme du bébé que de ses parents dans le processus de revécu et d'intégration des informations mentales et subtiles. Toutefois, après une séance, les parents auront déjà des clés pour accompagner au mieux leur enfant au quotidien.

Si vous êtes jeune parent et que cet outil vous appelle, je vous invite à vous rendre sur le site www.naissanceeffective.com qui regroupe tous les praticiens qui pourront vous accompagner.



On retrouve souvent, chez les enfants nés par césarienne la croyance qu'ils ne peuvent pas y arriver tout seul... passer par le revécu émotionnel de naissance peut aider les enfants à changer cette croyance pour qu'ils retrouvent leur plein pouvoir.

Merci à Laurence Charloteaux de m'avoir parlé de son métier de praticienne en revécu émotionnel de naissance !

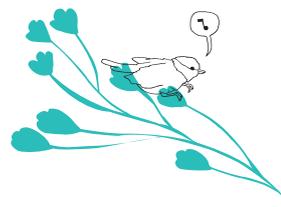


Passionnée par la périnatalité, et le monde des tout-petits, c'est avec joie et bonheur qu'à travers la préparation affective à la naissance (l'haptonomie), j'accompagne les couples avant et après l'accouchement.

Apprendre à communiquer avec le bébé à venir, renforcer la confiance des femmes, mettre en avant le potentiel de chacun, éveiller les compétences, favoriser la place du partenaire, écouter ce que les bébés ont à nous raconter... voici mon travail au quotidien, une passion!

Laurence Charloteaux

Préparation affective à la naissance
Accompagnement affectif du bébé par le jeu
Revécu émotionnel de la naissance
www.veilleaumonde.be
www.naissanceeffective.com

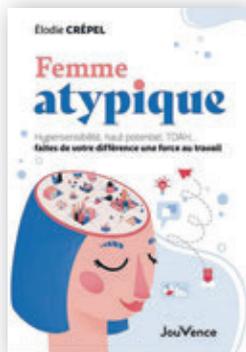


Marie Fournier

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



Bibliothérapie



Passez le test !

Hypersensible, HP, Multi-potentiel, TDHA... 30 % des femmes sont atypiques! Découvrez dans cet ouvrage comment assumer votre plein potentiel grâce à un test pour découvrir les huit grands types de femmes atypiques. Comprenez précisément le fonctionnement de chacune d'entre elles et découvrez de nombreux conseils pour faire face aux difficultés et vous épanouir professionnellement.

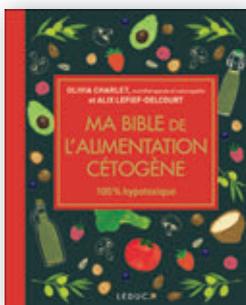
18,90 € - 224 p.
www.editions-jouvence.com



Libération

Depuis toujours nous savons que de nombreux maux ont pour origine nos émotions. Elles agissent sur notre corps, mais aussi sur notre mental et notre énergie et peuvent être à l'origine de nos tensions, de nos douleurs, de nos addictions ou encore de nos maladies. Parce qu'il permet de travailler sur l'ensemble de ces dimensions, le magnétisme est un puissant outil pour aider à gérer et libérer les émotions. Enrichi de nombreux exercices à pratiquer soi-même, cet ouvrage permet de traiter à la source les émotions qui nous font souffrir, à la fois avec des techniques de guérisseur, mais également à l'aide de méthodes de soin alternatives et de rituels adaptés.

16,95 € - 216 p.
www.editions-larousse.fr



Le gras, c'est la vie !

De nombreuses études scientifiques soulignent les bénéfices de l'alimentation cétogène et low carb 100 % hypotoxique sur les maladies «de civilisation»: obésité, diabète, cancer, maladies neurodégénératives, inflammatoires, auto-immunes... Découvrez comment adopter ce régime pauvre en glucides et riche en lipides pour vivre longtemps et en bonne santé. Les 10 bonnes habitudes à prendre, des conseils et astuces pour passer en cétose, des programmes cétogènes ciblés (anti-cancer, anti-diabète, minceur...). 100 recettes et de nombreuses idées de menus.

29,90 € - 600 p.
www.editionsleduc.com



Les 4 lundis avant Noël, de 9h00 à 13h00, **les Éditions Amyris ouvrent leurs portes au public** pour y permettre **4 matinées d'achats à des prix avantageux : de 20% à 50% de remise !**

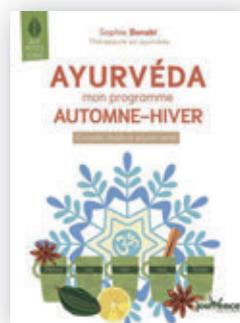
Infos :
www.editionsamyris.com/event



Eco-consommation

Consommer autrement, moins polluer, réduire ses déchets sont de nobles causes. Mais vous êtes-vous déjà demandés quelles en sont les raisons profondes? Par quoi commencer pour faire rimer cette démarche avec plaisir (et non avec contrainte)? Comment ne pas tomber dans l'écoanxiété ni augmenter la charge mentale? DIY, minimalisme, zéro déchet, décroissance et sobriété sont au programme pour faire le ménage dans vos idées et vos placards.

16,90 € - 192 p.
www.editions-jouvence.com



Énergie particulière

En ayurvéda, les rapports au cycle des saisons et aux éléments activés sont primordiaux, car l'énergie qui vous traverse se manifeste dans une harmonie intérieure en symbiose avec celle de l'extérieur. C'est pourquoi à chaque saison correspondent différentes pratiques alimentaires et routines de vie. Découvrez dans ce guide pratique votre constitution ayurvédique, les secrets ayurvédiques liés à l'automne et à l'hiver et adoptez les bons réflexes au quotidien.

9,90 € - 127 p.
www.editions-jouvence.com





Commencez la journée avec un verre de vinaigre de pomme cru à la mère de vinaigre

1/5 de vinaigre et 4/5 d'eau (250 ml) et votre journée ne peut pas se tromper. Bien sûr, le vinaigre de cidre est également délicieux en salade et en vinaigrette.

Vinaigre de Pomme Amanprana Premium

✓ Recette familiale italienne depuis 1962 ✓ Contient de la mère de vinaigre ✓ Non pasteurisé ✓ Cru ✓ 5% d'acidité ✓ Non filtré, donc naturellement trouble ✓ "Clean Label" (1 seul ingrédient : des pommes fermentées)



SANS PLASTIQUE
DEPUIS 2003



AMAN
PRANA

LA FORCE VITALE SEREINE

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

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



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



5 JUS DE LÉGUMES LACTO-FERMENTÉS 500ml
Les boissons lactofermentées favorisent
la croissance de la flore intestinale.
Vous serez étonnés par le goût exceptionnel
de notre nouvelle gamme. Pommes de terre,
betteraves, carottes, céleri, mix de légumes.



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

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



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

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



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

natur'inov® | healthy food · healthy people · healthy planet



* Sélectionné parmi les meilleures innovations par le jury du SIAL, un des plus grand salons alimentaire du monde.

CONTACTEZ NOUS SI VOUS SOUHAITEZ DISTRIBUER NOS PRODUITS: T +32 (0)71 21 37 30 - WWW.NATUR-INO.V.COM