

BIO! TEMPO!

AGISSONS ENSEMBLE ET CHANGEONS
LE MONDE AUJOURD'HUI !

« IL Y A DE L'ARSENIC
DANS LE ROUNDUP
SANS GLYPHOSATE »

Interview
du Pr Séralini

PERMACULTURE
AU JARDIN
& AUTONOMIE

Apprendre
& respecter
le vivant

DETOX

La sève de bouleau
c'est maintenant !



PLUS DE GRAINES
moins de triglycérides

SE PARFUMER
sans phtalates

DU GINGEMBRE
pour l'apéro

SI JE CHANGE,
LE MONDE CHANGE !

FÉVRIER-MARS 2021
N° 41 - 4,95€



PRÉSERVER LA NATURE, NOTRE PRIORITÉ

NOUVEL EMBALLAGE 100 % végétal et compostable



BELGIAN 
LABORATORY

Be-Life fait un pas de plus dans la lutte contre la pollution plastique avec un nouvel emballage biodégradable et compostable.

- + Pot **100 % végétal** en amidon céréalié
- + **Encre végétale** et **colorant naturel** sans dioxyde de titane et sans nanoparticules
- + Se trie avec les **déchets verts** (compost industriel)
- + **Pas d'impact du contenant sur le contenu**
- + Retour à la terre
- + **Aucun impact environnemental**
- + **Valorisation énergétique** des déchets organiques



100% VEGETAL

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



CHOISIR

Il y a un an, jour pour jour, le contexte de nos vies changeait. Pour toujours.

Beaucoup de choses ont été dites, discutées, crachées, répétées ou criées sur les réseaux sociaux ou entre les murs. La peur et la méfiance sont devenues monnaie courante, le système répressif a pris du grade, il faut le reconnaître, même si certaines mesures étaient parfois nécessaires.

Puisque le choc est amorti, profitons-en pour changer d'état d'esprit. Passer de l'immobilisme, de l'isolement, de la peur ou la résignation, à la solidarité, aux collaborations, aux liens sincères et joyeux avec les autres et à de nouveaux projets pour une vraie vie, une vie qui bouge, dans un monde plus équitable. Choisir ces options dans un monde qui ne les permet pas encore, c'est leur donner réalité.

Choisissons de nous changer, et alors, nous le changerons ce monde. Avançons concrètement, pour la beauté de notre planète.

L'occasion est unique, ne la laissons pas passer.

Osons.

« L'heure n'est plus à adapter quelques gestes, pour faire autrement, l'heure est à penser différemment, pour apprendre à être autrement ». Thomas d'Ansembourg.

Anne Gillet

LE MONDE CHANGE, LE BIO AUSSI !

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

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

| Éditeur responsable : Anne Gillet
| Rédactrice en chef : Anne Gillet - redaction@biotempo.bio
| Direction Artistique : Marie Callandt
| Équipe graphique : Kevin Furet, Olivier Detroz,
Alison de Groot, Marie Callandt
| Régie publicitaire : pub@biotempo.bio,
Stéphane Pigeon - T. +32 0494 34 37 20
- stephane@biotempo.bio
Catherine Smith - T. +32 0491 43 90 93
- catherine@biotempo.bio

| Relecteurs :
Elise Lacroix, Marion Thévenot, Jean-Noël Leboutte
| Imprimé à 40.000 exemplaires chez Roularta,
sur papier 100% recyclé et blanchi sans chlore.

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

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



EN TÊTE-À-TÊTE AVEC

VICTOIRE THEISMANN

SI JE CHANGE, LE MONDE CHANGE

FACE À L'ÉTAT DU MONDE, IL EST FACILE DE SE RÉFUGIER DANS UN AQUABONISME TÉTANISANT. ET SI NOTRE PETIT « JE » POUVAIT FAIRE LA DIFFÉRENCE ? POUR NOUS ÉBROUER, VICTOIRE THEISMANN PUBLIE UN ESSAI RESPONSABLE, CONCRET ET VIBRANT D'HUMANITÉ, QUI NOUS CONVIE À AGIR. ICI ET MAINTENANT. Par Carine Anselme



DÉPLOYANT LA SYMBOLIQUE DE L'EFFET PAPILLON, VOTRE LIVRE EST NÉ D'UN RÊVE... POUVEZ-VOUS NOUS LE PARTAGER ?

J'étais aux Antilles pour un colloque que j'avais organisé dans le cadre d'une association. Mon ami psychanalyste et psychothérapeute Guy Corneau (*décédé depuis, ndlr*) était intervenant. Un matin, je me réveille bouleversée par un rêve... Je suis sur une scène de théâtre, pas pour jouer comme lorsque j'étais comédienne, mais pour donner une conférence. Je perçois les gens présents très concernés. Au premier rang, il y a ma mère, mes amis Bernard Giraudeau et Guy Corneau. Derrière moi défilent des images effrayantes de notre planète outragée, scandées par une musique violente. Le rythme ralentit... Sur *Butterfly*, une chanson de Mila Lights, toute la beauté de la Terre et du vivant envahit l'écran. Le regard de ma mère m'encourage, comme si elle disait : « Bravo, tu as trouvé le moyen de faire passer des messages importants sans être dans la bataille, sans être contre, sans juger. » Guy me rejoint sur scène : « Et maintenant, Victoire va nous expliquer comment nous pouvons transformer le monde de chez nous, sans bouleverser nos vies de fond en comble. » Sur l'écran, un titre apparaît : « Un battement d'ailes de papillon peut changer le monde. » En ce sens, cette pandémie est une sacrée invitation à sortir de la dualité ! L'occasion de regarder dans nos vies ce qui est ajusté ou ne l'est pas, pour aller vers davantage d'unité, de cohérence. Cet ajustement, source de bien-être et de joie, booste notre immunité, au même titre que notre humanité.

**C'EST EN ÉDUQUANT,
ET NON EN CHERCHANT À PERSUADER,
QUE LES CHANGEMENTS S'OPÉRERONT
DANS LE MONDE.**

QU'EST-CE QUI A BASCULÉ AU RÉVEIL, APRÈS CE RÊVE FONDATEUR ?

Je l'ai partagé avec émotion au matin avec Guy Corneau, et il m'a souri : « Eh bien, il te reste à écrire un livre, Victoire, et évidemment je te suis ! Ton âme m'y invite. » Les années ont passé mais ce songe est vivant en moi, et j'essaie de mettre en application ce qu'il m'a enseigné. D'où ce livre...

AU-DELÀ DE L'ENSEIGNEMENT, QUEL A ÉTÉ L'ENSEMENCEMENT DE CE SONGE ?

J'y ai perçu avec acuité que tout est relié. J'en ai conservé cette certitude : tout commence par Moi, par Toi, par Nous. Il s'agit de prendre conscience que chaque acte posé a un impact sur notre vie, mais aussi sur notre monde. C'est cette conscience-là qui est à mettre en mouvement, avec d'autant plus d'acuité au regard de la crise que nous traversons.

VOTRE OUVRAGE PARTAGE L'EXPÉRIENCE D'ARTISANS DU FUTUR QUI SONT PASSÉS DU RÊVE À LA RÉALITÉ. J'AI TROUVÉ INSPIRANT QUE VOUS METTIEZ EN LUMIÈRE DES PARCOURS OÙ CERTAINS ONT RADICALEMENT CHANGÉ DE VIE, MAIS OÙ D'AUTRES ONT JUSTE ACCOMPLI DES PETITS PAS QUI LES ONT TRANSFORMÉS PEU À PEU...

Le point commun entre tous ces êtres qui, à leur échelle, ont un impact sur les prises de conscience plus globales est d'avoir d'abord, humblement, remis en question leur regard sur eux-mêmes. Se changer soi est donc loin d'être une démarche égocentrique ! Ils ont changé de vie ou leur façon de la regarder. Et cela a permis des évolutions extraordinaires. Ces personnes m'ont ouvert les yeux. L'humanité est à un tournant essentiel de son évolution. Nous ne pouvons plus vivre en ignorant les conséquences de nos choix sur les autres, sur le monde.

L'HUMANITÉ EST À UN TOURNANT ESSENTIEL DE SON ÉVOLUTION. NOUS NE POUVONS PLUS VIVRE EN IGNORANT LES CONSÉQUENCES DE NOS CHOIX SUR LES AUTRES, SUR LE MONDE.

EN ANTIDOTE À CE FAMEUX « À QUOI BON ? » QUI PEUT NOUS PARALYSER FACE À L'AMPLEUR DE LA TRANSFORMATION NÉCESSAIRE POUR CHANGER DE PARADIGME, J'AI ÉTÉ PORTÉE PAR LE TÉMOIGNAGE DE CETTE JEUNE FEMME QUI, AUX ABOIS FINANCIÈREMENT, PART DE PRESQUE RIEN ET CHANGE QUASI TOUT – POUR ELLE ET LA COLLECTIVITÉ...

Oui, elle m'a aussi beaucoup inspirée ! Cette jeune femme n'en pouvait plus de manger de la « merde » parce qu'elle n'avait pas les moyens de se nourrir bien. Elle n'en pouvait plus de s'abrutir devant la télévision pour remplir le vide. Poussée par un instinct de survie, elle s'est posé LA question clé : « Que puis-je faire ? » L'énergie s'est mise en mouvement, et cette jeune femme a alors posé un acte qui a changé tant de choses, pour elle et tellement plus de gens. Elle a proposé à des amis de solliciter la mairie afin de disposer d'un terrain vague pour en faire un potager. Ils travaillent dur « leur » terre et produisent leurs légumes. Ils ont ensuite, après accord, construit un poulailler qui leur fournit des œufs. La municipalité leur a demandé si l'école du village pouvait venir participer à des journées pédagogiques autour de ce projet... Cette jeune femme n'avait pas d'argent mais elle a créé avec ses amis une forme d'abondance qui la rend libre. Elle se nourrit de ses plantations et ne dépense presque plus d'argent en grande surface, elle achète ce qui lui manque auprès de petits éleveurs et producteurs. Elle dit se sentir plus vivante, plus heureuse. Tout lui semble possible ! La télévision et Internet ne sont plus des abîmes qui l'aspirent, dit-elle, mais des outils pour apprendre et découvrir.

LÀ OÙ NOUS PENSONS ÊTRE PIEDS ET POINGS LIÉS PAR L'ACTUALITÉ, PAR NOS PEURS ET NOS CROYANCES, NOTRE ÉLAN DE (SUR)VIE PEUT DONC ÊTRE UN TREMLIN ?

En tout cas, cette jeune femme, à l'image des autres personnes présentées dans le livre, nous montre qu'une fois désenglués des mécanismes de survie que nous avons mis en place, que l'on croit être nous, il est possible d'entrer en action ! Cet acte posé, aussi minime soit-il, génère de la satisfaction et du bonheur qui peuvent aider à aller encore plus loin et inspirer d'autres personnes. Il est temps de sortir de l'illusion que nous n'avons pas de pouvoir !

EN TANT QUE PSYCHANALYSTE (2), VOUS DEVEZ ÊTRE RÉGULIÈREMENT CONFRONTÉE À CES FREINS AU CHANGEMENT. COMMENT LES ACCOMPAGNEZ-VOUS ?

Je me définis aujourd'hui davantage comme une « accompagnatrice intuitive », car ma façon d'accompagner les gens a évolué

IL EST TEMPS DE SORTIR DE L'ILLUSION QUE NOUS N'AVONS PAS DE POUVOIR !

(2) Psychanalyste et conférencière, Victoire Theismann, Belge d'origine, est membre fondateur de l'EEPA (École européenne des philosophies et psychothérapies appliquées) et de la SFU Paris (Sigmund Freud University) où elle a enseigné. Elle est réalisatrice de documentaires et autrice de romans.

vers davantage d'ouverture... En étant authentiquement « qui » je suis (j'ai notamment fait une expérience de mort imminente enfant, ce qui m'ouvre à certaines perceptions), en étant pleinement à leur écoute, les personnes s'ouvrent elles aussi. Pour en revenir à votre question, lorsqu'une personne est très angoissée et me confie que c'est compliqué d'entrer dans ce processus de transformation, je suggère tout d'abord : « Qu'est-ce qui pourrait vous aider à sortir de cette spirale d'angoisse ? » Ça peut être des choses très simples. Si la méditation peut paraître complexe d'accès pour certains, on peut toujours pratiquer une minute trente de cohérence cardiaque (*qui mêle respiration consciente, relaxation et visualisation positive, ndlr*), trois à quatre fois par jour. Durant ces micropauses, le mental sera apaisé, les cellules régénérées... et s'enclenche alors un formidable cercle vertueux.

VOTRE LIVRE EST SUR LA MÊME LONGUEUR D'ONDE. SIMPLE, DIRECT, SANS RIEN ENLEVER À LA PROFONDEUR DE VOTRE PROPOS, IL M'A DONNÉ L'AGRÉABLE IMPRESSION D'AVOIR EU UNE CONVERSATION AVEC UNE AMIE QUI ME PARTAGERAIT SES ENGAGEMENTS ET SES RESSOURCES (LIVRES, FILMS, INSPIRATIONS) POUR ÉVEILLER MON CHEMINEMENT...

Ça me touche que vous l'ayez perçu ainsi, parce que je souhaitais cette proximité. J'avais à cœur d'écrire un livre accessible, où j'inviterais ceux et celles qui se disent « à quoi bon » à découvrir, au travers de livres, films et histoires de vie, que c'est possible. C'est dans cet esprit que je réalise à présent les podcasts *Si je change, le monde change* (voir « Pour aller plus loin »). Plus que jamais, je crois à la force de l'expérience, à cette transmission positive. C'est en éduquant, et non en cherchant à persuader, que les changements s'opéreront dans le monde.

POUR ALLER PLUS LOIN

À LIRE :

SI JE CHANGE, LE MONDE CHANGE.
L'EFFET PAPILLON, Victoire
Theismann, illustrations de Laurie
Neuhuy-Barboteau, préface de
Thomas d'Ansembourg
(éd. Pygmalion, 2021).

Retrouvez Victoire dans
Si je change, le monde change, des
podcasts « éveillants » qui prolongent
l'élan du livre, accessibles sur
les plateformes dédiées.



LA DREAMTEAM DU MOIS

INSPIRER ET PARTAGER



ARIANE JAUNIAUX



VIRGINIE DE HEMPTINNE



PIERRE GARIN



LUC RUIDANT



LUCIE HAGE



PAULINE DE VOGHEL



JACQUES BISTON



ISABELLE CORNETTE



DIDIER DILLEN



JULIEN KAIBECK



CARINE ANSELME



PASCALE FRENNET

ARIANE JAUNIAUX EXPERTE

Depuis 2011, Ariane a collaboré avec différents magazines dans les domaines de la psychologie, du bio et de la santé. Le goût de l'exploration, la curiosité de l'autre et sa quête de guérison au sens généreux et large du terme, la poussent à rechercher, dans nos contrées et ailleurs, les clés de l'épanouissement et du bonheur.

VIRGINIE DE HEMPTINNE EXPERTE

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

PIERRE GARIN EXPERT

Pierre Garin est diététicien-nutritionniste agréé, la seule formation en Belgique qui permette, en collaboration avec le corps médical, de prendre en charge des patients et les pathologies dont ils souffrent. Pierre est Expert en écologie alimentaire, spécialisé en nutrition du sport et exercice therapy. Conférencier de talent, il promeut au travers de consultations, une bonne santé par l'alimentation durable et l'activité physique adaptée.

LUC RUIDANT JOURNALISTE

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

LUCIE HAGE JOURNALISTE

Journaliste pour différents media (Metro, Bx_fm, etc.), Lucie est passionnée par les gens et les métiers, la cuisine et les voyages, le bio et le local. Lucie est notre journaliste d'investigation à nous ! Elle nous aide à faire les meilleurs choix écologiques et bio, dans sa rubrique conso. Elle anime aussi une chronique, «Let it bio», sur l'univers du bio, diffusée chaque semaine sur B_XFM (104,3) mercredi à 9h45 et samedi à 17h30.

PAULINE DE VOGHEL EXPERTE

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

www.paulinedevoghel.be

JACQUES BISTON EXPERT

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

ISABELLE CORNETTE EXPERTE

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

DIDIER DILLEN JOURNALISTE

Il a collaboré pendant 17 ans au magazine Bio Info et depuis 19 ans au magazine Victoire, supplément lifestyle du journal Le Soir. Il a été aussi rédacteur en chef de la revue Valériane pour Nature & Progrès. Ses domaines de prédilection sont l'éco-construction, l'environnement, les énergies renouvelables, l'agriculture biologique et durable, etc.

JULIEN KAIBECK EXPERT

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

CARINE ANSELME JOURNALISTE

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

PASCALE FRENNET EXPERTE

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

Immunoton forte

vous aide à faire face
aux envahisseurs indésirés



SCIENTIFIQUEMENT
ÉTUDIÉ



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

MEILLEUR
PRIX/
QUALITÉ

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



SOMMAIRE

SANTÉ 13

NUTRITION SCIENCES & VIE 14
PRÉSERVER SON FOIE À TOUT PRIX

CES PLANTES QUI SOIGNENT 20
LES PLANTES DÉTOX EXPLIQUÉES PAR FRANÇOIS COUPLAN

TÉMOIGNAGE 28
LES VERTUS INCROYABLES DU FRUIT DU BAOBAB

ÊTRE 33

SLOW COSMÉTIQUE 34
LES CONSEILS DE JULIEN KAIBECK POUR UNE PEAU HYDRATÉE

SLOW PARFUM 40
SE PARFUMER AU NATUREL, CE N'EST PLUS UNE OPTION

BIOMARMOTS 44
LES « 40 JOURS » INCROYABLES DE PAULINE DE VOGHEL

PERMACULTURE DE L'ÊTRE 48
SACRÉES ÉMOTIONS ! LA RUBRIQUE DE CARINE ANSELME

MMM 53

NUTRITION 54
LES GRAINES, À CONSOMMER CHAQUE JOUR

TRAITEUR BIO & LOCAL 62
BIOLOCO NOUS PROPOSE SA RECETTE

APÉRO SAIN 65
LES RILLETES DE LARA

BIOSTYLE 69

LE BILLET D'HUMEUR 68
DE LUC RUIDANT

BIOTEMPO SOUTIENT 70
LE COMBAT CONTRE LE ROUNDUP QUE MÈNE LE PR SÉRALINI, AVEC SON CO-AUTEUR JÉRÔME DOUZELET

INNOVATION 73
LES ALTERNATIVES NATURELLES AUX PESTICIDES FYTOFEND

CHANGER 74
LA PERMACULTURE, UN STYLE DE VIE QUI COULE DE SOURCE, AVEC ARIANE JAUNIAUX

MIEUX CONNAÎTRE 82
QUELS ALIMENTS POUR NOS ANIMAUX À 4 PATTES ?

WHY BIO!TEMPO!

BIOTEMPO contribue à la transformation de notre société vers un monde équitable, durable, écologique intérieur et extérieur, généreux, altruiste et authentiquement bio.

BIOTEMPO propose une information dés-intox, rigoureusement vérifiée et investiguée, qui s'adresse à toutes les générations.

Avec aussi l'objectif d'aider à comprendre ce que nous sommes en train de vivre.

Notre magazine participe à des activités qui concrétisent son engagement sociétal, en synergie avec les acteurs de la transition : entreprises, associations et citoyens.

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

Vitalité, Energie
& Tonus

Confort
Articulaire

Sommeil, Stress
& Dépression

Défenses
Naturelles



Disponible sur demande dans votre magasin BIO et magasin spécialisé
Pour recevoir votre catalogue Gratuit avec plus de 60 produits 100% naturels et BIO de qualité
appelez-nous pour la Belgique au numéro GRATUIT: 02 808 18 17,
ou rendez-vous sur :

www.biform-sante.com

AIL + SEL DE BAMBOU = OPTIMAL POUR LE SYSTÈME DIGESTIF

On vous a déjà parlé des bienfaits de ces deux aliments. Une étude a été réalisée par Kim Younghee sur l'efficacité de la combinaison de l'ail et du sel de bambou pour soigner les problèmes d'estomac et d'intestin. Et le résultat est fantastique. Avec 94,52 % de récupération en superoxydes dismutases (SOD) et 94,3 % de récupération dans les enzymes de glutathion qui ont éliminé les radicaux libres. La conclusion de l'étude indique que la combinaison ail et sel de bambou peut prévenir et contribuer à guérir les problèmes d'estomac et d'intestins.

Bambu® Salz, Torréfié 9x & ail noir, prix de vente conseillé : 35 €, en magasin bio.



UN RIZ COMPLET & SAUVAGE

Cet intéressant mélange de riz long complet et de riz noir sauvage est super facile à préparer. Il est emballé dans une poche résistant au micro-ondes, pour un maximum de fraîcheur et de saveur. Assaisonné avec la célèbre sauce Tamari de Clearspring, ce délicieux mélange peut être consommé chaud ou froid, en accompagnement, en salade ou au wok. Réchauffé en 90 sec au micro-ondes. Garanti sans gluten.

Riz complet & riz sauvage (250 gr), Clearspring, 3,79 €. Disponible dans le magasin bio de votre quartier. Distribution : www.vajra.be - info@vajra.be



LE PLAISIR D'UNE BONNE DIGESTION

Les digestions lentes et difficiles, souvent assorties de nausées et/ou de troubles intestinaux, peuvent être facilitées par cette synergie exceptionnelle d'actifs particulièrement complémentaires. Une préparation qui contient des enzymes comme la bromélaïne et la papaïne, ainsi que du fenouil et de la cannelle qui favorisent la santé intestinale. Quant au gingembre, il est bien connu pour réduire la nausée.

BeDigest, Be-Life, 1-3 gélules/jour, 18,50 €, en magasin bio.



DÉBOUCHEUR ACTION RAPIDE

Pour entretenir ses canalisations, on opte pour un produit plus naturel comme celui-ci qui est composé d'une soude d'origine minérale obtenue par électrolyse. Ce déboucheur agit efficacement et rapidement en 30 minutes sur les canalisations obstruées avec un écoulement difficile. Idéal en eaux stagnantes, il dissout toutes les matières organiques, les cheveux et les graisses. Compatible avec les fosses septiques dans les conditions normales d'utilisation, il est composé d'ingrédients 100 % d'origine naturelle. Il n'attaque pas l'émail, ni les tuyauteries même en plastique.

Déboucheur action rapide, Étamine du Lys, 9,72 €. Une certification Éco-détergent Ecocert et Efficacité. En magasin bio.



LA SÈVE DE BOULEAU

C'est le moment de la détox en 21 jours à l'eau de bouleau. Optez pour une sève de qualité comme celle-ci, qui est une récolte de l'année, fraîche et bio. La sève de bouleau a des vertus dépuratives, diurétiques, revitalisantes et rééquilibrantes du milieu intérieur. Non congelée, ni pasteurisée. Stabilisée à l'alcool de blé bio (14 %). Sans glycérine végétale. Le petit plus ? Elle est complétée par des bourgeons de cassis et de bouleau qui optimisent le processus de drainage et dynamisée au cristal de roche.

Sève de bouleau, Équi-Nutri, 30,45 €, 250 ml, cure d'un mois, dans tous les magasins bio.





DES NOUILLES AU SARRASIN

Les nouilles soba 100 % sarrasin ont un goût très riche de noix et une texture plus granuleuse que les soba au froment. Elles sont idéales pour un bouillon, ou dans un wok. Sans gluten. Préparation : faire bouillir 2 litres d'eau, ajouter les nouilles et remuer. Faire frémir 5 à 7 minutes, puis rincer à l'eau froide.

Nouilles soba, Vajra, 5,30 €.
Disponible dans le magasin bio de votre quartier. Distribution :
www.vajra.be. - info@vajra.be



POUR NETTOYER LE FOIE

Un concentré d'actifs 100 % d'origine naturelle pour protéger et aider à régénérer les cellules du foie. Il est à base de desmodium, une plante africaine d'une puissance phénoménale, qui favorise les fonctions de drainage hépatique et permet de faire face aux diverses agressions. Avec aussi du chardon-marie, une plante reconnue pour son action puissante sur le foie. Non seulement le chardon-marie

protège les cellules du foie, mais il stimule aussi leur renouvellement. Riche en flavonoïdes antioxydants, il protège du stress oxydant en augmentant la captation des radicaux libres. Avec aussi du chrysanthellum, un super-dépuratif doublé de propriétés toniques.

Desmo'Form, 20 € pour 1 pot de 60 gélules. Pour recevoir ce produit, appelez gratuitement le +32 02 808 18 17 ou via www.biform-sante.com ou sur demande dans votre magasin bio.

DE LA VITAMINE D3 EN GOUTTES

On connaît aujourd'hui l'importance de se compléter en vitamine D3, surtout en hiver, et surtout dans le contexte de pandémie que nous vivons (l'OMS le recommande vivement) pour soutenir et renforcer le système immunitaire. La vitamine D3 assure aussi la minéralisation optimale des os, du cartilage et des dents. Enfin, elle participe au maintien des concentrations plasmatiques du calcium et du phosphore. C'est aussi un antioxydant de taille. 10 µg/400 UI = 200 % AJR.

CURUCMAXX vitamine D3, flacon compte-goutte, 22,95 €, en magasin bio.
Infos : www.solal.be - info@solal.be



LE P'TIT NAMUROIS, YA QUE ÇA DE VRAI!

Il est tellement bon que les mots manquent pour en parler! Il faut le goûter! Du bon, du bio et du local! Le p'tit Namurois se décline désormais en coffret découverte pour les plus gourmands... ou les plus curieux. Le secret? du bon beurre de baratte, une touche d'œuf et une pincée de poudre magique et voilà, le p'tit Namurois est là et son moelleux est exceptionnel lorsqu'on le met en bouche, avec un fondant inoubliable. Ici un assortiment de 6 cookies différents dont on ne se lassera pas : pépites de chocolat, l'original, raisins secs, le moelleux, amandes, le subtil, cacahuètes, le gourmand, cacao, l'intense, coco, l'exotique. Le plus difficile est de choisir!

Le p'tit namurois, édition limitée, Prix de vente magasins pour le coffret 180 g : 6,95 €. Distribué par Bionaturels.



ET BON POUR LA LIGNE!



Le lait d'amande convient aux végétaliens et aux personnes allergiques aux produits laitiers ou intolérants au lactose. Il est riche en protéines, en vitamine E et en vitamine du groupe B et donc excellent pour notre santé. Mais attention, de nombreux laits végétaux sont aromatisés et sucrés. Si vous ne lisez pas l'étiquette, vous allez parfois acheter (et goûter!) des laits d'amandes hypersucrés et bourrés de calories. Ce qui n'est pas idéal d'un point de vue nutritionnel. Celui-ci ne contient pas de sucre et il n'est pas filtré, et conserve donc tous ses nutriments. Nous l'avons goûté et il ressemble à s'y méprendre à du « fait maison! », avec ce je ne sais quoi de « coco » qui le rend encore plus goûteux.

Lait d'amande coco, La Mandorle, 3,66 €, en magasin bio.

DES CHIPS À LA TRUFFE

Les chips sont fabriquées avec amour de façon artisanale, à base de légumes de qualité rigoureusement sélectionnés, et avec un processus de contrôle pour garantir des produits vraiment naturels. Les chips sont plus épaisses que d'habitude, car elles sont coupées à la main, ce qui leur donne une saveur prononcée et caractéristique.

À la truffe : 1,15 € ou au sel marin : 1,09 €. Vintage Potatoes Tartufo, les chips gourmandes aux truffes, une collation sélectionnée à servir à l'apéritif. Sur www.nostro.bio ou www.ftm-market.be






CORONAVIRUS : L'EXERCICE PROTÈGE CONTRE LES COMPLICATIONS MORTELLS

Cette étude menée par une équipe de l'Université de Virginie est la première à démontrer que l'exercice physique peut prévenir ou au moins réduire la gravité du syndrome de détresse respiratoire aiguë qui affecte entre 3% et 17% des patients Covid-19.

Les chercheurs identifient par ailleurs une enzyme antioxydante endogène connue sous le nom de superoxyde dismutase extracellulaire (EcSOD) qui « chasse » les radicaux libres nocifs, protège nos tissus et prévient ainsi le développement de maladies.

Nos muscles fabriquent naturellement EcSOD et le diffusent via la circulation mais sa production est favorisée et augmentée par l'exercice cardiovasculaire. Cette découverte ouvre une nouvelle option thérapeutique contre les complications respiratoires liées à la Covid-19.

Source : Redox Biology, mai 2020



L'EXERCICE SERAIT LE MEILLEUR PRÉDICTEUR DU RISQUE CARDIOVASCULAIRE

A l'issue d'une évaluation menée sur 10 ans auprès de 2 318 patients âgés de 65 à 84 ans, ayant subi une scintigraphie coronarienne et ayant renseigné par questionnaire leur niveau d'activité physique sur une échelle de 0 à 10, des scientifiques américains ont conclu que le niveau de pratique de l'exercice peut plus qu'aider les médecins à apprécier le risque de maladie cardiaque et de décès chez leurs patients âgés. C'est peut-être même le biomarqueur le plus précis de ce risque, que le patient soit atteint ou non d'athérosclérose. Une telle évaluation peut conduire à des interventions plus précoces et finalement améliorer la prévention cardiovasculaire chez les seniors.

Source : Mayo Clinic Proceedings, juin 2020

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE A UN EFFET POSITIF SUR VOTRE OÛÏE

Après avoir suivi pendant une longue période quelque 22 000 personnes, essentiellement des seniors, qui présentaient à l'entame une fonction auditive parfaitement normale, des chercheurs japonais de l'Université



Waseda constatent qu'environ 15% des participants ont accusé une perte auditive. Il s'avère que le risque est clairement associé à l'index de performance musculaire et physique, avec une baisse de 21% du risque de dégradation entre l'index le plus élevé et le plus faible.

Cette étude illustre une fois de plus la nécessité de s'entretenir physiquement pour maintenir l'intégrité des grandes fonctions physiologiques.

Source : The American Journal of Medicine, 17 juillet 2020

L'EXERCICE PRÉVIENT LA PERTE OSSEUSE POST-CHIRURGIE BARIATRIQUE

Une étude de l'Université de Porto révèle un risque de perte osseuse lié à la chirurgie bariatrique et plébiscite la pratique de l'exercice pour s'en prémunir. Les chercheurs ont suivi, durant 1 an, 84 patients subissant une chirurgie de perte de poids. Ceux du groupe d'exercice ont effectué des exercices de force, d'équilibre et de résistance trois fois par semaine.

L'analyse montre que douze mois après la chirurgie, les participants du groupe d'exercice présentent une densité minérale osseuse plus élevée au niveau de la colonne lombaire et de l'avant-bras par rapport aux témoins. Et même les participants « moins observants », qui n'ont assisté qu'à la moitié des séances d'exercice, ont cette densité minérale osseuse plus élevée.

Source : Journal of Bone and Mineral Research, 9 décembre 2020



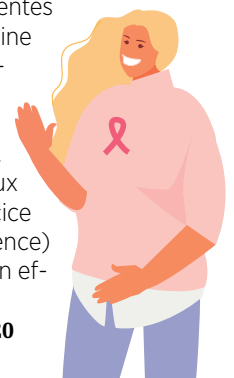
SUIVI POST-CANCER :

COMBINER EXERCICE ET MÉDITATION SOULAGE LA FATIGUE

Des chercheurs du Beckman Institute dans l'Illinois ont mené un essai de sept jours auprès de 40 femmes survivantes d'un cancer du sein, invitées à suivre leurs niveaux de fatigue perçus à l'aide d'un journal, puis assignées à différents groupes : pratique de l'exercice seule, méditation seule ou combinaison des deux pratiques.

Les résultats montrent que les patientes du groupe combinant exercice et pleine conscience signalent une baisse significative de leurs niveaux de fatigue tandis que les deux autres groupes ne bénéficient pas d'une amélioration comparable. Cette recherche soutient l'idée que deux interventions comportementales (exercice d'aérobie et méditation en pleine conscience) valent mieux qu'une. Elle révèle même un effet synergique.

Source : Psycho-Oncology, 3 octobre 2020



A photograph featuring two red onions in the foreground, resting on a black surface. The onions are vibrant red with some dried, brownish outer layers. In the background, several green onions are visible, their green stalks and purple tops slightly out of focus. The overall composition is simple and emphasizes the natural colors of the vegetables.

SANTÉ

PRÉSERVER SON FOIE UNE PRIORITÉ



Liver en anglais, leber en allemand proviennent de la même origine, « vivre » ! Pour les Chinois, le foie possède un « pouvoir lumière », il est générateur de force (1). Le foie est l'organe le plus volumineux de notre corps. C'est une glande annexe de notre système digestif. Impliqué dans plus de 300 fonctions vitales, il est un pilier de notre organisme (2). Par Virginie de Hemptinne

SES RÔLES PRINCIPAUX

Le foie a tout d'abord une fonction digestive. Le cholestérol produit dans le foie est transformé en acides biliaires, une solution jaunâtre. La bile est déversée dans l'intestin grêle via la vésicule biliaire et dégrade les graisses issues de l'alimentation. D'autre part, **le foie assure le maintien d'une glycémie normale.** Le glucose, stocké sous forme de glycogène dans le foie, est libéré dans la circulation sanguine selon les besoins énergétiques de l'organisme. **Il synthétise aussi de nombreuses protéines indispensables,** comme l'albumine, pour le maintien de la pression artérielle des protéines impliquées dans la coagulation ou nécessaires au transport du cholestérol, la protéine C-réactive très importante et impliquée dans l'inflammation, **et... il détoxifie les substances toxiques** apportées de l'extérieur (alcool, additifs alimentaires, médicaments, polluants, métaux lourds) ou produites par le corps. La détoxification consomme une grande quantité d'énergie, et sera déficiente quand on n'en a pas en suffisance.

Le processus de détoxification se passe en 3 étapes et dépend d'un équilibre fragile entre tous les acteurs nécessaires au processus, **notamment les vitamines, minéraux, ou autres composés chimiques essentiels comme des antioxydants.** La durée entre la phase 1 et 2, par exemple, doit être minimale pour limiter l'accumulation d'intermédiaires toxiques créés

en phase 1. De nombreuses molécules (vitamines, minéraux ou autres nutriments) interviennent lors de ces trois phases pour permettre une détoxification optimale (3-4-5).

LA MALADIE DU FOIE « GRAS »

La stéatose hépatique non alcoolique (NASH) est également appelée maladie du foie gras à cause d'une surcharge en graisse du foie (stéatose), sans rapport avec la prise d'alcool. Il s'agit de **l'atteinte hépatique la plus fréquente : 1 adulte sur 5 en souffrirait dans le monde et elle serait de plus en plus présente chez les enfants** (10). C'est une maladie souvent asymptomatique mais qui est en augmentation en raison de la double épidémie mondiale du diabète de type 2 et de l'obésité. Chez certains patients, la stéatose évolue vers une fibrose, puis une cirrhose, et parfois un cancer du foie confirmant l'intérêt de son diagnostic. Le traitement de la stéatose hépatique non alcoolique, lorsqu'elle n'est pas encore parvenue à un stade avancé, s'appuie sur le contrôle des facteurs de risque : limiter le surpoids et maîtriser les problèmes de glycémie (pour aller plus loin concernant le diagnostic et les facteurs de risque : La NASH ou stéatohépatite métabolique | Centre hépato-biliaire Paul-Brousse, centre-hepato-biliaire.org) (6-7).

LE MAÎTRE MOT : LA PRÉVENTION

Lorsque notre foie fonctionne de façon optimale, il a naturellement la capacité d'éliminer les déchets et de répondre à toutes ses fonctions. Tout comme nous apportons au moteur d'une voiture le carburant adapté pour la faire fonctionner, nous devons préserver notre foie à travers nos choix alimentaires et notre hygiène de vie.

À NOTER

Même si nous parlons de stéatose hépatique non alcoolique, l'alcool joue un rôle indirect dans le développement de cette maladie par ses effets néfastes sur le poids et la glycémie.



LES GESTES POUR UN FOIE EN BONNE SANTÉ

1. Une alimentation biologique, de saison et locale : consommer une alimentation sans pesticides limite la probabilité d'absorber des nutriments contenant des substances chimiques. De plus, choisir la proximité garantit une plus grande fraîcheur de nos produits (plus riches en vitamines et minéraux nécessaires au processus de détoxification).

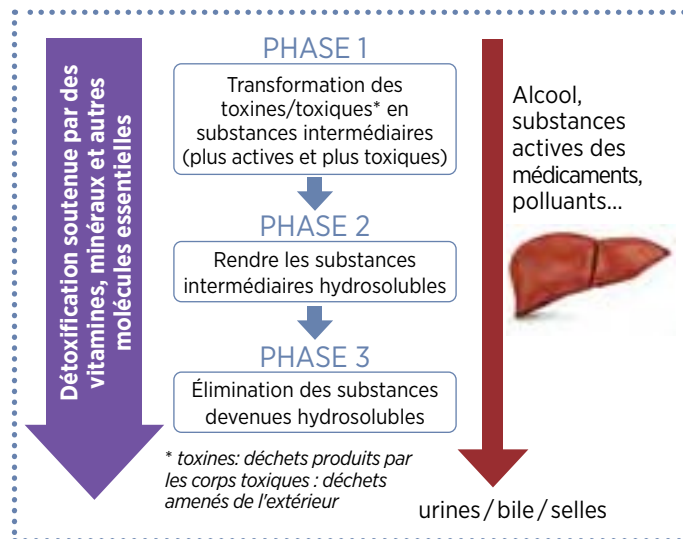
2. Du « fait maison » : en évitant des produits industriels, nous éviterons au maximum les additifs alimentaires. Afin de pallier le manque de temps, miser sur la simplicité : des soupes en cette période d'hiver, quelques légumes à manger crus en réserve (chicon, mâche, carotte), des conserves de sardines, maquereaux et autres petits poissons gras, des tartinades de légumes, des épices (persil, thym), des produits fermentés. Attention aux poissons prédateurs tels que le saumon et le thon : pêchés en mer, ils sont contaminés au mercure.

ALIMENTS/NUTRIMENTS POUVANT MODULER LES PROCESSUS DE DÉTOXIFICATION : les indoles (brocoli, chou-fleur), le resvératrol (raisin, vin, soja, noix), les apiacées (carotte, céleri, aneth, persil, panais), la quercétine (pomme, abricot, myrtille, oignon jaune, chou frisé, luzerne, graines germées, haricots verts, brocoli, thé noir et poudre de chili), la daïdzéine du soja, le cresson, le diallyl sulfide de l'ail, les oignons (liste issue de données cliniques - 9).

3. Une cuisson douce : la cuisson vapeur ou au four à basse température (ne dépassant pas les 100 °C), ou encore la cuisson à l'étouffée pour préserver les bienfaits de nos aliments. En effet, les cuissons rapides ou à haute température tuent les bienfaits de nos aliments (au-dessus de 120 °C, aucune vitamine ne résiste), et peuvent même en cas d'aliments « brûlés » apporter des composés toxiques.

4. Maintenir un poids de forme : le surpoids, l'obésité et le diabète de type 2 sont les facteurs de risque les plus importants pouvant mener à la stéatose hépatique non alcoolique. Un objectif majeur sera de maintenir une glycémie normale en faisant le choix de consommer des aliments à faible index glycémique pour ne pas sursolliciter le couple foie-pancréas (riz, pâtes, pain semi-complets ou complets), les légumineuses (lentilles, haricots, pois chiches, la plupart des fruits). Pour en savoir plus : [Tableau des index glycémiques](#), [Indice glycémique](#) | [LaNutrition.fr](#).

5. Soigner son microbiote (encore et toujours !) De plus en plus d'études montrent que **le microbiote intestinal joue un rôle clé dans le bon fonctionnement du foie**. Le foie est lié au tube digestif par la veine porte : c'est l'axe « intestins-foie ». Il est ainsi exposé aux produits microbiens issus des intestins. Les personnes atteintes de NASH semblent avoir une dysbiose intestinale (un déséquilibre entre les « bonnes » et les « mauvaises » bactéries) avec une barrière intestinale perméable (augmentant l'absorption des produits bactériens dans le tissu hépatique). Certains composés bactériens issus d'une flore « désavantageuse » pourraient entraîner des lésions hépatiques, une inflammation et une fibrose, accélérant ainsi le processus pathologique de la NASH.



D'autres produits issus de « bonnes bactéries » pourraient en revanche améliorer la réponse inflammatoire (8).

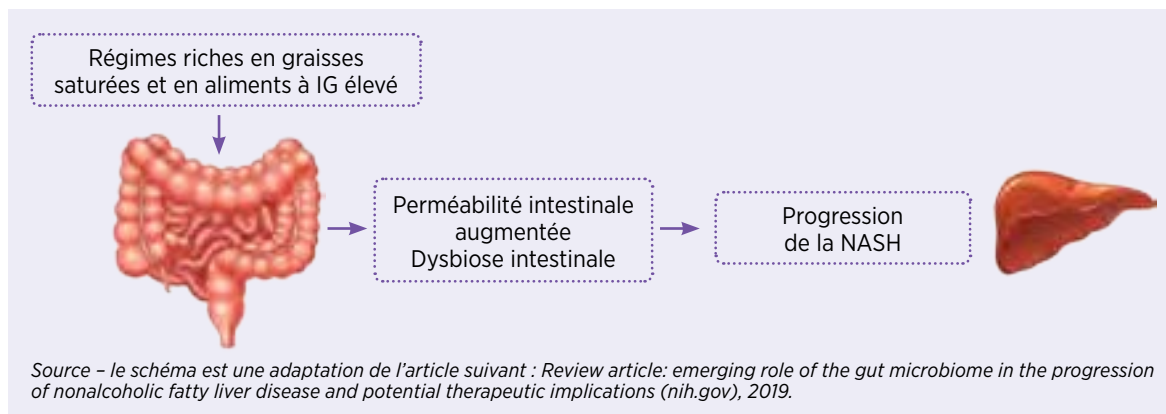
6. Manger des fibres pour notre foie Les modifications intestinales induites par les fibres peuvent améliorer la fonction de la barrière intestinale, protégeant ainsi le foie du passage de bactéries ou produits bactériens pro-inflammatoires. Cela permettrait au foie de consacrer plus d'énergie à son métabolisme plutôt qu'à contrôler l'inflammation (18).

ALIMENTS RICHES EN FIBRES : légumes (oignons, poireaux, asperges), céréales complètes ou semi-complètes sans gluten (riz, chia, quinoa, sarrasin), légumineuses, tubercules (panais, patates douces), oléagineux (amandes, noix du Brésil...).

Notons également que les bactéries bénéfiques à notre barrière intestinale raffolent de bonnes graisses **oméga 3** (huile de colza, petits poissons gras), de **polyphénols** (épices, thé vert, cacao) ou encore d'**aliments probiotiques fermentés** (choucroute, olive). Il faut également limiter **les apports en gluten, sucres, viandes et produits laitiers** (préférez les yaourts végétaux).

DES PRO- ET PRÉBIOTIQUES pour le foie ?

La prise en charge des patients atteints de la NASH consiste généralement en une amélioration de l'hygiène de vie (un régime alimentaire équilibré et de l'exercice physique afin de perdre du poids) ainsi qu'un traitement des facteurs de risques sous-jacents comme le diabète de type 2. Malheureusement, la prise en charge pharmacologique de ces risques n'a pas toujours démontré une amélioration de la pathologie. Aujourd'hui, des données s'accumulent sur le rôle potentiel de thérapies qui modifient le microbiote intestinal dans le traitement des patients atteints de NASH, c'est-à-dire des probiotiques et des prébiotiques (13-14-15-16-17).



DÉTOX OU PAS ?

Le corps humain a prévu des voies d'évacuation pour les déchets qu'il reçoit ou qu'il produit. Les organes chargés d'organiser cette élimination sont les émonctoires (peau, poumons, reins, foie, intestins). Leur bon fonctionnement est nécessaire pour préserver l'organisme d'un encrassement qui pourrait l'affaiblir et provoquer bien des troubles : fatigue, perte ou prise de poids, diminution de l'efficacité du système immunitaire... « Pour les naturopathes, la maladie est avant tout une crise d'élimination de la toxémie. Elle surgit quand les toxines accumulées dans notre corps ont dépassé son seuil de tolérance, et que nos émonctoires n'ont pas su gérer leurs flots trop importants. » (Thomas Ulh, *Et si je mettais mes intestins au repos ?*, éd. Solar, 2016).

Notre mode de vie, même si nous faisons des efforts, favorise la production de toxines. Une cure « détox » est devenu un rituel incontournable pour certains. Il peut prendre différentes formes : alimentation saine, monodiète, jeûne, exercice physique, week-end de revitalisation, cure bio en pleine nature... Tout est possible pour opérer un nettoyage. À deux conditions : choisir une cure en accord avec sa nature profonde et être accompagné d'un professionnel de la santé qui guidera de manière consciencieuse et proposera des protocoles adaptés.

Références

- (1) theses.univ-lyon2.fr/documents/getpart.php?id=lyon2.2004.simon_m&part=196553 (univ-lyon2.fr)
- (2) Dr. Oriana Ciacio, Pr. Denis Castaing, *Le Foie et les voies biliaires : anatomie* | Centre hépato-Biliaire Paul-Brousse (centre-hepato-biliaire.org)
- (3) *Nutritional aspects of detoxification in clinical practice* (nih.gov).
- (4) *Foie - anatomie, physiologie, pathologies, soin* (passeportsante.net)
- (5) Carsalade Audrey, *Foie, votre meilleur allié santé*, éd. Mango, 2019.
- (6) *Stéatose hépatique non alcoolique*, Wikipédia ([wikipedia.org](https://fr.wikipedia.org))
- (7) Teresa Maria Antonini, *La NASH ou stéatohépatite métabolique* | Centre hépato-biliaire Paul-Brousse (centre-hepato-biliaire.org)
- (8) *Nutrients | free full-text | gut microbiota-derived components and metabolites in the progression of non-alcoholic fatty liver disease*, NAFLD (mdpi.com), 2019.
- (9) *Modulation of metabolic detoxification pathways using foods and food-derived components: a scientific review with clinical application* (nih.gov), 2015 + *Comment on "Modulation of metabolic detoxification pathways using foods and food-derived components: a scientific review with clinical application"* (nih.gov), 2015.
- (10) Younossi Zobair, Koenig Aaron, Abdelatif Dinan, Fazel Yousef,

POURQUOI UNE DÉTOX, C'EST MIEUX AVEC UN PROFESSIONNEL DE LA SANTÉ ?

Avant d'envisager une cure de détoxification du foie, il est important, par exemple, de traiter les intestins d'abord en cas de dysbiose ou de perméabilité intestinale. D'autre part, agir sur les phases de la détoxification n'est pas sans conséquence et peut impliquer des risques de sous ou surdosage de médicaments. La consommation de pamplemousse, par exemple, peut augmenter de 240 à 900 % les taux plasmatiques de certains médicaments (11 -12).

Henry Linda, Wymer Mark, *Global epidemiology of nonalcoholic fatty liver disease-Meta-analytic assessment of prevalence, incidence, and outcomes*, Hepatology, AASLD, 2016.

- (11) *Grapefruit-medication interactions* (nih.gov)
- (12) Wuyts Daniel, « Intérêt de la micronutrition cellulaire dans la détoxification ».
- (13) *Gut-liver axis, nutrition, and non-alcoholic fatty liver disease* (nih.gov), 2015.
- (14) *Review article: emerging role of the gut microbiome in the progression of nonalcoholic fatty liver disease and potential therapeutic implications* (nih.gov), 2019.
- (15) *The role of the microbiome in NAFLD and NASH* (nih.gov), 2019.
- (16) *Gut microbiota abnormalities, small intestinal bacterial overgrowth, and non-alcoholic fatty liver disease: An emerging paradigm* (nih.gov), 2020.
- (17) *Modulation of gut microbiome in nonalcoholic fatty liver disease: pro-, pre-, syn-, and antibiotics* (nih.gov), 2018.
- (18) *Impact of dietary fibers on nutrient management and detoxification organs: gut, liver, and kidneys* (nih.gov), 2016.

VOTRE FOIE A BESOIN D'AMOUR!

Avec un tiers de cellules de plus que votre cerveau, le foie est l'objet d'innombrables recherches. Il est capable de transformer des déchets en outils les plus précieux pour votre vie. Avoir un foie qui fonctionne bien est indispensable pour votre santé. Directement dépendant de votre alimentation, il sélectionne le meilleur et souffre des excès.

STIMULER ET PROTÉGER LE FOIE AU QUOTIDIEN? PLUS DE VÉGÉTAUX FRAIS, DE SAISON ET DES LÉGUMINEUSES VIVANTES

Voici quelques règles à mettre en place de façon progressive. Tout d'abord prenez l'habitude de manger au moins trois portions de fruits frais, et au moins autant de légumes tous les jours, plus une à deux crudités de saison.

Concernant les féculents, choisissez des produits complets, plus riches en fibres, vitamines et minéraux, avec une préférence pour les légumineuses (lentilles, pois chiches, haricots,...). Celles-ci peuvent être consommées sous forme germées, pour garantir les meilleurs apports possibles en micronutriments ou si elles doivent être cuites, à une cuisson courte à la vapeur douce afin que la légumineuse soit toujours al dente, croquante et craquante sous la dent.

En effet, la germination (obtenue grâce à un trempage de 48 à 72 h des légumineuses) permet de démarrer le cycle de vie d'une plante, et la production de nombreuses molécules de grand intérêt. On diminue aussi fortement la quantité de prolamines et autres « *anti-nutriments* », comme les phytates, qui réduisent l'absorption des minéraux et oligoéléments comme le fer.

PLUS DE CRUCIFÈRES, ALLIACÉES, POURQUOI? COMMENT?

Comment oublier les deux grandes familles de légumes amies du foie : alliacées (ail, oignons, poireaux, etc.) et brassicacées (tous les choux, brocolis, navets, etc.). Les feuilles des choux sont bien vertes, et donc, riches en vitamine B9, on y trouvera encore beaucoup d'autres micronutriments très utiles pour le foie. Les choux sont une source de vitamine C, pour peu qu'on ne les cuise pas trop fort ni trop longtemps.

MANGER MOINS DE FÉCULENTS ET ÉVITER LE GRIGNOTAGE

Il faut réduire la place donnée aux féculents, et surtout ne jamais leur donner la priorité, sauf exception, pour le cas de sportifs d'endurance en particulier. Le petit-déjeuner, par exemple, doit être basé sur l'apport d'une source de protéines et de bonnes graisses (œufs de qualité, fromage de chèvre ou de brebis, et plus encore d'oléagineux comme les noix, les noisettes, amandes, etc.), jamais sans un à deux

fruits frais pour commencer! Dans l'assiette de midi, les légumes doivent occuper la plus grande place et le féculent n'est pas obligatoire et ne doit pas dépasser une petite portion, de l'ordre d'un quart de l'assiette. Le soir, il en est de même. Si vous tenez à manger un plat de pâtes blanches, il faudra avoir conscience que les 100 g classiques recommandés de pâtes sèches constituent un apport glucidique considérable... La moitié suffit largement et doit être accompagnée de légumes de saison en grande quantité ainsi que d'une matière grasse de qualité comme l'huile d'olive. Réduire les carbo-hydrates, pour réduire le travail du foie.

UNE JOURNÉE LÉGÈRE POUR LE FOIE : QUELS MENUS?

Faire l'impasse sur le petit-déjeuner n'est pas conseillé à moins que l'estomac soit simplement fermé dès le réveil, ce qui serait signe que le foie n'en veut guère à cette heure du jour. Un déjeuner léger, certes, mais faire des choix avisés pour éviter les fringales, voilà une clef d'importance. Un ou deux fruits frais de saison, une à deux bonnes poignées d'oléagineux, une infusion de thym, romarin, ou menthe douce avec un quartier de citron... Au repas de midi, une salade composée de crudités de saison, assaisonnée avec huile de colza et/ou olive, jus de citron, ciboulette, suivie d'un petit filet de poisson de la mer, cuit à la vapeur douce, accompagnée d'une poêlée de légumes aux herbes de Provence. En guise de collation, un ou deux fruits frais de saison, avec une tisane au fenouil et au citron, dans le simple but de ne pas avoir faim et de s'hydrater régulièrement... Le soir, enfin, pour une journée de vraies vacances hépatiques, on se contentera d'un bouillon fait maison ou d'une soupe de saison, à déguster lentement, et de quelques fruits frais, puis d'une tisane détox.

EXTRAIT DE :

Votre foie a besoin d'amour,
Pr Henri Joyeux et
Jean Joyeux,
Éditions du Rocher, 2020.



4 CRITÈRES POUR BIEN CHOISIR VOTRE VINAIGRE DE CIDRE

Il y a de multiples raisons de consommer un verre de vinaigre de cidre coupé d'eau le matin à jeun. En cure détox, c'est très efficace. Et en consommer régulièrement nous rend plus solides et peut soigner toute une série de maux. Mais comment reconnaître le vrai vinaigre, celui qui sera vraiment bon pour votre santé ? Pour l'acheter, référez-vous aux 4 quatre critères suivants.

1. N'achetez JAMAIS de vinaigre de cidre filtré industriellement.

Le vinaigre de cidre doit avoir une apparence un peu trouble. La « mère » à vinaigre doit encore être présente avec toutes ses propriétés, car elle apporte plus d'acide acétique et d'autres acides organiques comme l'acide citrique.

2. J'insiste : n'achetez JAMAIS de vinaigre de cidre filtré industriellement.

Si le vinaigre de cidre est trouble, cela signifie que les bactéries positives restent intactes et peuvent faire leur travail dans notre corps (pour plus d'énergie et une meilleure immunité).

3. N'achetez que du vinaigre de pomme biologique.

Les peaux de pommes non biologiques contiennent une série de pesticides nocifs pour votre santé et votre système immunitaire. Les pommes sont tellement arrosées de ces produits toxiques qu'elles se retrouvent classées dans la « dirty dozen », la douzaine de fruits et de légumes tellement pestocidés qu'il faut absolument les acheter en bio : les fraises, épinards, choux, nectarines, pommes, raisins, pêches, cerises, poires, tomates, céleri et pommes de terre.

4. N'achetez du vinaigre de pomme qu'avec la « mère ».

La « mère » est visible au fond de la bouteille ou au travers de filaments en haut du flacon. Elle contient une portion concentrée de cellulose (fibre), d'acide acétique et de bactéries d'acide acétique. Notons que le vinaigre de pomme naturel avec la « mère » est difficile à trouver dans les supermarchés.

80 REMÈDES À BASE DE VINAIGRE DE POMME

Larry Trivieri, auteur de plusieurs livres à succès sur la santé, s'oriente de plus en plus vers des soins personnels efficaces plutôt que vers l'aide et les soins professionnels. Il recherche des approches et des remèdes largement accessibles à tous, qui permettent de prévenir et de guérir les maladies. Selon lui, le vinaigre de pomme avec la « mère » en fait partie. Il aide dans de multiples situations, des hémorroïdes aux brûlures d'estomac. Il y a déjà beaucoup à lire à ce sujet sur Internet. Plus de 80 remèdes à base de vinaigre de pomme sont mentionnés.



MON CONSEIL

Je ne recommande pas le vinaigre de pomme en gélules, comprimés ou suppléments.

« Les personnes intelligentes, soucieuses de leur santé, qui prennent leur santé en main achètent régulièrement du vinaigre de pomme avec la «mère». Pourtant, elles réalisent également qu'il n'y a pas de pilule magique en matière de santé. C'est l'ensemble des mesures pour la promotion de la santé qui compte ».

Bart Maes, bio veggio man

Auteur : Bart Maes

PLUS D'INFOS?

www.freedomofhealth.eu

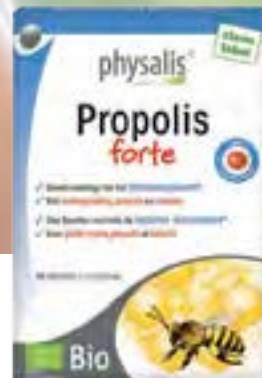
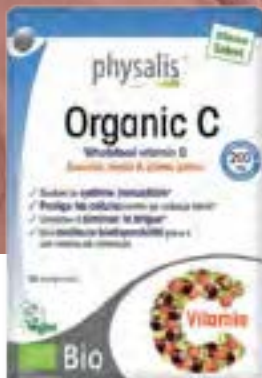
NOTRE SÉLECTION

Vinaigre de pomme premium biologique, non pasteurisé et cru. Contient la mère de vinaigre. 5 % d'acidité. Non filtré, donc naturellement trouble. Clean Label (Un ingrédient unique : des pommes fermentées). Prix : 7,95 €, 1 L, en magasin bio ou sur amanprana.eu.



physalis®

Maintenez
votre **résistance**
& **immunité**
naturelle tout
au long de
l'année!



ORGANIC C

- ✓ Le système immunitaire
- ✓ Protège les cellules
- ✓ Réduction de la fatigue

Vitamine C de
acérola, amla &
camu camu

ECHINACEA forte

- ✓ La résistance naturelle
- ✓ Confort des voies
respiratoires supérieures
- ✓ Le système immunitaire

Echinacea, β -glucanes,
Vitamine C & D3,
sélénium et zinc

PROPOLIS forte

- ✓ Le système immunitaire
- ✓ En correspondant à 1500
mg de gelée royale fraîche
- ✓ Vitamine C naturelle

Gelée royale,
propolis, vitamine C
de acérola

EUCALYFORCE®

- ✓ Les voies respiratoires et la
gorge
- ✓ La résistance naturelle
- ✓ Le système immunitaire

Sureau, guimauve, thym vrai,
pélargonium, ciste à gomme,
échinacée

www.keypharm.com

© Physalis.health — PhysalisHealthcare

**clean
label**

LES PRODUITS CLEAN LABEL: Sont totalement exempts de colorants synthétiques, conservateurs, arômes, édulcorants artificiels, lactose, sucre, sel, 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.

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

LES PLANTES DÉTOX

LES PLUS EFFICACES

Au sortir de l'hiver, il était traditionnel de « nettoyer » l'organisme grâce à des plantes spécifiques qui lui permettaient d'éliminer les déchets et les toxines produites par l'inactivité et les lourdes nourritures consommées au cours de la saison froide. La nature est toujours là, qui nous les offre. Il ne tient qu'à nous de les mettre à profit.

La détoxification est l'une des multiples fonctions du foie. C'est le processus par lequel il inactive les substances dangereuses d'origine interne ou externe. Plusieurs végétaux sont réputés favoriser l'activité de la cellule hépatique. Il s'agit des **plantes cholagogues** – qui augmentent l'évacuation de la bile par la vésicule, avec une action positive sur le foie et la digestion – et des **plantes cholérétiques** – qui accroissent la sécrétion biliaire.

1 L'ARTICHAUT (*Cynara scolymus*) est né d'un chardon sauvage méditerranéen. La culture lui a fait perdre ses épines et gonfler ses capitules, les « têtes » que l'on consomme. Ce ne sont pas elles pourtant que l'on utilise pour stimuler le foie, mais les grandes feuilles qui poussent le long de la tige – les pseudo-feuilles coriaces dont on grignote la chair sont en fait des bractées et n'ont pas d'effet. La saveur des feuilles d'artichaut est très amère et il faut rester stoïque à la première gorgée de tisane – les suivantes passent mieux, car les récepteurs buccaux s'y accoutument.

On en prépare des **INFUSIONS**, à raison de 10 g de feuilles sèches par litre d'eau, dont on boit une tasse avant les repas. La teinture-mère est une alternative envisageable. Les feuilles d'artichaut renferment des acides-phénols, dont la cynarine, ainsi que des acides-alcools, des flavonoïdes et des lactones sesquiterpéniques, en particulier la cynaropicrine, responsable de leur amertume. Elles présentent une action protectrice des cellules du foie contre les radicaux libres responsables du vieillissement.



François Couplan organise des stages de découverte des plantes sauvages comestibles et médicinales, ainsi qu'une formation complète sur trois ans. Il est l'auteur de nombreux ouvrages sur les plantes et la nature. Pour obtenir tous renseignements, visionner ses vidéos sur les plantes et s'inscrire à sa lettre d'information gratuite : www.couplan.com



2 LA CHICORÉE SAUVAGE (*Cichorium intybus*) est commune au bord des chemins où on la repère facilement à ses fleurs bleues qui s'épanouissent en fin d'été. Toute la plante possède une saveur amère due à ses lactones sesquiterpéniques.

La racine de chicorée tonifie le foie et le système digestif. On l'utilise, séchée et grossièrement hachée, en décoction à raison de 20 à 40 g par litre d'eau. Les feuilles ont les mêmes propriétés, mais moins accentuées. Une bonne façon d'en mettre à profit les vertus est de les manger en salade ou comme légumes cuits. La chicorée est aussi une plante diurétique et possède la capacité de faire baisser, dans une certaine mesure, le taux de sucre dans le sang.





3 LE PISSENLIT (*Taraxacum officinale*), qui abonde dans les prés qu'il couvre d'or au printemps, est un cousin de la chicorée. Il fait preuve de vertus semblables. C'est un puissant cholérétique et cholagogue, également laxatif et diurétique, donc un excellent dépuratif. Sa racine contient, entre autres éléments, du fructose, de l'inuline et des lactones sesquiterpéniques, dont le germacranolide, d'où provient son amertume.

On utilise les feuilles fraîches ou séchées et la racine. Traditionnellement, les jeunes rosettes sont mangées en salade au printemps, puis les feuilles toute l'année comme légume. La racine peut être consommée cuite ou prise en tisane sous forme d'une décoction journalière de 4 à 10 g.

4 LE ROMARIN (*Rosmarinus officinalis*) est un arbrisseau odorant qui pousse en quantité dans le Midi de la France et que l'on cultive un peu partout ailleurs. Très apprécié comme condiment, il possède également d'intéressantes vertus : il stimule la digestion, expulse les gaz de l'intestin et favorise le travail du foie. Il présente en outre une activité antioxydante importante.

On utilise ses feuilles et les sommités fleuries, fraîches ou séchées sous forme d'infusion à raison de 2 g par litre, trois fois par jour. La plante renferme une essence aromatique riche en camphre, en cinéole, en alpha-pinène, en bornéol et en camphène, ainsi que des flavonoïdes, des tanins, des diterpènes tricycliques, des triterpènes et des acides-phénols, dont l'acide rosmarinique (plus d'informations sur le romarin en page....).



5 LE MARRUBE BLANC (*Marrubium vulgare*) est moins connu. Il appartient à la même famille que le romarin, les Lamiacées, mais il est peu odorant et de saveur amère. Il se rencontre ça et là dans les décombres et au bord des chemins. Il s'avère apéritif, expectorant – les Anglo-Saxons en préparent des pastilles contre la toux, horehound candies –, et cholérétique.

Les parties aériennes du marrube se prennent en infusion, à raison de 4 à 5 g de plante sèche par litre d'eau, trois fois par jour. Il ne faut toutefois pas en abuser, car en excès, le marrube peut avoir un effet sur le cœur. La plante renferme des flavonoïdes, des lactones diterpéniques, dont la marrubiine, du mucilage et une essence aromatique.

6 LE RADIS NOIR (*Raphanus sativus*) est un légume cultivé pour sa longue racine noire qui le démarque clairement de son cousin plus classique rose et blanc. Ce sont les hétérosides soufrés, ou glucosinolates, qu'il contient – à l'instar de tous les membres de sa famille, les Brassicées, telle la moutarde – qui agissent sur la sphère hépatique. Le radis noir est cholagogue et cholérétique. C'est aussi un draineur urinaire. Les feuilles sont bien pourvues en vitamines et en sels minéraux.





7 **LE CITRON** (*Citrus limon*) n'est pas une plante indigène, mais il est tellement facile à se procurer qu'il peut facilement avoir sa place ici. L'essence aromatique renfermée dans son péricarpe, le zeste, est cholagogue et hépatoprotectrice. Elle est riche en limonène, en pinènes et en citral.

On peut utiliser le zeste de citron râpé, sur les plats et les desserts, pour favoriser la fonction hépatique.

8 La liste des plantes « détoxifiantes » pourrait être complétée par des végétaux doués de vertus laxatives qui aident à expulser les déchets intestinaux. Parmi eux, citons **LES MAUVES** (*Malva spp.*). Toutes les espèces renferment d'importantes quantités de mucilage qui confèrent à ces plantes des propriétés adoucissantes et laxatives. L'idéal est d'en consommer les feuilles et les fleurs en salade, en soupe, en fondue végétale ou sous d'autres formes, comme légumes. On peut aussi en préparer des infusions que l'on peut boire régulièrement sans contreindication. Il en est de même des feuilles des **TILLEULS** (*Tilia spp.*). Il faudra, par ailleurs, se montrer prudent avec les plantes à anthraquinones qui stimulent le péristaltisme, mais peuvent irriter le tractus digestif. Ces plantes purgatives, tels la bourdaine, le séné ou la racine de rhubarbe, ne doivent être utilisées que de manière très ponctuelle.

Précisons que le concept de dépuraton de l'organisme est un peu flou, souvent empreint de symbolisme, et peut prêter à des pratiques et des régimes particuliers qui s'avèrent parfois excessifs. Le mieux est certainement d'éviter tout débordement.



À LIRE : *Ce que les plantes ont à nous dire*, le dernier livre de **François Couplan**, aux éditions Les Liens qui Libèrent.



3 PLANTES SAUVAGES COMESTIBLES QUI COMPTENT !



D'une façon générale, la meilleure façon de se soigner est de ne pas tomber malade. Une alimentation adaptée, liée à une bonne hygiène de vie, permet à l'organisme de rester performant en lui évitant de « s'encrasser ». Pour cela, une consommation régulière de plantes sauvages s'avère intéressante, du fait de leur teneur remarquable en micronutriments – vitamines, minéraux et oligo-éléments. Leurs feuilles sont également riches en antioxydants qui combattent les radicaux libres responsables du vieillissement du corps. En outre, les plantes sauvages sont nombreuses et variées, généralement savoureuses et stimulent la créativité culinaire.

1. L'ORTIE (*Urtica dioica*), abondante et facile à reconnaître, en est l'une des plus connues et ses mérites dépuratifs ont été vantés depuis des siècles.

2. L'ÉGÉPODE (*Aegopodium podagraria*) qui envahit les jardins est particulièrement recommandable, car il possède également des propriétés diurétiques et contribue à éliminer les dépôts d'acide urique qui provoquent la goutte.

3. LA BERCE (*Heracleum sphondylium*), répandue dans toutes les prairies, et très productive vu sa grande taille, est elle aussi un excellent légume sauvage riche de vertus méconnues.

Découvrez Le Tulsi - Basilic Sacré

5000 ans d'Ayurvèda

Pour booster votre immunité



Disponible en format :

TISANES EN VRAC ET SACHETS

COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

HUILE ESSENTIELLE

- ✓ Renforce le système immunitaire
- ✓ Tonifie les poumons
- ✓ Adaptogène
- ✓ Fortifie le système cardiovasculaire
- ✓ Améliore la digestion
- ✓ Augmente la Vitalité
- ✓ Riche en Antioxydants
- ✓ Atténue le stress



ORGANIC
INDIA

Naturland

Les beaux jours sont à nos portes !



La Santé naturelle... La Santé de demain

Naturland, une marque du Laboratoire Arkopharma - Wavre 010/233 600 - Naturland est disponible dans le réseau des magasins diététiques

LE ROMARIN

LA VIGUEUR DE LA FORCE INTÉRIEURE



Herboriste et naturopathe, Isabelle Cornette aime « raconter » les plantes et inviter à les regarder autrement : d'abord pour qui elles sont, ensuite pour quoi elles servent. Auteure du livre à succès « Le Jardin des Merveilles », elle propose des consultations et des ateliers en « Herboristerie Alchimique », pour s'épanouir en pleine santé - INFOS : 0474 527 085 ou www.lejardindesmerveilles.be

Associé à Jupiter, Dieu de la lumière, de la joie, de l'abondance, le romarin est né sous une bonne étoile. **On dit qu'il rend gai, confiant et imaginaire.** **Vieux sage qui ne fait pas son âge**, le romarin entre dans la composition de l'Eau de la Reine de Hongrie, célèbre élixir de jeunesse et de longue vie. Il sait que ce sont nos dérives émotives qui nous font vieillir et peuvent nous emmener trop vite sur l'autre rive.

Herbe du souvenir reconnue pour **renforcer la mémoire**, symbole d'**amour** et de **fidélité** au-delà de la mort, d'immortalité, il a conscience du pouvoir de la patience et du respect des lois de l'existence pour durer et préserver une précieuse vitalité.

Il ne craint pas les grands passages, il est ce maître vénéré qui nous accompagne quand vient le temps de quitter ce que l'on a aimé. Il nous offre toute la conscience de sa présence et un parfum sur lequel on sent que l'on peut s'appuyer.

Dans nos contrées, on l'appelle « **LE GINSENG FRANÇAIS** » et il n'a rien à lui envier. Avec ses petites feuilles toutes brillantes et dressées autour d'un même axe, il inspire le désir de cultiver, comme lui, maîtrise, vigueur et force intérieure.

SES BIENFAITS

(Indications principales)

Excellent **stimulant** en cas de surmenage physique, psychique, intellectuel et de stress, on le recommande en cas de convalescence, d'épuisement, de surmenage, de manque de concentration et de libido, de dépression légère. On l'associe très favorablement au thym.

Protectrice du vieillissement cellulaire, la plante entière exerce une puissante action **antioxydante** : ses principes actifs réduisent les effets des radicaux libres.

MÉMOIRE & CONCENTRATION

Son action stimulante se manifeste aussi au niveau de la circulation cérébrale, améliorant concentration et mémoire. Ses propriétés hypertensives le rendent utile en cas d'évanouissements liés à une insuffisance circulatoire et à l'hypotension.

POUR LA LIGNE

Tonique digestif, il combat les douleurs de la colite par son principe amer qui lutte contre la fermentation intestinale. On l'utilise aussi en cas de congestion du foie et d'inflammation de la vésicule biliaire. Il accompagne favorablement les cures d'amaigrissement.

L'HE DE ROMARIN

Son huile essentielle [**Rosmarinus officinalis CT camphre**] appliquée en usage externe, exerce une action relaxante très efficace en cas de douleurs musculaires et rhumatismales, d'entorse, d'œdème, de tendinite.

PRÉCAUTIONS D'USAGE

& contre-indications

Prudence en cas d'hypertension - Déconseillé pendant la grossesse et chez les épileptiques.

BAUME TONIQUE POUR LE CORPS & L'ESPRIT (à appliquer en usage externe)

Bien mélanger 1 ml d'HE de Romarin à camphre (*Rosmarinus officinalis*) et 2 ml d'HE de Géranium rosat (*Pelargonium roseum*) dans 57 ml d'huile végétale de noyaux d'abricot.

TISANE AU ROMARIN



Surmenage physique, psychique [stress] et intellectuel, faiblesse digestive, circulation, mémoire, hypotension, manque de libido.

Verser 200 ml d'eau frémissante sur 1 grosse c. à s. [4 g] de romarin séché. Laisser infuser 5-10 minutes. Filtrer. Ajouter 1 rondelle de citron pour amplifier l'action digestive et tonique du romarin.

POSOLOGIE : Boire 3 tasses/jour, au moment des repas, en cure de 3 semaines.



Le livre

PHYCOCYANINE

LE NOUVEL OR BLEU DE LA SANTÉ

50X

plus concentrée
que dans la
Spiruline sèche !!



Renfort IMMUNITAIRE



Phycocyanine
liquide extraite de
Spiruline fraîche

Associée à de l'huile
essentielle de
Ravintsara

Cultivée sur
Cristal de Roche

Disponible en magasin bio
Renseignements & points de vente

Tel. : 0474 / 62 79 44

www.natur.holistic.net

JADE SAMAZAN
32230 ST-JUSTIN / FRANCE
recherche

LA PHYCOCYANINE, L'ACTIF PRINCIPAL DE LA SPIRULINE

UNE PISTE SÉRIEUSE CONTRE LA COVID-19

En octobre dernier, le *Journal international des sciences et recherches pharmaceutiques* publiait une étude portant sur l'efficacité de la C-phycoyanine de la spiruline dans la lutte contre la Covid-19, grâce à sa capacité d'action sur la réplication du virus (1).



Les bienfaits santé de la C-phycoyanine, le composant de la *Spirulina platensis*, cette algue bleu-vert, ont été maintes fois démontrés. L'objet de cette nouvelle étude était de vérifier si cet actif pouvait avoir des propriétés antivirales contre les virus SARS-CoV-2 par une approche *in silico*.

C'est un fait, plusieurs études scientifiques ont établi un lien clair entre l'infection à la Covid-19 et un système immunitaire plus faible, très probablement ciblé par le virus. À la recherche d'un composé naturel qui pourrait augmenter l'immunité et bloquer la réplication virale au sein de l'hôte, l'équipe de chercheurs à l'origine de cette étude a sélectionné la C-phycoyanine de *Spirulina platensis* pour étudier sa propriété antivirale *in silico*. Pour rappel, la spiruline est une microalgue filamenteuse flottante qui pousse dans les plans d'eau alcalins. C'est une source bien connue de protéines, vitamines, acides aminés, minéraux, etc. Les premiers résultats de l'étude montrent clairement que la C-phycoyanine interagit avec le nsp12 RdRp du SARS-CoV-2, qui induit la réplication virale.

COMME LA GRIPPE

La propagation du virus se produit généralement par le biais de gouttelettes respiratoires créées lorsqu'une personne infectée tousse ou éternue, de la même manière que la grippe et d'autres agents pathogènes respiratoires se propagent.

RENFORCER SON IMMUNITÉ

Plusieurs traitements alternatifs ont été étudiés comme pistes possibles, en parallèle avec l'élaboration des vaccins. Le renforcement du système immunitaire pourrait être l'une des stratégies pour empêcher le virus d'infecter des individus en bonne santé. Elle a été lancée par le CSIR-CFTRI (Central Food Technological Research Institute), sous l'égide du gouvernement indien, pour distribuer des suppléments contenant de la C-phycoyanine aux personnes infectées. Bien qu'il ne s'agisse pas d'une procédure de traitement alternatif, les algues semblent posséder des fonctions immunomodulatrices, ce qui pourrait être important pour renforcer le système immunitaire d'un individu.

UNE RÉDUCTION DE LA RÉPLICATION VIRALE

Spirulina platensis est une algue bleu-vert bien connue qui pousse dans des conditions fortement alcalines. Elle est spécialement utilisée pour son contenu nutritionnellement élevé qui comprend des acides aminés, des vitamines, des protéines, des polysaccharides et d'autres pigments. En outre, des analyses cellulaires et des études animales ont été menées avec des extraits d'eau froide de *Spirulina platensis* sur la viabilité et la pathogénicité de plusieurs souches virales de la grippe A. Elles ont montré que l'extrait inhibait la formation de plaques virales et réduisait la réplication virale dans les cultures cel-

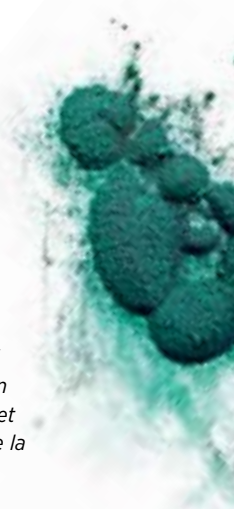
lulaires ; il s'est avéré surtout sûr et bien toléré à des doses élevées dans les études de toxicité cellulaire et animale.

LA C-PHYCOCYANINE, EFFICACE

Il a été démontré que certains des composés de la spiruline, comme la C-phycoyanine, possèdent des propriétés antivirales. Des études *in vitro* antérieures ont révélé que la C-phycoyanine, était efficace dans le traitement du virus de l'herpès simplex humain et du virus du sida humain. La C-phycoyanine est une protéine de liaison aux pigments, isolée à partir d'algues, qui récolte la lumière. Des études antérieures ont démontré qu'elle présente des caractéristiques apoptotiques typiques telles que la condensation nucléaire, la fragmentation de l'ADN, la formation de bulles sur la membrane et le rétrécissement cellulaire.

Concernant le SARS-CoV-2, le Coronavirus COVID-19, la C-phycoyanine représente donc aujourd'hui l'une des meilleures réponses.

Sources (1) LA C-PHYCOCYANINE DE LA SPIRULINE INHIBE LA NSP12 REQUISE POUR LA RÉPLICATION DU SARS-COV-2 : UNE NOUVELLE CONSTATATION IN SILICO, de T. Kiran Raj, R. Ranjithkumar, B.M. Kanthesh et T.S. Gopenath, École des sciences de la vie, Mysuru, Inde, septembre 2020.



Offrez à votre organisme la plus complète
et naturelle des cures de printemps !



Sève de bouleau

- 100% naturelle, pure et fraîche
- Récoltée en Belgique, en zone protégée
- Garantie sans ajout, ni transformation

NOUVELLE RÉCOLTE
2021



Design: gaetanegoethals.be

UN STIMULANT DE VOTRE SYSTÈME IMMUNITAIRE, le fruit du baobab

La crise sanitaire que nous traversons tous nous oblige à renforcer notre système immunitaire. Le « pain de singe » ou pulpe du fruit du baobab entre dans l'arsenal des compléments alimentaires qui peuvent nous aider à tenir le cap.

À la mi-novembre 2020, je suis touché par la version la plus agressive de la Covid-19. Mon médecin me promettait un séjour à l'hôpital. Quelques jours avant, j'avais commencé à me faire chaque matin un cocktail de compléments alimentaires, y compris un verre de ce jus de bouye (bouille) que j'avais découvert lorsque je réalisais un reportage ornithologique dans le delta du Saloum au sud du Sénégal. Sur la recommandation des guides locaux, j'avais ramassé quelques cabosses oblongues au pied des baobabs et acheté un litre de l'excellent miel de palétuvier. J'ai découvert sur place ce fruit que tous les Sénégalais, les Gambiens et les Guinéens connaissent sous la forme d'une boisson traditionnelle.

LE JUS DE BOUYE

Sur Internet, vous trouverez facilement des tutoriels qui montrent comment préparer le bouye. Ma version consiste à dénicher dans le fin fond des boutiques « exotiques » des blocs du fruit du baobab. Attention aux dates de péremption ! On choisira cette version plutôt que les

sachets de poudre, sauf s'ils sont labellisés bio et Ecocert.

Après avoir brisé la coque dure de cette cabosse avec un maillet de bois, on en extrait des blocs de pulpe blanche un peu farineuse tenus ensemble par un réseau de fibres rose-orange. L'ensemble protège de nombreux grains noirs de la taille d'un grain de maïs. Je vous propose de diluer les blocs de pulpe blanche dans un saladier de verre rempli d'un demi-litre d'eau tiède et de battre tranquillement l'ensemble au fouet. Lorsque les graines noires sont bien dégagées, vous filtrez le jus avec un chinois. Vous obtenez un demi-litre de « bouye » dans lequel vous diluez une cuillère à café de votre miel préféré.

CHAQUE MATIN

On prend un verre de bouye chaque matin pour commencer. Au bout de 10 jours, un bilan sanguin doit être fait par un hématologue pour évaluer vos carences en vitamines et compléter votre bouclier immunitaire. Ce complément alimentaire ne vous empêchera pas d'attraper la Covid-19, mais vous permettra de mieux en supporter ses effets.



UN COCKTAIL DE VITAMINES

Le fruit du baobab est 6 fois plus riche en vitamine C que l'orange et 3 fois plus que le kiwi. 10 g de poudre par jour apportent 25 % des besoins quotidiens en vitamine C. Ses antioxydants aident à lutter contre les radicaux libres induits par la pollution et le stress. Ses fibres solubles sont intéressantes en cas de troubles digestifs. Par ailleurs, le bouye est 2 fois plus riche en calcium que le lait et 6 fois plus riche en potassium que la banane. On y trouve aussi du manganèse, du fer, les vitamines A, B1, B3 et B6 et du phosphore.

RECETTE DU JUS DE BOUYE

AVEC DE LA POUDRE de BAOBAB BIO

- > 250 g de poudre de baobab
- > 1 l d'eau
- > Quelques gouttes de fleur d'oranger
ou du miel (facultatif)





Matahi

BON POUR VOUS, BON POUR LA PLANÈTE

NATURELLEMENT
SANS GLUTEN

+ DE FRUITS
- DE SUCRES

SACHET
COMPOSTABLE

FILIÈRES
COURTES



MEILLEUR
PRODUIT
BIO
par un jury de 100
consommateurs
Bio
2020
Bioalaune.com

MEILLEUR
PRODUIT
BIO
par un jury de 100
consommateurs
Bio
2021
Bioalaune.com

MEILLEUR
PRODUIT
BIO
par un jury de 100
consommateurs
Bio
2021
Bioalaune.com

MEILLEUR
PRODUIT
BIO
par un jury de 100
consommateurs
Bio
2020
Bioalaune.com

© fema studio - contact@hemerastudio.fr - Photo: © Roksolana Baran



Filière
Manioc
Filière
Patate
douce



Distribution
Athix BIO SPRL Benelux
info@athixbio.com - athixbio.com

Boissons, Farines, préparation de fruits et
piments issus de filières africaines durables

SUIVEZ NOTRE AVENTURE !



@matahijuice



LA SÈVE DE BOULEAU POUR ÉLIMINER LES MÉTAUX LOURDS DE NOTRE ORGANISME



La sève de bouleau est très efficace pour nous détoxifier des métaux lourds et autres substances qui encombrant et fatiguent notre organisme. Elle se récolte généralement au début du mois de mars. C'est le moment de la déguster fraîche ! Par Lucie Hage

Les spécialistes en phytothérapie vous le diront, le bouleau est l'un des arbres les plus précieux de nos forêts. La composition de sa sève, son eau dit-on aussi, est un véritable trésor pour notre santé car elle contient 17 acides aminés, 9 vitamines (A, E, B1, B6, C...), des acides de fruits, des antioxydants et des tas de minéraux comme le calcium, sodium, potassium, magnésium, silicium, sélénium, chrome, cuivre, fer, manganèse... Cette sève reminéralisante et vivifiante est donc un excellent boosteur d'immunité, en plus de ses exceptionnelles vertus détox. Un remède ancestral qui a fait ses preuves.

LE SILICIUM, ANTIDOTE DE L'ALUMINIUM

C'est grâce au silicium que la sève de bouleau est efficace pour nous aider à nous débarrasser des métaux lourds, et plus particulièrement de l'aluminium toxique lorsqu'il est présent dans notre corps en trop grande quantité. Les métaux lourds ont tendance à s'accumuler dans notre organisme, qui les évacue difficilement. Sandrine Malice, la fondatrice de la marque belge Sosève, qui commercialise de la sève de bouleau récoltée à la main dans nos forêts wallonnes, nous a expliqué que la quantité de silicium présente dans la sève s'accroît étonnamment : « Chaque année, lorsque nous faisons analyser la nouvelle sève, nous voyons que la charge de silicium augmente. C'est assez incroyable ! Je n'ai pas d'explication scientifique mais j'ai la très forte intuition que la nature nous apporte ce dont nous avons besoin. »

UN ALLIÉ SI VOUS VOUS FAITES VACCINER

Vous le savez certainement, la plupart des vaccins contiennent une dose d'aluminium. Le vaccin contre la Covid-19, qui s'appuie sur la technique de l'ARN messenger, n'en contient

Vous avez UN BOULEAU DANS VOTRE JARDIN ?

Vous trouverez des tutoriels sur Internet vous expliquant comment récolter facilement et respectueusement la sève de votre bouleau.



BOOSTÉE par LA LACTOFERMENTATION

Il existe différentes techniques très valables de récolte de la sève. Par exemple, la sève Sosève une fois récoltée est mise directement au frais puis sous vide. Elle va subir une lactofermentation naturelle due à la toute petite quantité de sucre présente dans la sève. En fin de compte, il n'y aura plus de sucre mais d'excellentes bactéries pour l'organisme. « La sève se bonifie avec le temps, et la biodisponibilité de certaines vitamines et oligoéléments sera plus importante quelques mois après la récolte. La lactofermentation, c'est tout bénéfique pour notre flore intestinale. Certaines personnes qui ont la maladie de Crohn nous disent que cela diminue fortement leurs symptômes », précise Sandrine Malice.

apparemment pas, mais la FDA, l'autorité de régulation des médicaments en France, a publié la liste des composés présents dans le vaccin Pfizer/BioNtech, celui que nous injectons en Belgique, et elle est très longue... Ce qui devrait nous convaincre de faire une petite cure de sève de bouleau fraîche si l'on décide de se faire vacciner. L'agence britannique de régulation des médicaments a d'ores et déjà déconseillé aux personnes souffrant de crises allergiques aiguës de se faire injecter ce vaccin.

PETIT NETTOYAGE DES ORGANES VITAUX

Une cure de sève de bouleau va renforcer l'immunité naturelle de notre organisme en nettoyant le foie, les reins et les organes vitaux. Vous le verrez vite concrètement sur la qualité de vos cheveux et de vos ongles qui seront plus forts et plus brillants. Votre peau sera beaucoup plus rayonnante et vous serez plein d'énergie.

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



MA
FORET.be



BE-Bio-01
agriculture UE

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

J'AGIS avec

BIO!TEMPO!

JE M'ABONNE

ET JE REÇOIS UN
NUMÉRO **GRATUIT**

#YOUPIE

OU/ET

J'OFFRE UN
ABONNEMENT
À QUELQU'UN
QUE J'AIME

JE SOUTIENS
UNE INFORMATION
LIBRE, INDÉPENDANTE
ET BELGE



40 €

8 NUMÉROS

+ 1 GRATUIT

JE M'ABONNE SUR

WWW.BIOTEMPO.BIO

JE M'ABONNE EN UNE MINUTE SUR **WWW.BIOTEMPO.BIO**
OU PAR **VIREMENT** À L'ATTENTION DE BIOTEMPO S.A., BANQUE CBC N° BE 827320 3766 6868



AVEC NIGELLA, TOUT VA !

De son nom latin *Nigella sativa*, le cumin noir a des propriétés antioxydantes, antiallergiques, anti-inflammatoires, immunomodulatrices, anti-infectieuses, antibactériennes, antifongiques, antivirales, antitumorales,... et tant d'autres qui vous sont expliquées dans l'ouvrage de Cihan Toparlan, pharmacien, aux Éditions Amyris dans la collection Sans/Avec. Une panacée pour le quotidien à découvrir. Un livre à garder à portée de mains, pour toute la famille.

Avec Nigella Sativa-L'étonnant cumin noir, de Cihan Toparlan, 112 pages, 18 €. Disponible sur www.editionsamyris.com



On pense à eux !

Quelques centaines d'étudiants ont lancé un mouvement début février : « Pensez Étudiants ». Un véritable appel à l'aide de la part de ces jeunes qui étudient principalement à distance depuis le premier confinement : « Nous sommes paralysés. Plus les jours avancent, plus nos rêves s'éloignent. Que ce soit socialement ou psychologiquement, il est essentiel de faire évoluer la situation. » Et depuis le début de cette

UN LIVRE POUR PRENDRE SOIN DE SOI (ENFIN) !

« Je pense que plein de gens mènent leur vie sans jamais vraiment la vivre. Ils jouent le rôle qui leur a été attribué tôt dans l'existence, sans même se demander s'il les satisfait. Ils deviennent à l'aise, même dans des circonstances vraiment inconfortables. Mais je ne pense pas que vous soyez dans ce cas...



Vous n'allez pas vous dire, j'aurais aimé tout faire pour être plus heureux. » Dans ce livre, Tara Schuster, star des émissions télévisées, nous explique son plan de reconquête de sa propre vie. La première étape ? Regarder la vérité en face et incarner la pleine authenticité : exit l'anxiété chronique, la honte, l'automédication, les histoires abracadabrantes et cette sensation d'être une moins que rien... Tara décide de devenir la personne qu'elle serait fière d'être. Et on va faire comme elle !

Achète-toi toi-même ces p* de fleurs. Et autres rituels pour prendre sa vie en main**, de Tara Schuster, Éditions Jouvence, 2021.



CHOUCHOU DE PRO

« MA FOIE », LA NOUVELLE TISANE DE L'HERBORISTERIE PRAKRITI .

Josiane vous présente sa composition de plantes bio pour libérer votre foie de ses toxines, vieilles cellules, émotions de colère, insatisfaction, impatience..., le protéger des produits chimiques et aider ses hépatocytes à se reconstruire ; ce qui permet à l'énergie Qi de votre foie de bien circuler, vous assurer une meilleure digestion, immunité, équilibre de vos émotions avec des pensées claires et justes. L'herboriste vous compose aussi des tisanes personnalisées et vous conseille ses autres produits en fonction de vos besoins.



« Ma Foie » 6,50 € disponible à l'Herboristerie Prakriti, Chaussée de Namur 41 à Nil-Saint-Vincent 010/65.74.00 sur la N4 entre Gembloux et LLN !

crise, cette tranche de la population a été largement invisibilisée et leur souffrance minimisée à grands coups de « il y a bien pire que vous... ». Aujourd'hui, la réalité saute pourtant aux yeux. Aux urgences pédiatriques de l'hôpital Saint-Luc, la cheffe de service parle d'au moins 30 % d'admissions en plus pour des troubles psychiques graves et des tentatives de suicide. L'équipe de "Pensez Étudiants" espère récolter un maximum de témoignages sur leur page FB pour que les responsables politiques se rendent compte de leur situation invivable et leur permettent de retourner plus souvent possible sur les bancs de l'école. **Page FB: Pensezetudiant**



ÊTRE



Par Julien Kaibeck

DES HUILES HYDRATANTES

POUR **UNE PEAU SAIN**E ET TOUTE LISSE...

LES MOIS D'HIVER PEUVENT ÊTRE SYNONYMES DE PEAU SÈCHE OU DE DÉMANGEAISONS. ALORS COMMENT GARDER SA PEAU HYDRATÉE AVANT LES PREMIERS SOLEILS (QUI VONT NOUS FAIRE PARTICULIÈREMENT DU BIEN CETTE ANNÉE) ?

MAIS TOUT D'ABORD, QU'EST-CE QUE ÇA SIGNIFIE « HYDRATER » SA PEAU ?

L'hydratation correspond à la teneur en eau des couches superficielles et profondes de la peau. Pour avoir une peau bien hydratée, le premier geste essentiel est de se nourrir correctement et de boire suffisamment d'eau. En effet, il est impossible de faire pénétrer de l'eau ou des éléments hydrophiles en appliquant un produit sur la peau. La peau est une barrière impénétrable et doit le rester.

Les cosmétiques dits « hydratants » sont en fait des cosmétiques qui sont surtout capables de limiter la perte naturelle en eau de la peau et, dans une moindre mesure, de capter un peu d'humidité en surface. Ils s'y prennent de différentes façons. Ils peuvent déposer un film sur la peau afin de limiter l'évaporation de l'eau qui se fait en surface, ou bien améliorer la qualité du ciment intercellulaire de l'épiderme en y apportant des lipides complexes. Si votre crème est hydratante, c'est donc à ses composés lipidiques qu'elle le doit, et non à l'eau qu'elle contient.

Une fois cette vérité établie, on comprend aisément que les huiles végétales sont de merveilleux agents hydratants. Les huiles végétales ont une affinité très forte avec la peau

qu'elles pénètrent bien. Les plus hydratantes sont celles qui sont riches en acides gras complexes, capables de se faufiler au travers de la couche cornée et d'améliorer la qualité du ciment intercellulaire. Une fois appliquées sur la peau, les huiles végétales la « nourrissent » littéralement, en l'abreuvant d'acides gras essentiels (oméga-3, 6 et 9), d'antioxydants et de vitamines A, D, E et parfois K. Certaines huiles végétales sont par ailleurs capables de restaurer la qualité du film hydrolipidique et de réguler le flux de sébum, ce qui permet à la peau d'être parfaitement protégée.

HYDRATER MA PEAU AVEC DE L'HUILE VÉGÉTALE

Vous pensez que les huiles végétales sont trop grasses pour être appliquées pures sur votre peau ? Détrompez-vous ! Il suffit d'apprendre à les utiliser correctement. Une huile végétale s'étale très facilement lorsqu'on en chauffe une petite quantité (3 larmes...) dans les paumes des mains avant de masser le visage (ou le corps). La peau sera satinée et lisse après 2 minutes environ. Il est même possible de se maquiller le visage après si on le souhaite. Sinon, on applique sa crème le matin, et rien le soir. Bien évidemment, certaines huiles végétales sont moins grasses que d'autres et conviennent mieux aux peaux mixtes ou sont de meilleures bases pour le fond de teint.





HYDRATER MA PEAU AVEC UNE CRÈME COSMÉTIQUE

Le premier geste qui nous vient à l'esprit quand on entend le mot « hydratation », c'est de se passer une crème sur la peau. De la plus légère à la plus riche, les crèmes sont des émulsions. Comme pour une mayonnaise, elles mêlent habilement une phase aqueuse (de l'eau) à une phase huileuse (des corps gras). Nous avons vu que ce sont les corps gras qui hydratent la peau, les corps aqueux étant là surtout pour donner une belle consistance à la crème et capter un peu d'humidité en surface. Il est donc primordial de choisir une crème dont les composants lipidiques sont en adéquation avec la peau. Les crèmes qui contiennent une bonne proportion d'huiles ou de beurres végétaux doivent être privilégiées.

POUR ALLER PLUS LOIN

Vous trouverez toutes les informations sur ce sujet et des tas de conseils pratiques dans *Ma Bible de la Slow Cosmétique* de Julien Kaibeck, Éditions Leduc, 2020.



NOTRE SÉLECTION

1. HUILE MERVEILLEUSE VISAGE, HYDRATANTE ET ANTI-ÂGE, BEAUTÉ SIMPLE, 38 €, 30 ML

Cette huile va nourrir en profondeur votre peau, la repulper et la raffermir. Elle est délicieusement parfumée, d'une texture satinée et pénétrante, idéale pour les peaux sèches qui tiraillent. À base d'huile de tournesol, huile d'avocat bio, huile de baobab bio, algues, huile de rosier muscat bio, huile de buriti bio, huile de chardon-marie et vitamine E (antioxydante). Ne contient pas d'huiles essentielles. [Sur www.slow-cosmetique.com](http://www.slow-cosmetique.com).



3. L'AFRICAINNE, HUILE MAJESTUEUSE VISAGE, CORPS & CHEVEUX, KARETHIC, 29 €, 100 ML

Une fragrance 100 % d'origine naturelle « cœur de mangue » pour sublimer la peau et revitaliser les cheveux. Elle est composée de 4 huiles nobles d'Afrique : l'huile de karité qui répare, nourrit et adoucit la peau et les cheveux ; l'huile de baobab qui prévient l'apparition des vergetures et renforce l'élasticité de la peau ; l'huile de moringa qui revitalise les peaux matures, hydrate et nourrit la fibre capillaire ; et l'huile d'argan qui stimule l'activité cellulaire. La peau est douce et sublimée, les cheveux sont soyeux et revitalisés. [Sur www.slow-cosmetique.com](http://www.slow-cosmetique.com).



2. BAUME AU CALENDULA, LOUISE EMOI, 22 €, 125 ML

Avec une combinaison de beurre de karité pour l'hydratation, de calendula dans l'huile d'amande douce pour ses vertus calmantes et cicatrisantes et d'huiles essentielles, ce baume est une merveille pour les peaux fragiles et sèches. Son parfum subtil, sa texture fine et ses propriétés exceptionnelles font du Baume au calendula un véritable câlin pour la peau. [Sur www.slow-cosmetique.com](http://www.slow-cosmetique.com).



4. CALENDULA, MACERÂT HUILEUX BIO DANS DE L'HUILE DE JOJOBA, BIOFLORE, 9,95 €, 100 ML

Réparatrice et protectrice, c'est l'huile végétale des peaux réactives et sensibles, soumises aux rougeurs, et des peaux qui tiraillent. Le calendula a des vertus protectrices, anti-inflammatoires et antioxydantes bien connues et convient bien aux peaux sensibles, allergiques, en souffrance. On l'utilise aussi traditionnellement pour apaiser la peau fragile des bébés. Il est intéressant de l'utiliser comme excipient pour des huiles essentielles qui possèdent des vertus analogues. [Sur www.slow-cosmetique.com](http://www.slow-cosmetique.com).





DES ALIMENTS COMESTIBLES POUR FABRIQUER LES COSMÉTIQUES ?



C'EST CHEZ OH LOU LOU !

Cette entreprise familiale, créée par Suzana Vukcevic, basée à Bruxelles, a une philosophie simple : « Ne pas mettre sur la peau quelque chose que nous ne mangerions pas » (une devise que nous connaissons bien puisqu'il s'agit aussi de celle de Bart Maes, fondateur d'Amanprana, et ce, depuis des années). Par Ariane Jauniaux

Aucune toxine, aucun agent conservateur, aucun stabilisateur ou parfum ne sont utilisés dans les cosmétiques de cette boutique bruxelloise. Le refus est marqué face à tout ingrédient nocif : phtalates, produits pétrochimiques (tels que l'huile minérale), composés d'aluminium, triclosan, paraben etc. « Nous disons « **NON** » au sodium lauryl sulfate (SLS), à l'ammonium lauryl sulfate (ALS), au sodium coco sulfate », nous explique Suzana, « **NON** » encore à l'alcool benzylique, au cocamidopropyl bétaine, au propylène glycol. Ici, nous ne faisons pas de compromis sur la qualité des ingrédients. »

UNE GARANTIE

Grâce à cet engagement explicite, les client.e.s n'ont dès lors plus besoin de devenir expert.e.s en déchiffrement de labels. En effet, ici, on va plus loin que les conditions de certification biologique. Les produits pour la peau, garantis sans eau, sont créés à partir d'ingrédients crus, non raffinés, purs et comestibles. L'équipe travaille uniquement avec des beurres biologiques, bruts et non raffinés, des huiles végétales pures et pressées à froid ainsi que des huiles essentielles non modifiées, provenant directement de plantes sauvages ou biologiques. Ces produits sont doux pour les sens : senteurs subtiles, enivrantes, textures riches et délicates, qualité supérieure et pure. « Nos ingrédients sont bio à 100% ou prélevés dans leur environnement naturel. Nos produits sont fabriqués en petites quantités et peu transformés afin de préserver la pureté et les propriétés curatives de tous les ingrédients. Chaque pot est fait à la main avec amour, rempli de douceur et décoré avec passion. Nous recherchons avec soin ce que dame Nature a de mieux à offrir et sélectionnons ces

ingrédients exclusivement pour leurs plus hautes propriétés curatives et d'embellissement. D'ailleurs, nos ingrédients sont comestibles! Et nos emballages, recyclables. »

Ce concept-store bio propose aussi des produits naturels en vrac comme des huiles végétales d'argan, de jojoba, d'amande douce ou encore des accessoires et produits écologiques zéro déchet. Des workshops sont organisés en ligne pour apprendre à confectionner ses propres produits chez soi.

BEAUTÉ ET HUMANITÉ

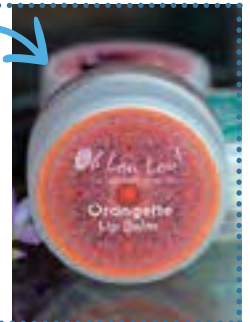
La philosophie est également d'encourager par l'exemple à se rapprocher de la nature, de notre habitat naturel, à prendre le temps de se ressourcer et d'assurer une stabilité mentale bienveillante autour de soi. « *La touche qui enrobe le tout reste l'amour ; l'intention de contribuer à un monde meilleur. La conception actuelle de la beauté est hautement et maladivement influencée par les médias. Or, nous sommes tous nés avec une beauté naturelle. Nous vieillissons avec élégance et restons beaux à jamais en vivant en harmonie avec nous-mêmes et la nature. La beauté est simple ; il s'agit de se connecter à notre humanité, se sentir vivant, aimant, rempli de compassion, savoir donner, être attentionné et être nous-mêmes sans se sentir coupable.* » Par sa démarche engagée, Oh Lou Lou ! encourage la beauté naturelle et intérieure à rayonner.

MAGASIN OH LOU LOU ! Place de la Vieille Halle aux Blés 27, 1000 Bruxelles
info@ohloulou.com, +32 479 940 304, www.ohloulou.com

Les coups de COEUR d'Ariane



- LE BAUME ORANGETTE À LÈVRES NOURRISSANT** (à base de beurre de cacao, karité, huile de noix de coco et beurre de mangue cru), au goût d'orange douce et de chocolat
- L'OUTIL DE MASSAGE GUA SHA LAPIS LAZULI** (pour son association à la force et au courage) pour booster la circulation sanguine et lymphatique au niveau du visage
- LE ROUGE À LÈVRES** aux pigments de fruits et au beurre de cacao
- LE SHAMPOOING SOLIDE À LA POUDRE DE PLANTES AYURVÉDIQUES** (alma, neem, hibiscus, ortie, shikakai, etc.) et à l'huile d'argan saponifiée
- LE SHAMPOOING SEC AU CACAO** qui absorbe l'excédent d'huile du cheveu



code promo

PRUNELLE20

-20%
sur votre
démaquillant

Le Démaquillant Solide

Un démaquillant bio au beurre de cacao et à l'huile de graine de prunier pour un démaquillage naturel et très doux

- ✓ Une durée d'utilisation de 6 mois
- ✓ Efficace même sur le maquillage waterproof
- ✓ Un format solide zéro déchet facile à prendre en main
- ✓ Des huiles végétales nobles & formulé sans huile essentielle
- ✓ Pour toutes les peaux même les plus fragiles
- ✓ Un parfum gourmand d'amande amère



Excellent
1200 avis



* Offre -20% sur le prix total du démaquillant solide "Prunelles de mes yeux" disponible sur louiseemoi.com avec le code PRUNELLE20 jusqu'au 15/03/2021.

Des solutions Zéro Déchet
pour les instituts de beauté



L'Atelier de Couture



développe toute une gamme de produits lavables,
du drap de table de cabine au bandeau de maquillage.

Fabrication artisanale
au cœur du Vignoble Champenois

6 Rue du Champ Gatin

51160 FONTAINE SUR AY

Toutes vos demandes :

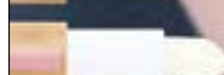
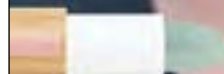
papillonne.commande@orange.fr

www.millepapillonnecouture.com



ZAO

essence of nature



Soins des lèvres

GOMMAGE, HYDRATATION & PROTECTION

Carac'Terre Distribution

distributeur exclusif Zao France Belgique/Luxembourg

www.caracterre.eu

CHOUCHOU DE PRO...

CHAQUE MOIS, UNE BOUTIQUE OU UN INSTITUT BIO NOUS PARLE DE SON PRODUIT PRÉFÉRÉ.

1

LA CHANTILLY DE KARITÉ « AUTHENTIQUE », RECOMMANDÉE PAR ELSA, DU BLÉ EN HERBE

« Kari'T'care, c'est d'abord un coup de cœur pour ce projet à la fois local, multiculturel et labellisé Slow Cosmétique », nous explique Elsa Cirri. « Selon moi, c'est un des meilleurs beurres de karité disponibles en Belgique et Nathalie et Wassi le façonnent à merveille pour en faire du savon, de la crème fouettée, des huiles corporelles et shampoings solides. La crème fouettée « Authentique », c'est mon petit plaisir après la douche : c'est un dessert pour la peau, un voyage pour les sens et un soin hydratant à part entière. Les amateurs d'huiles essentielles de cèdre de l'Atlas et de petit grain seront ravis. Le petit plus ? La chantilly est enrichie à l'huile de chanvre vierge biologique et belge ! ».

Le Blé en Herbe, Avenue La Bouille, n° 90, 4130 Tilff.

» Chantilly de karité « Authentique », Kari'T'care, 18 €, 100 ml, au Blé en Herbe à Tilff «



4 **NETTOYANT ET MASQUE**

Un soin 2 en 1 pour une double utilisation : nettoyant visage et masque. À base de takesumi et d'azuki, cette poudre est destinée aux peaux grasses à normales. Elle nettoie en douceur, purifie et détoxifie la peau. Un soin issu des recettes et rituels de beautés ancestrales japonaises qui se présente sous forme de poudre ultra fine à base de takesumi et d'azuki, et peut être utilisé en nettoyant quotidien, ou en masque visage. Le takesumi (charbon de bambou) a des vertus détoxifiantes et purifiantes hors pair.

» Poudre nettoyante ultra fine et masque visage takesumi-azuki, Bijin 18,00 €, 30 g, sur www.slow-cosmetique.com «

2



BOUGIES NATURELLES AU CÈDRE

Elles sont si belles ! Mais belles ! Les bougies de Victoria Goemaere et Zoé Liénart. Aussi belles que leurs créatrices, amoureuses du naturel et de l'artisanat local. Composées de cire 100 % soja biodégradable qui brûle looongtemps, parfumées au Cèdre du Liban (un parfum fabriqué à Grasse dans la plus pure tradition), le tout sans phtalates ou autres perturbateurs endocriniens et présentées dans des jolis contenants réutilisables.

» Bougies Terrae, 54 €/pièce, brûlage 30 heures, sur www.terraconcept.be «

3

POUR DES MUSCLES ET DES ARTICULATIONS SOUPLES



Nous sommes nombreux.se.s à nous habituer à ces douleurs quotidiennes qui touchent nos articulations et nos muscles, parce que nous pensons qu'il n'y a rien à y faire. Et pourtant, il existe des solutions pour les atténuer. Comme cette crème qui contient des extraits et des huiles de plantes bio : genévrier, graine d'oléifère, huiles de lavande, menthol, curcuma, fleur d'arnica, griffe du diable, saule blanc, extraits de prêle, etc. Elle apporte rapidement soulagement et détente.

» Crème activO PR-10, 12,99 €, 100 ml. En promo en ce moment : 9,99 €. En magasin bio. DEMANDEZ UN ÉCHANTILLON GRATUIT en envoyant un mail à info@powerhealth.be «

5



TOP CE KIT!

Il comprend une pochette de voyage imperméable, un petit pain de savon solide et naturel surgras pour le corps, une brosse à dent en bambou de la marque Bambaw, un dentifrice naturel à base de Siwak de Niya Cosmétiques, une lingette démaquillante en coton Oeko Tex de Céraphine.

» Petit kit de voyage, 35 €. Une collaboration de Céraphine, Kari'T Care, Niya Cosmétiques et Orybany. On le trouve à la boutique Orybany, 18 Place Saint-Géry, 1000 Bruxelles ainsi que sur www.orybany.com «

Ylaé

LE TOP

5

MOUSSE NETTOYANTE BIO À L'HUILE D'ABRICOT & ALOÉ VERA

élimine aussi bien
les impuretés de la peau
que le maquillage.



CRÈME DE NUIT RÉPARATRICE BIO AU BEURRE DE KARITÉ

améliore l'élasticité
de la peau et la restructure
en profondeur.



CRÈME DE JOUR LIFT ANTI-ÂGE BIO À L'HUILE DE ROSIER MUSCAT

estompe visiblement les
rides et les ridules



MASQUE HYDRATANT BIO À L'ACIDE HYALURONIQUE

apporte hydratation, confort
et souplesse à votre peau,
pour un toucher doux et
velouté.



SÉRUM HYDRA + À L'ACIDE HYALURONIQUE

resserre les fibres de
collagène et protège
la peau des agressions
extérieures.



Des soins naturels avec une
forte teneur en ingrédients
biologiques, plus de 50%.



Des cosmétiques
confortables et efficaces
qui répondent aux besoins
de la peau.



Des produits respectueux du
corps et de l'environnement.
Packaging recyclables.



Fabriqué en France
avec amour par nos
petites mains.

Distribué en Belgique par Naturathome

Disponible dans tous les magasins bio et sur www.naturathome.be

Mail : info@naturathome.be - Tel : 0475 11 54 41



NATURatHOME

APPRENONS LE PLAISIR DE NOUS PARFUMER AU NATUREL... C'EST BON POUR NOTRE SANTÉ



Il est désolant de constater que nos parfumeries et nos grands magasins sont (toujours) aujourd'hui remplis de fragrances purement synthétiques. Il n'existe pratiquement plus aucune eau de toilette ou parfum qui soit encore formulé à partir d'essences purement naturelles. On vous parle d'un nouveau parfum à la bergamote, au cèdre, à la vanille ou à l'iris ? Hélas non ! Toutes les fragrances de la dernière génération sont obtenues grâce à la chimie de synthèse.

La majorité des parfums de grandes marques contiennent des phtalates. Le lien avec la nature est vraiment très ténu. Et si vous ajoutez à cela le fait que les parfums sont aujourd'hui emballés dans des flacons rivalisant d'originalité, alliant dorures bling-bling et matières plastiques teintées dans la masse, vous comprendrez aisément que le marketing a pris le dessus. Les écologistes en prennent pour leur grade !

COMMENT SAVOIR SI MON PARFUM PRÉFÉRÉ EST SYNTHÉTIQUE ?

Difficile ! Contrairement à tous les autres cosmétiques, les parfums et les eaux de toilette ne mentionnent pas sur leur emballage leur composition détaillée. On lira tout au plus qu'on y trouve de l'alcool dénaturé et du « parfum ». C'est le secret industriel qui impose cela pour protéger les précieuses compositions des fragrances de luxe. Si votre parfum ne porte pas de label écologique ou bio, vous pouvez être quasi certain.e qu'il contient

des phtalates pour rendre l'alcool impropre à la consommation ainsi que des fragrances synthétiques (dont les muscs nitrés ou polycycliques). Les phtalates sont réputés être des perturbateurs endocriniens. Les muscs synthétiques sont retrouvés dans le sang ou dans le lait maternel... À vous de voir si vous voulez encore jouer les madones poudrées... ou si vous préférez tenter l'expérience des eaux de toilette naturelles.

AU NATUREL

Les eaux de toilette « bio » existent. Certaines sont même lauréates de la Mention Slow Cosmétique. Elles sont pour la plupart formulées à base d'alcool naturel, de glycérine végétale et d'huiles essentielles. Elles ne sont ni plus ni moins allergisantes que les parfums classiques. Leur tenue est moins bonne, certes, mais elles nous garantissent ne contenir aucun ingrédient toxique pour notre santé... ce qui est tout de même un avantage ! Retenez que les parfums naturels peuvent être utilisés pour se parfumer les cheveux et les vêtements, même plusieurs fois par jour.



«Ma Bible de la Slow Cosmétique»
de Julien Kaibeck,
Éditions Leduc, 2020.



NOTRE SÉLECTION

- 1. Eau de Parfum KADO, JAPON, Filit Parfum Du Voyage, 59€, 50 ml**
Raffinée, délicate, aussi bien intense, puissante que apaisante et douce. Les notes de fleur de cerisier prédominent, ainsi que des notes de yuzu sur un fond de thé. Une eau de parfum 95% naturelle. **Sur www.slow-cosmetique.com.**
- 2. Eau de Parfum naturelle, Belle Aphrodite, 39€, 30 ml**
Aux douces effluves florales et gourmandes de rose, de framboise et de vanille, l'eau de parfum naturelle Belle Aphrodite parle le langage de l'amour... **Sur www.slow-cosmetique.com.**

info@powerhealth.be - www.naturtintproducts.com

Suivez nous aussi sur naturtint.benelux
conseil en vente 170ml €12,99

activeø
microtreatment

Pour les muscles et les articulations souples

sans microplastique ni parabens

~~€12,99~~ €9,99

Demandez un échantillon!

Like et Suivez nous aussi sur powerhealth.eu

Cette promotion est valable jusqu'au 31 mars 2021 !

info@powerhealth.be - www.activoproducts.com
conseil en vente 100ml €12,99

COSLYS

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

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

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

Français
Formules uniques, développées et fabriquées en France

NOUVEAU

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

www.coslys.fr Marque du Groupe

*Biodégradable en 28 jours – test OCDE 302B



Pour les **DERNIERS FRIMAS**

Le bonnet local Boubou Woo, tricoté main en laine naturelle, locale (laine fleurie de natagora & laine des moutons bruxellois), 65 €. À la boutique Orybany, 18 Place Saint-Géry, 1000 Bruxelles / Instagram: boubou.wool



2



3

1



Par **BIO!TEMPO!**

La mode ÉTHIQUE

IL EST TEMPS DE S'HABILLER ÉTHIQUE !

La mode est la deuxième industrie la plus polluante au monde, après le pétrole. Chaque année le secteur générerait 1,2 milliard de tonnes de gaz à effet de serre. Côté social, l'industrie textile exploite une main d'œuvre totalement sous-payée.

Infos : www.ecoconso.be et multimedia.ademe.fr



Photo: Lies Engelen Photography

VIVE LE PRINTEMPS!

1. On aime beaucoup cet ensemble, avec ce **TOP** qui nous apporte une grosse bouffée d'air frais! Top ligné vert et blanc, 100% organic cotton, Made in Brussels, 85 €. **LE PANTALON AMPLE** est fabriqué en organic cotton (96%), avec 4% de lycra, pour un confort total, made in Brussels, 215 €. En boutique ou sur eshop.valerieberckmans.be.

2. DES BIJOUX UPCYCLÉS, C'EST TENDANCE !

SannaPack'UneVie ce sont toutes des créations artisanales basées sur l'upcycling. Ces jolis bijoux sont créés à partir de fermetures éclairs abîmées et de petits rescapés d'une bijouterie fermée. Entre 15 et 40 €. À la boutique Orybany, 18 Place Saint-Géry, 1000 Bruxelles et sur www.sannapackunevie.be

3. JOLIE ROBE Made in Brussels, 100% coton Oekotex, fabriquée à partir de chutes de confection dames, 75 €. En boutique ou sur eshop.valerieberckmans.be.

SOUTENONS

LA MODE ÉTHIQUE, C'EST **ESSENTIEL !**

TOUTES LES BOUTIQUES SONT OUVERTES. Allez les voir. Vous ferez une autre expérience avec un shopping éthique.

1

LE COIN DES MARMOTS

1. RAVISSANT TEE-SHIRT?

RAYÉ, disponible de la taille 2 ans à la taille 10 ans, made in Molenbeek, 100% organic cotton, fait à partir de chutes de confection dames, 39 €.

En boutique ou sur eshop.valerieberckmans.be.

2. SWEAT KIDS, CHIC & SPORT,

disponible de la taille de 2 ans à la taille 10 ans, made in Molenbeek, 100% organic cotton. Fait à partir de chutes de confection dames, 49 €. En boutique ou sur eshop.valerieberckmans.be.

2





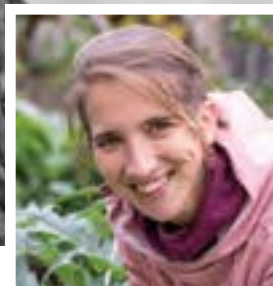
*Arc en Sels,
La Beauté née au cœur de la Nature*



**18 ANS DE
PASSION POUR
UNE VRAIE
COSMÉTIQUE
— BIO —**

DANS LES POINTS DE VENTE BIO
[HTTPS://WWW.ARCENSELS.COM/](https://www.arcensels.com/)

De nombreuses cultures traditionnelles respectent encore cet espace où la mère se repose avec son nouveau-né, pendant 40 jours, à l'écart de la frénésie du monde qui les entoure. Avec le soutien d'un petit cercle de femmes - qui la « maternent » et la libèrent des tâches matérielles du foyer - elle plonge dans cette essentielle pleine présence à son bébé. J'ai eu la chance de vivre cette expérience.



Par Pauline de Voghel

Un cocon

DE QUARANTE JOURS APRÈS LA NAISSANCE, AU SERVICE DU LIEN MÈRE - ENFANT

Il était une fois l'histoire de chaque nouveau-né du monde et de sa jeune maman qui doivent vivre la terrible rupture d'une extraordinaire fusion : lui quitte le creuset lumineux, nourricier et expansif de sa création et elle perd cette présence vive et intense au creux de son ventre rond.

“ LA CHOSE LA PLUS PURE DU MONDE
EST LE CŒUR D’UNE MÈRE...
IL PEUT DÉPLACER L’UNIVERS. ”

Yogi Bhajan

UN MOMENT UNIQUE

Le premier lien du cordon laisse place au lien du sein, préservant ces moments de communion entre la mère et le nourrisson, comme un prolongement de ce corps-en-corps perdu. S’il est vécu dans le calme et l’intimité, l’allaitement peut être abondant, fluide et de qualité... fondateur de leur lien d’amour. Cette période de 40 jours où tout s’invente et se crée est un moment hors du temps qui ne reviendra plus jamais ! Maman et enfant sont invités à y vivre ensemble un processus de guérison, de récupération et puis de construction de nouveaux rythmes et repères.

UN NOUVEAU MONDE POUR BÉBÉ

Il faut du temps pour que le **nouveau-né** vive sereinement la transition du ventre de sa mère vers le monde extérieur, qu’il pourra ainsi apprivoiser plus en douceur.

Au moment de quitter son « voyage en mère », le jeune aventurier traverse une véritable tempête, puis il se retrouve seul avec la peur, dans son berceau, plus rien ne bouge, c’est le silence du désert. Tout est différent dans ce nouvel univers, il est affolé par la nouveauté !

La faim aussi, il la découvre, elle le dévore de l’intérieur, il hurle jusqu’à ce que le lait vienne instantanément l’apaiser.

Ce nouveau-né a tout autant besoin de caresses sur sa peau de velours, d’être massé, contenu, serré contre ses parents, car l’espace autour de lui est devenu... infini.

Son « enceinte » n’est plus le ventre de sa maman, mais à présent ses bras qui le protègent des risques physiques, émotionnels et énergétiques et deviennent son lieu de ressourcement. Il y mange, s’y repose en paix, y est bercé comme pendant sa gestation et s’apaise aux sons du cœur, de la respiration et de la voix de celle qui le portait déjà il y a neuf mois. Il a fondamentalement besoin de ce tête-à-tête dans son chemin d’accomplissement, pour développer les fondations de sa sécurité intérieure, de sa confiance et de son autonomie pour toute la vie.

LE MONDE DE LA MATERNITÉ POUR MAMAN

Elle qui vient d’enfanter, la **maman**, a besoin de récupérer physiquement, psychologiquement et spirituellement de la grossesse et de l’accouchement, autant enivrants qu’éprouvants... Elle doit aussi se protéger des influences extérieures auxquelles elle est très perméable suite à l’ouverture des portes énergétiques de son corps pendant l’accouchement.

Pour éviter au mieux les maux du post-partum (fatigue, douleur, dépression, soucis d’allaitement...), elle a besoin d’une alimentation saine et revigorante bien sûr, de massages, de repos : raison pour laquelle elle est invitée à dormir dès que son nourrisson dort, c’est lui qui donne le rythme en réalité... et non les visites !

Sa position allongée et le fait de ne rien porter d’autre que son bébé offrent la meilleure récupération de la position du bassin et des organes génitaux.



Ce temps lui permettra d’intégrer les changements et de découvrir en confiance la maternité, ce nouveau monde, qui s’empare d’elle.

POUR ENCORE MIEUX FAIRE CONNAISSANCE

La maman apprend aussi à découvrir et à connaître son petit afin de respecter ses rythmes et répondre à ses besoins, pour l’accompagner au mieux dans les bouleversements de sa venue au monde. Voici blotti contre elle, sa merveille d’enfant, issu de son corps et de son cœur, son trésor qui tient entier dans ses mains ! Sa peau est si douce, quel délice pour les doigts. Ses petits sons, elle s’en délecte. Le temps semble s’être arrêté.

Elle embrasse délicatement ses joues rebondies, caresse la rondeur de son crâne. Elle respire dans son cou le parfum le plus délicat du monde. Tout en cet enfant la fait sourire et pleurer de joie. Il y a son premier cri, son premier regard, son premier sourire, son premier rire... Elle ne cesse de contempler son petit corps chaud et son visage qui change tous les jours : capter chaque instant unique en pleine conscience parce que tout cela vaut de l’or dans cet écran d’éternité !

Elle se rend à lui, prolonge ce don de soi, seule, sereine et attentive au moindre détail. C'est l'enfant qui a fait naître sa mère, il ne sait rien encore a priori, pourtant elle apprend tout de lui.

Elle et lui « sont » ensemble et glissent tous les deux avec délice dans cette bulle où rien d'autre n'existe. Ils se retrouvent jusque dans leurs rêves. Ils s'échangent des regards d'une profondeur infinie pour mieux s'approprier dans le réel...

« **Ce que le tout-petit dit sans mots, c'est toujours à sa maman qu'il le dit, et à personne d'autre.** » Frédérique Deghelt

ET LE PAPA DANS TOUT CELA ?

C'est un rôle pilier qu'il peut jouer, car il protège la maman qui protège elle-même son bébé. Il est invité à rester stable et centré car il représente un bouclier énergétique pour sa famille. Il est aussi ce filtre indispensable qui protège la mise en place de la fusion maman-bébé des visites trop précoces. Il accueille lui-même, s'il le souhaite, quelques proches à boire un thé au jardin ou dans la chaleur de la maison pour célébrer l'événement. La maman se joint à eux, si elle le souhaite, accompagnée de bébé serré contre elle. Le papa est ce rempart, mais aussi dans le lien avec son enfant et dans l'ouverture d'une autre sensation dans la relation. Ce qui lui permettra de doucement sortir de cette fusion avec la maman... essentiel pour aller vers le monde.

ET TOUT AUTOUR...

Il y a, enfin, ce **cercle familial plus large** et aussi les amis proches, quelques voisins, la doula, voire des aides familiales ... Ce petit monde précieux vient prendre soin des tâches matérielles pour aider et soutenir le cocon familial, dans son début fondamental : cuisiner, faire les courses, la lessive ou s'occuper des enfants plus âgés... D'autres **mamans, femmes «sages» ou sages-femmes** sont aussi présentes si besoin pour que la maman se sente écoutée dans ses questions et éventuelles inquiétudes.

C'est la magie de la communauté, entre les mains de qui la mère peut se déposer pour se centrer sur l'accueil merveilleux du nouveau-né... de quoi poser de belles fondations pour l'avenir heureux de la famille agrandie.

Il faut tout un village pour élever un enfant.

Après ces 40 jours d'intériorisation, la famille se sent alignée et prête à réintégrer la société.

Elle ouvre ses portes, invite à venir se réjouir ensemble, à célébrer l'heureux événement et à honorer l'enfant qui s'ouvre au monde. Ils continuent à s'aimer en silence, pour se donner confiance.

Ils vivent enfants et firent beaucoup d'heureux.

« **HORS DU TEMPS, NOUS SOMMES DEUX.
UNE MÈRE, UN ENFANT.
COUVÉS PAR LE REGARD ÉBLOUI
D'UN HOMME. ENFIN PÈRE. »**

Frédérique Deghelt



J'ai à cœur de vous présenter **Stéphanie van der Heyden**, une infirmière et Doula qui travaille depuis une dizaine d'années dans un service de soins spécifiquement dédié aux dépressions du post-partum et aux troubles de l'attachement précoce.



Stéphanie van der Heyden

Profondément touchée par les histoires de naissance, de filiation et de transmission, elle s'est aussi formée en constellation familiale et systémique. Au fil des années et des outils acquis, elle a développé une écoute fine du bébé, des enfants et de leurs parents afin de développer l'harmonie. À tous les parents qui souhaitent être soutenus dans la compréhension de leur bébé et le tissage du lien unique avec lui... voici la fée qui vient sourire au-dessus du berceau et

vous aider à installer la sécurité essentielle dans votre histoire personnelle et familiale. <https://www.relationparentbebe.com>



MON LIVRE COUP DE CŒUR

Maman, de Hélène Delforge et Quentin Gréban, Éditions Mijade

« *Mon trésor, mon précieux, ma merveille. Reste au chaud, dans la muraille de mes bras. Laisse-moi quelques années encore, faire rempart à la dureté du monde.* »

« *Maman. Un des premiers mots du monde. Un nom unique, porté par des milliards de femmes. Un mot pour dire l'amour, la tendresse, le lien, parfois le manque. Il y a autant de maman qu'il y a d'enfants. Pourtant, sur tous les continents, lorsqu'elles prennent leur bébé dans les bras, les mamans se ressemblent.* »



The Belgian baby food

into the spoon

NOUVEAU

Vente en ligne sur «Mon petit marché» !



Infos et points de vente: intothespoon.be

**UN LAIT POUR BÉBÉ
100% VÉGÉTAL**

**ET COMPLET AU
NIVEAU NUTRITIF !**



À 6 mois, le lait reste l'alimentation principale de bébé, même s'il commence aussi à manger à la cuillère. Alors, si on n'a pas la possibilité d'allaiter, il s'agit de choisir soigneusement la préparation qu'on va lui donner. Si vous souhaitez une alimentation végétarienne pour votre bébé, il est essentiel de veiller à la quantité et à la qualité des protéines et des nutriments présents.

DHA & EPA

Bébé a aussi besoin d'oméga-3 pour le développement de son cerveau, de ses yeux et de son système nerveux. Des études ont montré que les enfants qui recevaient suffisamment d'oméga-3 avec du DHA (acide gras polyinsaturé oméga-3) ont une meilleure performance cognitive et une meilleure mémoire à court et long terme. Le point important est de leur donner un oméga-3 contenant à la fois du DHA et de l'EPA (acide eicosapentaénoïque). Les algues marines sont votre seule source possible, qui ne soit pas d'origine animale. Ce que contient cette préparation infantile Bébé M, parfaitement équilibrée, avec EPA-DHA, sans lait animal ni soja, à base de protéines de riz hydrolisées.

Bébé M (anciennement Bebe Mandorle), Le Bio Végétal, Préparation de suite, Protéines de riz, à partir de 6 mois, 800 g, 29,90 euros, Chez Färm, Séquoia et dans de nombreux magasins bio. Aussi sur Greenweez.



Celtic[®]



L'eau minérale idéale pour votre bébé

Légère et très faiblement minéralisée, Celtic est particulièrement recommandée aux femmes enceintes et pour la **préparation des biberons** des nourrissons. Au coeur du Parc Naturel des Vosges du Nord classé Réserve Mondiale de Biosphère par l'UNESCO.



**SODIUM
0,001g/L**

Convient pour un régime pauvre en sodium

Source indépendante et familiale

Nouvelle bouteille en rPET100

100% recyclée
100% recyclable



Demandez-la dans votre magasin bio !

Distribué par : **Moulin des Moines**

Tél : +33 3 90 29 11 80 - commande@moulindesmoines.com

Sacrées émotions !
Baromètre de notre état
d'être, elles nous (é)meuvent,
nous informent, voire
nous alertent. Elles nous
relient aussi. Hautement
contagieuses, pour le
meilleur et pour le pire, elles
se transmettent à la vitesse
de l'éclair. Dans le stress
planétaire actuel, apprenons
à cultiver une saine écologie
émotionnelle pour prendre
soin de nos précieux liens !



Par Carine Anselme

ÉCOLOGIE DES ÉMOTIONS DE LA CONTAGION À L'EMPATHIE



XXI^e siècle... Un holocauste (nucléaire, en l'occurrence) décime la majeure partie de la planète. Les survivants pensent que tout le mal vient du caractère émotionnel des humains, et l'émotion devient l'ennemi public numéro un. Une drogue puissante, le Prozium, est injectée pour neutraliser la peur, la colère, la haine... mais aussi la joie, l'émerveillement. Les autorités éradiquent tout ce qui pourrait faire naître un soupçon d'émotion – l'art, la musique et autres souvenirs de famille... Des films opaques confinent les fenêtres pour éviter l'émoi d'un ciel azur, d'un coucher de soleil ou d'un lever de lune. Les individus deviennent insensibles, leur empathie nulle. Ceux qui enfreignent la loi, fliqués par des milices formées pour détecter les « déviants émotionnels », sont passibles de peine de mort pour « crime sensoriel »... Mais quel serait ce monde vidé de cet essentiel relationnel que sont les émotions ?! Le nôtre ?

QUAND LA RÉALITÉ DÉPASSE LA FICTION

En effet, ce scénario d'anticipation, tiré du film *Equilibrium* de Kurt Wimmer, pouvait encore paraître surréaliste en 2002, date où il est sorti (même si l'effondrement du World Trade Center en 2001 avait fait surgir l'impensable au cœur du réel). Et pourtant... Aujourd'hui, cette science-fiction entre cruellement en résonance, sous certains aspects, avec ce que nous vivons en ces temps de pandémie : nos aînés sont ostracisés, les fêtes de famille et autres rassemblements réduits à peau de chagrin, les marques d'affection proscrites, la peur des autres instrumentalisée, la culture malmenée, le confinement et le couvre-feu banalisés... Bref, on nous instille, à l'image du Prozium, stress et angoisse à haute dose, délitant le ciment de notre humanité. Ce qui, c'est selon, nous déprime, nous divise, nous révolte, voire nous fait disjoncter ! Psys et soignants s'alarment notamment de la hausse des urgences psychiatriques. Fait marquant : la plupart de ces patients étaient inconnus jusque-là des services de psychiatrie. Fragilisés par la crise sanitaire, ces individus décompensent, ont des idées suicidaires (quand ils ne passent pas à l'acte), souffrent de dépression, de troubles anxieux, de déréalisation... Chez les personnes âgées, on assiste à des déclin cognitifs majeurs, en raison de l'isolement. Quant aux spécialistes de l'enfance, ils s'alarment pour nos petits confrontés aux visages masqués, au manque de toucher (dans les structures d'accueil). Ils observent du retard dans l'apprentissage, notamment du langage, avec des enfants qui n'arrivent plus à associer les phonèmes avec l'articulé, et l'articulé avec les émotions.





« FAITES LE BIEN
PAR PETITS BOUTS,
LÀ OÙ VOUS ÊTES ;
CAR CE SONT TOUS
CES PETITS BOUTS
DE BIEN, UNE FOIS
ASSEMBLÉS, QUI
TRANSFORMENT LE
MONDE ».

Desmond Tutu

EMOVERE...

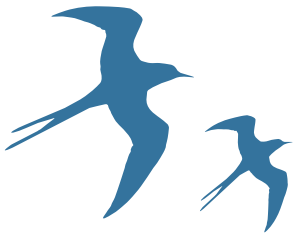
Or, l'émotion est au cœur de notre éprouvé humain. Étymologiquement, émotion vient du latin *emovere*, « mettre en mouvement » ; quelle que soit sa tonalité, l'émotion est un signal qui nous prépare et nous pousse à l'action. Une entrée en action vitale pour transmuter – transformer cette crise sanitaire qui nous plombe, épiphénomène d'un désordre planétaire beaucoup plus profond, en or. C'est-à-dire en tremplin pour réussir notre indispensable transition. Nos émotions ne sont donc pas en option, comme voudrait parfois nous le faire croire notre société en quête de contrôle et d'infailibilité. « J'ai envie d'avoir pitié de quelque chose, l'envie qu'il pleuve là-dedans, qu'il se mette enfin à pleuvoir et que ça sente la terre, les choses vivantes », s'emportait Julio Cortázar dans *Marelle*. Tant il est vrai que les émotions tissent la trame vibrante et vibratoire de la vie humaine. Pour le meilleur, parfois aussi pour le pire... « Le film *Equilibrium* pointe du doigt ce phénomène psycho-physiologique bien réel appelé contagion émotionnelle, en tentant d'en révéler les possibles zones d'ombre mais aussi l'indispensable utilité – que l'on découvre à la fin du film », explique Christophe Haag, chercheur en psychologie sociale, spécialiste des émotions extrêmes et auteur d'un livre passionnant sur ce sujet méconnu, publié peu avant la crise du coronavirus (1).

DE LA SUEUR, UNE HIRONDELLE ET DU VELCRO

Savez-vous ainsi que la peur a une odeur ? Récemment, des chercheurs néerlandais ont découvert un nouveau mode de contagion de la peur (et d'autres émotions comme le dégoût) : il suffirait de « sniffer » un échantillon de sueur prélevé chez une personne très

angoissée pour se sentir soi-même, quelques millisecondes plus tard, apeuré. **Une personne effrayée libère, à travers la sudation, des substances chimiques volatiles qui, en se diffusant dans l'air, agissent directement sur le récepteur qui les détecte avec son système olfactif.** Pourtant, l'organe voméronasal, qui permet à d'autres mammifères de détecter les phéromones, ne serait plus fonctionnel chez les hommes, n'étant pas connecté au cerveau. Il n'empêche... « Ces phéromones humaines, par un circuit qu'on ne connaît pas

encore très bien, arrivent à bon port puisque tout un tas de zones du cerveau s'activent alors automatiquement chez le récepteur – l'insula, le cortex cingulaire, le précuneus, l'amygdale », précise Christophe Haag. Imaginez l'impact viral de l'atmosphère délétère, tissée de peur et d'incertitude, qui règne actuellement ?! Si Christophe Haag devait réécrire son livre aujourd'hui, il ne changerait pas grand-chose. « J'y parle notamment de ce que j'appelle le hum émotionnel, ce trop-plein d'émotions négatives collectivement partagées sur notre planète (manifestations populaires, montée de l'agressivité et de la haine...), déjà à l'œuvre avant la Covid-19. Ce débordement de négativité pourrait un jour nous amener, à travers des mouvements de masse gigantesques, à nous entredéchirer. » **Le négatif l'emporte de plus en plus souvent, de plus en plus dangereusement, sur le positif, plaçant notre civilisation en profond déséquilibre émotionnel. C'est un cercle vicieux, d'autant qu'on sait, études à l'appui, que les émotions toxiques sont plus contagieuses que les positives** (même si l'émotion en soi n'est ni négative ni positive). Et, pour illustrer ce phénomène, Christophe Haag cite un neuropsychologue célèbre : « Le cerveau humain agit sur les expériences négatives comme du velcro et sur les expériences positives comme du téflon. » On saisit de suite l'image ! Une clé pour sortir de ce cycle délétère est d'exercer sa fluidité émotionnelle, dont la **psychologie posi-**



...tive nous a montré qu'elle est corrélée à un meilleur équilibre corps/esprit, mais aussi à une plus grande facilité à affronter et surmonter l'adversité. Ne pas s'accrocher,

donc, à l'émotion – qu'elle soit perturbatrice (à l'image de la peur, de l'anxiété ou de la colère), positive ou même exaltante, d'ailleurs. « **Il faut comparer l'émotion à une hirondelle.** Elle est là pour vous informer de quelque chose (un besoin, un danger...), mais elle doit repartir. Les émotions, comme les hirondelles, ne sont que de passage, il faut l'accepter. Vouloir les retenir, c'est un peu comme les tuer à petit feu », confie Christophe Haag.

L'ÉQUILIBRE DE LA FORCE

Bonne nouvelle : il est possible de transformer ce processus de contagion émotionnelle en cercle vertueux. Et donc profiter de la propagation des émotions bénéfiques et déployer ses corollaires : empathie, gratitude... dont on sait, en plus, qu'ils stimulent l'immunité ! Une expérience incroyable est ainsi menée depuis des années à Framingham (Massachusetts), une ville de 70 000 habitants, véritable laboratoire à ciel ouvert. L'une de ces études, réalisée par deux chercheurs en sciences sociales, s'est intéressée à la propagation de la joie, du bonheur et de l'enthousiasme, des émotions bénéfiques pour la santé. À leur grande surprise, ils ont découvert que **le bonheur et l'enthousiasme se propagent très vite et très loin !** Mais aussi que les gens les plus heureux sont ceux qui sont situés au centre de la toile, à l'épicentre du réseau social. La toile se tisse autour d'eux, et ceux qui les côtoient sont plus heureux que la moyenne. Ce qui signifie que cela nous fait du bien d'émettre des émotions positives, mais aussi que cela fait du bien aux destinataires. Dont acte ! « Faites le bien par petits bouts, là où vous êtes ; car ce sont tous ces petits bouts de bien, une fois assemblés, qui transforment le monde », affirmait le prix Nobel de la paix Desmond Tutu. C'est donc loin d'être égoïste que de cultiver la joie (la paix, l'enthousiasme, l'empathie, la gratitude...), car, par contagion positive, c'est l'humanité tout entière qui finit par en bénéficier ! La clé, comme dans *Star Wars*, tient dans l'équilibre de la force : éviter de se laisser happer par l'ombre de la peur qui plane. **Transformer la violence qui suinte dans notre société en puissance – puissance d'agir, de réagir, de s'engager dans des initiatives qui font sens et viennent nourrir un monde plus fécond.** « La vraie valeur refuge aujourd'hui, c'est

d'investir dans les liens humains. Voilà un puissant antidote au virus de la peur », conseille Christophe Haag. Alors, déconnecter un peu, beaucoup... pour mieux se reconnecter à ceux qui nous sont chers. Pour nous relier aussi à la nature, dont les chercheurs ne cessent de nous démontrer l'impact bénéfique sur la régulation émotionnelle, mais aussi sur la santé du corps. « Nos émotions ont absolument besoin d'être canalisées par la nature », renchérit Christophe Haag, pointant du doigt l'impact de l'hyperurbanisation et de la mise à sac de la biodiversité dans le climat délétère. Bref, veillons à cultiver tout ce qui nous permet de retrouver notre plein pouvoir, notre souveraineté, mis à mal ces derniers temps, au diapason de notre sécurité intérieure. Ainsi, renouer avec la confiance – en soi, en l'autre et envers le monde. Et se souvenir que « le bonheur, ce n'est pas une note séparée, c'est la joie que deux notes ont à rebondir l'une contre l'autre », comme aime à le dire l'écrivain Christian Bobin. Belle symphonie émotionnelle !

“ LA VRAIE VALEUR REFUGE AUJOURD'HUI, C'EST D'INVESTIR DANS LES LIENS HUMAINS. ”

POUR DES ÉMOTIONS AU DIAPASON

À LIRE : *La Contagion émotionnelle. La repérer, l'apprivoiser, s'en protéger*, Christophe Haag (Albin Michel, 2019) ; *Se sentir en sécurité. Comment se protéger du stress et de la peur*, Ariane Bilheran (Petite Bibliothèque Payot, 2018).



LES CONSEILS D'UN SPÉCIALISTE DU VIVRE-ENSEMBLE

Dans le monde d'aujourd'hui, traversé d'innombrables défis, Jean-Louis Verhaeghe accompagne le « vivre-ensemble », individuellement et collectivement. Il est coach CT (Coach & Team) et formateur*. Au vu du climat anxigène actuel dans lequel nous sommes bombardés d'injonctions contradictoires, ce passionné du relationnel nous livre quelques clés pour passer de la contagion émotionnelle toxique (peur, stress, dissensions, etc.) à une empathie constructive, ciment du « monde d'après ».

LE LEVIER : « Dans ce chaos du monde, la clé est de se recentrer sur soi pour aller plus sainement vers les autres. »

AGIR SUR LE CORPS ET LE MENTAL : « Pratiquez la cohérence cardiaque qui abaisse la tension intérieure en 5 minutes. Répétez cet exercice 3 fois par

jour augmente le calme intérieur, ainsi que le recul avec les événements extérieurs. En pratique, dirigez un souffle calme, une respiration profonde vers la zone du cœur. »

AGIR SUR LE MENTAL ET LE CORPS : « Éteignez radio, télévision et fil d'actualité, et préférez lire un journal une fois par semaine. Remplacez ce temps gagné par des activités ressources : une activité qui vous fait du bien et vous donne de l'énergie. Donnez-vous l'autorisation de la pratiquer... et passez à l'action ! Profitez-en pleinement et en conscience. Ce n'est pas si simple que ça (rire) ! »

AGIR SUR LE CŒUR : « Choisissez d'aider quelqu'un ou une association. »

* Voir osmozing.com (site en refonte)

Clearspring

25 YEARS

OF PIONEERING
AUTHENTIC JAPANESE AND
ORGANIC FINE FOODS

MATCHA



Le Matcha est une poudre de thé faite avec la meilleure qualité de feuilles de thé de la région montagneuse de Kyoto, renommée pour produire les meilleurs thés japonais. Les plus beaux bourgeons de thé sont cueillis, séchés et broyés dans un mortier de granit.

Idéal pour boire en thé et pour la cuisine, ajoute un arôme unique et une couleur extraordinaire aux recettes de cuisine et de boissons.

Pour bien commencer votre journée, offrez-vous une tasse de matcha bio de Clearspring.

Préparation: Ajouter 1/4 d'une cuillère à café de poudre de matcha dans 30 ml d'eau chaude et bien fouetter avec le fouet de bambou.



www.clearspring.co.uk

@ClearspringUK



www.vajra.be
info@vajra.be
Distribution en Belgique



MMMHH...



Par Pierre Garin

À AJOUTER À TOUS LES REPAS...

DES GRAINES CHAQUE JOUR, EN FORME TOUJOURS !

Dans le langage courant, lorsqu'on parle de graines, on pense souvent aux graines classiques que l'on achète et que l'on utilise en petite quantité. Et pourtant, c'est bien plus que ça. Les graines devraient être un constituant de notre pyramide alimentaire, car elles peuvent nous aider à équilibrer nos menus.

Dans le nouveau défi alimentaire du monde de demain, il faudrait consommer davantage de graines au quotidien. Nous devrions les préférer aux protéines animales. Idéalement, notre assiette devrait comprendre 50% de protéines végétales et 50 % de protéines animales.

PETIT TOUR D'HORIZON DES GRAINES

1. LES CÉRÉALES ET LES PSEUDO-CÉRÉALES

Le blé, l'épeautre, le petit-épeautre, le millet... pour les céréales et le quinoa, le sarrasin ou l'amarante... pour les pseudo-céréales sont d'excellentes sources de micronutriments, de protéines, riches en amidon et surtout en fibres, permettant de couvrir une partie des besoins journaliers en énergie et nutriments essentiels.

Mes deux favorites

↳ **Le quinoa et le sarrasin** (et son équivalent grillé, le kasha) parce qu'elles sont facilement accessibles en magasin bio, avec une excellente concentration en nutriments, en amidon, en lipides, en protéines, et en fibres. Leur composition nutritionnelle est très utile pour les personnes présentant une intolérance au gluten ou une hyperperméabilité intestinale (lorsque l'intestin laisse passer des particules nocives au travers de la barrière intestinale). Cette perméabilité s'explique entre autres par une surconsommation de produits transformés et ultra-transformés.

Sarrasin

LA GRAINE DE CHANVRE

Je lui donne une étoile ! Sa concentration protéique est excellente et son apport nutritionnel exceptionnel, avec un bon apport en amidon et en lipides, un bon équilibre en fibres. À adopter au plus vite !

Quinoa.

QUELLE QUANTITÉ DE GRAINES FAUT-IL CONSOMMER ?

Elle dépend du régime alimentaire de chacun.

Entre 1 càc/jour et 3 càs/jour pour les oléagineux.

En ce qui concerne les

pseudo-céréales, quinoa :

On en consommera le ¼ de son assiette.

DES CHIFFRES QUI PARLENT EN BELGIQUE

- Les pathologies cardio-vasculaires sont la première cause de mortalité.
 - 50 % de la population belge adulte est en surpoids ou obèse.
 - On compte entre 600 000 et 800 000 patients diabétiques.
- Une consommation plus régulière de graines pourrait prévenir ces pathologies.

Chanvre

2. LES GRAINES OLÉAGINEUSES

Ce sont des super-aliments : les graines de sésame, de tournesol, de lin, de courge ont la cote d'un point de vue nutritionnel. On les qualifie d'oléagineuses car elles sont riches en lipides, dont on extrait des huiles de qualité. Les oléo-protéagineuses sont riches en protéines (entre 15 et 20 g/100 g), et présentent des atouts nutritionnels indéniables. On parle ici du soja, du lupin et même du chanvre.

ATTENTION

Les graines doivent être dans un état le plus brut possible pour être nutritivement intéressantes, car plus on va vers un produit transformé, plus on diminue la biodisponibilité des vitamines et minéraux...

3. LES LÉGUMINEUSES

Elles sont principalement riches en protéines (entre 18 et 26 g /100 g).

UNE COMBINAISON EN PRÉVENTION DES MALADIES DE CIVILISATION

Si on combine régulièrement les céréales complètes avec les légumineuses (les pois chiches, les lentilles, les fèves, les flageolets, etc.) et quelques graines oléagineuses (lin, tournesol, chia, etc.), on obtient une excellente combinaison alimentaire permettant de prévenir de nombreuses maladies, dites de civilisation (diabète, hypertension, certains cancers...). Comment ? En apportant une quantité d'amidon suffisante, source d'énergie essentielle ; de protéines, fondamentale en termes de construction musculaire et de lipides d'excellente qualité. La littérature scientifique a démontré que cette association permet de favoriser une meilleure santé et même de diminuer l'apparition de certains cancers, comme le cancer du colon, et de diminuer les risques liés aux maladies cardio-vasculaires.



Courge



Sésame

Mes deux favorites

↳ **La graine de courge** : elle est très goûteuse et craquante en bouche. Elle donne du volume et de la coloration aux préparations culinaires. Elle peut être utilisée salée et sucrée, crue ou cuite (dans des salades, cakes, gâteaux, crêpes, etc.), dans le muesli ou en collation pour les enfants. Elle est, de plus, efficace dans l'hypertrophie bénigne de la prostate et favorise un bon transit.

↳ **La graine de sésame** : pour celles et ceux qui souhaitent aller vers le flexitarisme ou vers le végétarisme, le sésame non décortiqué a l'avantage d'être très riche en calcium. Même s'il est riche en anti-nutriments (par exemple l'acide phytique) sa richesse nutritionnelle en polyphénols et en vitamines font du sésame une graine essentielle. Celle-ci peut également s'utiliser sucrée ou salée, crue ou grillée (elle donne dans ce cas un côté torréfié très apprécié en cuisine).

GRAINES CONTRE TRIGLYCÉRIDES

Le cholestérol est souvent pointé du doigt mais prenez garde aux triglycérides qui, "en excès", induisent de graves complications cardio-vasculaires ! Cet excès trouve souvent son origine dans une surconsommation de viandes, d'alcool, de produits transformés, de produits sucrés sans intérêt... Ceux-ci peuvent avoir un impact conséquent au niveau cardio-vasculaire. La consommation de graines complètes d'un point de vue préventif est largement conseillée. Elle est associée à un risque significativement diminué de développer l'obésité, le diabète de type 2, les maladies cardio-vasculaires, et le cancer digestif principalement.



Graines germées



POURQUOI FAIRE GERMER SES GRAINES?

Certaines céréales ont dans leur enveloppe des acides phytiques qui sont des anti-nutriments (on les retrouve, entre autres dans blé complet, l'épeautre ou le sarrasin complet). C'est la raison pour laquelle on conseille de les faire germer pour faire en sorte que cette enveloppe très riche en acide phytique disparaisse et rende biodisponibles l'ensemble des nutriments, vitamines et minéraux, pour une meilleure assimilation. La germination des légumineuses avant la cuisson permet de les rendre plus digestes et plus assimilables une fois cuites.

Pierre Garin donne des consultations en écologie alimentaire. Visitez le site internet www.pgdietaetique.com et prenez rdv.



Lentilles vertes

RECETTE DE MARS

RISOTTO DE COQUES ET POIREAU

INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes

- ◆ 2 l de coques
- ◆ 1 gros poireau
- ◆ 1 oignon jaune
- ◆ 350 g de riz arborio (rond)
- ◆ 20 cl de vin blanc
- ◆ 1,5 l de fumet de poisson
- ◆ 80 g de parmesan râpé
- ◆ 4 tiges de cerfeuil
- ◆ 2 càs d'huile d'olive
- ◆ Sel et poivre

PRÉPARATION

1. Faites dégorger les coques dans de l'eau froide fortement salée pendant 2 à 3 heures en changeant l'eau toutes les heures. Rincez-les et égouttez-les.
2. Épluchez l'oignon et émincez-le, ainsi que le poireau.
3. Dans un faitout, faites-les revenir 3 minutes dans 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive sans les colorer. Ajoutez le riz et remuez jusqu'à ce que les grains deviennent translucides. Versez le vin blanc et laissez-le s'évaporer.
4. Versez le fumet de poisson par petites louches, à hauteur du riz, au fur et à mesure de son absorption (le riz doit cuire 20 minutes).
5. Dans une sauteuse, avec 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive, laissez les coques s'ouvrir, à couvert.
6. Ôtez leurs coquilles (réservez quelques coques avec leur coquille pour le décor) et mélangez-les au risotto. Ajoutez le parmesan, servez dans des assiettes creuses. Puis décorez de quelques pluches de cerfeuil et avec les coques réservées.

MIEUX CONNAÎTRE

Si vous pratiquez la pêche à pied, vous savez que la saison des coques a démarré ! Elle dure jusqu'au mois d'octobre. Attention, les coques doivent mesurer au moins 3 cm.

Mieux manger toute l'année
– 2021, de Laurent Mariotte,
Éditions Solar, 2020.
Recette du jeudi 04/03/2021, p. 81



biodéal
idéalement bio

Biodéal, leader du rayon fromage issu de l'agriculture biologique, a fondé depuis près de 20 ans, son activité sur le **développement de filières laitières respectueuses de l'Homme et de la Terre**, en proposant une large gamme de **produits laitiers biologiques**.



La plus large gamme du marché:
24 références à la coupe

Seul fabricant de
Gruyère France IGP Bio

17 références en
libre service

Emmental au
lait cru français



RÉCOMPENSES



Gruyère France IGP Bio



Chébis Bio affiné en Savoie

BIODÉAL - tél. +33 (0)4 78 74 10 81 - info@biodeal.fr - www.biodeal.fr

QUELLE EST LA DURABILITÉ DES ALIMENTS QUE VOUS CONSOMMEZ ?

(LORSQUE VOUS FAITES VOS COURSES, PENSEZ-Y !)



Färm vous y aide, puisque ce réseau de magasins a décidé de donner en toute transparence un score de durabilité à chacun des produits alimentaires qu'il distribue.

Une façon d'être encore plus cohérents par rapport à leur engagement. Nous avons fait l'exercice pour les **lentilles** de la marque **Graines de Curieux**.

1.

Lentilles vertes,
Graines de Curieux
emballées dans du papier
8,30 €/Kg

**Färmoscore
de 10**



2.

Lentilles vertes,
Graines de Curieux
en vrac 7,50 €/Kg

Un point de plus

**Färmoscore
de 11**

LE FÄRMOSCOPE

POUR RAPPEL, L'ANALYSE DES PRODUITS ALIMENTAIRES DE FÄRM EST BASÉE SUR

11 critères/11 points.

Voici 6 critères épinglés par notre équipe Biotempo.

1. Avant tout qu'ils soient bio - ou en conversion.
2. Ensuite, que les marques ne soient pas cotées en Bourse, ceci pour favoriser des décisions prises dans l'intérêt général et non pas dans l'intérêt du cours de l'action. 9,9% des produits Färm ont au minimum 2 points.
3. Priorité aux marques belges ou européennes qui indiquent clairement la provenance de leurs ingrédients.
4. Préférence pour les produits vendus en vrac.
5. Priorité aux produits qui contiennent au minimum 80 % d'ingrédients belges.
6. Choix des produits qui portent un label complémentaire au label bio.



C'EST

ALEX !

Fille de boucher, petite-fille de bouchers (des deux côtés !), arrière-petite-fille de boucher, Auriane Borremans est devenue... végétarienne ! C'est la défense de l'environnement qui a motivé cette épatante Bruxelloise à ne plus consommer de viande. Après des études en innovation culinaire et un master en futur de l'alimentation à Bologne, elle est devenue consultante et aide les marques à devenir plus durables à tous les niveaux (sourcing des ingrédients, emballages, etc.).



Sa mission de tous les jours, c'est de rendre le végétarien inclusif, nous explique Auriane : « Je ne juge personne, chacun fait comme il veut, mais si tu veux devenir végétarien, je vais faire en sorte que tu cuisines de façon gourmande pour que tu le restes. » Elle a créé sa propre marque, Alex, qui propose trois mélanges d'épices qui devraient sublimer vos plats végétariens. « On a souvent cette idée que la cuisine végétarienne est fade et ennuyeuse, mais elle peut être super gourmande. La clé, ce sont les condiments et les épices. » Trois mélanges pour le moment : Marocain, Indien et Méditerranéen. À base de produits bio, sans conservateurs, ni colorants, ni additifs, ni sel ou sucre. Auriane nous offre une de ses recettes favorites... Vous en trouverez beaucoup d'autres sur son site :

👉 www.alexspice.com.

Par Lucie Hage

COUSCOUS PERLÉ ET

CHOU-FLEUR RÔTI

INGRÉDIENTS

Pour 2 PERSONNES

- ◆ 200 g de couscous perlé
- ◆ 1 poignée de feuilles d'aneth frais haché
- ◆ 1 poignée de feuilles de persil frais haché
- ◆ 1 dizaine de bouquets de chou-fleur
- ◆ 1 petit oignon coupé en petits cubes
- ◆ 1 gousse d'ail hachée
- ◆ 100 g de champignons de votre choix
- ◆ 1 càs de mélange marocain Alex
- ◆ Huile d'olive
- ◆ Sel, poivre

PRÉPARATION

- 1 Préchauffer le four à 180 °C. Dans un bol, mélanger le chou-fleur, le mélange d'épices Alex, un filet d'huile d'olive, du sel et du poivre à votre convenance.
- 2 Étaler les bouquets de chou-fleur sur une plaque de four sulfurisée ou un plat allant au four. Enfourner 25 minutes.
- 3 Dans une casserole d'eau bouillante salée, cuire le couscous perlé pendant 15 minutes (il doit être al dente). Égoutter et rincer sous l'eau froide.
- 4 Dans une poêle moyennement chaude, brunir l'ail et l'oignon avec une cuillère à soupe d'huile. Ajouter ensuite les champignons coupés en tranches. Cuire 5 minutes et assaisonner.
- 5 Dans une assiette creuse, servir le couscous puis les champignons et le chou-fleur rôti.
- 6 Terminer avec les herbes hachées.

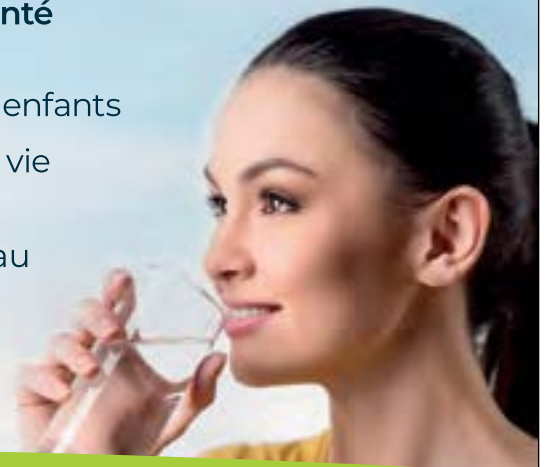


La FONTAINE (!)

Votre santé dépend de votre

naturellement eau

- Une eau filtrée, alcaline et dynamisée **en adéquation avec votre santé**
- **Rentabilisée en 6 mois** pour une famille de 4 avec 2 enfants
- **ZERO DÉCHET** - plastique à vie (40% végétal)
- Fini la corvée des packs d'eau



RÉSERVOIR
7,4
LITRES

CARAFE
1,5
LITRES



www.naturellement-eau.com
contact@naturellement-eau.com
5 rue Turbigo -75001 PARIS
Tel : (33) 02 37 35 59 80

CONSTRUIRE UN MONDE AU GOÛT MEILLEUR

C'est ce que nous propose Nadia Samut, cheffe étoilée de l'Auberge La Fenière dans le Luberon. « Si nous reprenons notre nourriture en main », nous dit-elle, « nous allons changer le monde ».

Pour Nadia, la cuisine en conscience porte une vision positive, bienfaitrice et transformatrice de la société à partir de l'alimentation. Pour exercer sa créativité et reprendre le pouvoir sur son assiette. Ce n'est ni un concept tendance, ni un régime sans gluten, pas plus qu'une nouvelle vague culinaire. C'est une conception de vie, ancrée dans le présent, qui porte une vision positive, bienfaitrice et transformatrice, à partir de l'alimentation.

Construire un monde au goût meilleur,
de Nadia Samut,
Éditions Actes Sud, 2020.



**MAÎTRE
CHOCOLATIER
DEPUIS 1897**

Ce chocolat est à la fois intense, fruité et croquant. Un contrepoint entre la puissance corsée du 100 % cacao et la douceur veloutée des dattes. Quant aux graines de courge et de sésame, elles apportent ce contraste croquant en bouche, avec une fine note grillée.

→ **Tablette chocolat noir 100 %, avec des dattes, des graines de courge et de sésame toasté, Zéro sucre ajouté et végan, Dardenne, 3,80 €, en magasin bio.**

VIN FIN DE LOIRE

Titulus nous réserve décidément une sélection de vin particulièrement soignée. Nous avons goûté la cuvée "Pineau d'Aunis", du Domaine des Hauts Baigneux à Azay-le-Rideau en Loire. Un vin rouge gourmand sur le fruit confit, avec une texture très soyeuse voire sirupeuse avec, ce qui est particulier, une fin de bouche aux notes de poivre et sel. Typique de ce cépage de la Loire. Ce vin-là, c'est sûr, il va faire nos premiers beaux jours de printemps!

→ **Pineau d'Aunis, 14,50 € chez Titulus, Cave à vins, 167A Chaussée de Wavre, 1050 Bruxelles. Ouvert, pour notre plus grand bonheur, du mardi au samedi de 12 h à 20 h.**





CHOCOLAT ET CHANVRE

Cannavie a eu la bonne idée d'associer le chanvre au chocolat. Cette marque belge de produits à base de chanvre (huiles, graines, farines...) qui cultive ses propres champs a inclus dans ses tablettes de chocolat bio et Fairtrade des petites graines de chanvre décortiquées et concassées. C'est donc gourmand et génial d'un point de vue nutritif car le chanvre, vous le savez, a de nombreuses qualités : anti-inflammatoire, bourré de protéines végétales,...

→ **Chocolat au chanvre, Cannavie, 2,90 € la tablette de 50 g noir ou au lait, chez Bi'OK, Bio Attitude à Ohain et sur www.cannavie.be**

DÉGUSTONS ENTRE AMIS. OH OUI!

Cela vous manque les dégustations de vins entre ami.e.s? Nous aussi! L'œnologue Olivier Jacques est français et spécialisé dans l'organisation de dégustations de vins (majoritairement bio voire nature) et il a eu l'excellente idée de développer un concept de dégustation virtuelle. Pas de panique, le vin est bien en présentiel, lui! Vous commandez quatre vins de sa sélection, Olivier envoie les bouteilles par la poste à chaque personne qui participera. Vous vous connectez chacun de votre côté au moment donné et la dégustation peut commencer! Avec Olivier et ses conseils avinés...

→ **Conseils Avinés, entre 60 et 180 € par personne en fonction du nombre de bouteilles commandées, minimum 6 personnes, contacter sur FB « Conseils Avinés », www.facebook.com/conseilsavinés/?ref=page_internal.**



BONS CHAMPIS

La Ferme du Peuplier à Grez-Doiceau vend les champignons frais de la Mycosphère. Au départ, c'était un projet à visée éducative puis la demande étant de plus en plus grande, la production s'est développée à plus grande échelle. Les substrats de culture sont compostés directement sur place pour enrichir les cultures des légumes de la ferme. Tout est certifié bio! On peut les acheter sur certains marchés à Bruxelles et dans le Brabant wallon.

→ **Champignons la Mycosphère : pleurotes 11 € le kg, shiitakés 14 € le kg, mélange de champignons 12,50 € le kg. www.lamycosphere.com**

GIN ET PRUNELLES SAUVAGES



En Belgique, nous avons un excellent « *sloe gin* », à base de prunelles sauvages : Maral gin. Cette année, Maral a pu vivre un délicieux épisode de sérendipité (une erreur qui devient une bonne surprise!) car la Covid-19 a obligé l'alcool à macérer les fruits un an au lieu de trois à six mois. Et selon les liquoristes qui font macérer à la distillerie de Biercée... Il est encore meilleur comme ça! Ce gin n'est pas labellisé bio car il contient des baies sauvages qui sont cueillies à la main, mais il en a l'esprit. En tout cas, nous l'avons goûté avec un crémant de Wallonie, le domaine du Chant d'Éole, façon Kir royal, cela permet de profiter à fond de ses notes fruitées. Plein d'autres recettes avec d'autres alcools sont disponibles sur www.maralgin.com.

→ **Maral gin, 50 cl, 36,90 €, chez Couleur Vin à Braine-le-Comte, chez HOP à Etterbeek (liste complète des points de vente sur le site internet.)**

KOMBUCHA BRUXELLOIS

Smile Kombucha est une nouvelle marque de kombucha à base d'ingrédients bio : thé, fruits et herbes. Sans arômes artificiels, ni conservateurs, ni pasteurisation (pour garder tous les bienfaits des bactéries et vitamines). Trois saveurs : naturel, mangue/goji/pêche et gingembre/passion/citron. Les goûts sont subtils et la boisson particulièrement désaltérante. On en redemande!

→ **Smile Kombucha, 330 ml, 2,60 €, chez The Barn et Biostory (d'autres adresses sur le site www.smilekombucha.com), distribué par la coopérative Terroirist.**





0% HUILE DE PALME, 45% NOISETTES



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

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

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

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



AMAN
PRANA

LA FORCE VITALE SEREINE



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

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

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

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

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

N'HÉSITÉZ PAS À VENIR NOUS SOUTENIR, ÇA DEVIENT LONG SANS VOUS!

C'est le cri du coeur de Julie Van Sante et son équipe qui ont décidé de rouvrir les portes de leur restaurant Bioloco à Genval, avec une nouvelle formule, des plats à emporter, et ce, depuis le 26 janvier! Du bio 100% fait maison avec des cuissons la plupart du temps à la vapeur ou à basse température (ça ce n'est pas si courant!), et l'utilisation d'huiles de première pression à froid. Et last but not least, c'est de l'eau filtrée redynamisée avec le procédé Bestwater (osmose), qui est utilisée pour le lavage des aliments, les trempages de graines germées, les cuissons, etc. Bioloco sélectionne ses

fruits et légumes en partenariat avec le magasin bio la Biosphère, à Chaumont-Gistoux, et privilégie les circuits courts (et donc les aliments de saison). Si vous dégustez du poisson, il sera d'office issu de la pêche équitable et raisonnée. Même du côté sucré, les ingrédients de qualité priment, avec l'utilisation de sucre de fleur de coco, sirop d'érable ou sirop de dattes. Et le zéro déchet est de mise. Julie nous a confié l'une de ses recettes pour nous donner un moral d'acier pendant les derniers jours froids de cet hiver.

ÉPIGRAMME DE LÉGUMES D'HIVER, CRÈME DE POTIMARRON À L'AIL CONFIT

PRÉPARATION

- ① Préchauffer votre four à 180°.
- ② Déposer le potimarron entier et les 2 têtes d'ail sur une plaque, verser un peu d'huile d'olive sur l'ail et enfourner, 15 min pour l'ail et 30/40 min pour le potimarron (en fonction de son poids).
- ③ Pendant ce temps, émincer tous les légumes à la mandoline très finement, déposer en alternance dans un plat vapeur : 1 couche de courge/1 couche de courgette/1 couche de panais/ 1 couche de pomme et 1 couche de poireaux. Répéter l'opération afin d'obtenir un joli « gâteau de légumes » en terminant par une couche de courge. Bien presser et cuire 40 min dans votre four vapeur (piquer avec un couteau pour vérifier la cuisson).
- ④ Une fois la cuisson du potimarron terminée, le couper en 2, le vider de ses graines à l'aide d'une cuillère et déposer toute la chair dans un bol pour blender. Ajouter toutes les gousses d'ail confites des 2 têtes, 1 càc de sel de l'Himalaya, 1 de poivre noir fraîchement moulu, 1 de curry.
- ⑤ Passer au blender jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse et épaisse.
- ⑥ Rectifier l'assaisonnement en ajoutant des épices si nécessaire ou du lait pour plus de légèreté.
- ⑦ Dresser la crème de potimarron dans le fond d'une assiette creuse, couper un carré de gâteau de légumes, le déposer sur la crème, verser un filet de sauce crue et terminer par une poignée de micro-pousses.

Vous pourrez emporter votre assiette végé, de délicieux sandwiches, une soupe chaude avec des légumes de saison, des pâtes fraîches, du poulet au stoemp, des lasagnes au potimarron, poireaux et chèvre frais, et toutes sortes de boissons et de desserts.

BIOLOCO Restaurant – Traiteur, Place Jean Vanderbecken 12, 1332 Genval. Ouvert du mardi au samedi de 11h à 14h (dès que possible, les heures d'ouverture seront élargies!) www.biolocoorganicfood.be



Julie Van Sante



INGRÉDIENTS

Pour 6 personnes ÉPIGRAMME

- 1 petite courge butternut
- 2 petites courgettes
- 2 panais
- 2 poireaux
- 2 pommes « acides » type Boskoop

CRÈME DE POTIMARRON

- 1 potimarron (moyen)
- 2 têtes d'ail entières
- Huile d'olive
- 200ml de lait d'amande.
- Sel de l'Himalaya
- Poivre noir
- Curry jaune

SAUCE CRUE

- 6 càs d'huile d'olive
- 3 càs de tamari
- Le jus d'1 citron
- Prévoir une poignée de micro-pousses pour la garniture (par exemple, celles de URBI Leaf, plus d'infos sur <http://urbileaf.be>).

Emile Noël
depuis 1920

Huile de sésame

une invitation en Asie

MAISON FONDÉE EN PROVENCE
FRANCE • EMILENOEL.COM



DES MAINS PROPRES AU NATUREL POUR TOUTE LA FAMILLE

ENTREPRISE FAMILIALE BELGE DEPUIS 1996



NOTRE **GEL LAVANT MAINS & CORPS** AUX HUILES ESSENTIELLES BIO DE ZESTE DE CITRON ET DE PATCHOULI EST ULTRA DOUX AVEC SON PH ADAPTÉ À CELUI DE LA PEAU.

Labellisé **Ecogarantie**, il est **rapidement biodégradable** et préserve l'environnement et la peau de toute la famille. **Très concentré**, une noisette suffit.

Multi-usages, vous pouvez l'utiliser pour les mains, le corps et les cheveux. Idéal pour la maison, au travail, à l'école ou lors de vos escapades nature.

Nouveauté: nos flacons 500ml sont dorénavant 100% recyclés et recyclables.

Tous les produits BIOTOP sont **rechargeables à le pompe** dans vos magasins bio et de vrac. Nos bidons de 25L sont repris, lavés et re-remplis dans une **démarche zéro déchet**.

Nos produits sont labellisés **vegan**, sans conservateur et non testés sur les animaux.

BIOTOP
CLEANING & COSMETICS



Gimber,
21,95 €, 500ml

INGRÉDIENTS

- ◆ 3 cl de Gimber
- ◆ 3 cl de jus de pomme
- ◆ 3 cl de jus de citron
- ◆ 1 cl de sirop de sucre
- ◆ 1 spéculoos
- ◆ 1 blanc d'œuf

The Green Lab propose une carte de dix cocktails renouvelée tous les trois mois en fonction des produits de saison. Ils travaillent le plus possible avec des ingrédients locaux et réalisent eux-mêmes tous leurs sirops (thym, tomate cerise, curry, garam masala...).

Ce lieu vaut réellement le détour ! Dès que le printemps arrivera et que l'horeca renaitra, nous irons vite y faire un tour. Et vous ?

The Green Lab, 520 avenue Louise, 1000 Bruxelles. www.greenlab.bar

THE GIMBERBREAD MAN

Sophie Barrière et Leslie Moreau ont ouvert un bar à cocktail à Bruxelles : The Green Lab. Elles ont engagé trois barmans mixologues passionnés et très créatifs. L'un d'eux, Thomas Konincks, vous propose de réaliser chez vous ce mocktail (cocktail sans alcool) avec la délicieuse boisson belge : Gimber (que nous adorons à la rédaction !) à base de gingembre, citron et épices secrètes et fatales ! Voilà un cocktail sans alcool, certes, mais qui va tout de même faire swinguer vos papilles !

Et juste pour votre info, un peu d'eau pétillante ou d'eau chaude et du Gimber, si vous voulez faire très simple, c'est aussi très bon ! **Par Lucie Hage**

PRÉPARATION

- ◆ Placer tous les ingrédients dans un shaker (oui, oui, avec le spéculoos !).
- ◆ Ajouter un peu de glace et agiter énergiquement.
- ◆ Filtrer et mélanger à nouveau sans la glace (les morceaux de glaces restent dans le filtre).
- ◆ Servir dans un verre « old fashioned » avec quelques glaçons, garnir d'un spéculoos et d'une tranche de citron.



Sophie Barrière et Leslie Moreau

LES RILLETTES DE POISSON DE LARA

Une recette à garder en tête et à refaire encore et encore, car elle est délicieuse mais aussi très intéressante pour votre immunité. Et tant pis si les apéros se font rares, ces rillettes sur du bon pain au levain grillé avec du beurre bio et quelques fines tranches de chou-rave ou de radis noir, cela peut se manger à tous les repas !



Lara Van Cauwenberghe

C'est une des recettes favorites de Lara Van Cauwenberghe, cheffe du restaurant « Les Compagnons » à Bruxelles (dont on vous a déjà parlé dans le numéro 21). La jeune femme a également aujourd'hui une page Instagram très dynamique où elle partage toutes ses recettes gourmandes et saines, pleines de bons sens et de bons produits bio. Rendez-vous sur son compte @1joullara pour dénicher des dizaines de pépites ! **Par Lucie Hage**

PRÉPARATION

1. Égoutter le foie de morue et le maquereau.
2. Les écraser à la fourchette, ajouter l'échalote, le jus de citron, le sel, le poivre et les herbes et mélanger le tout. C'est prêt !
3. Astuce : s'il vous reste du poisson cuit, émiettez-le et ajoutez-le à la préparation. Il peut compléter ou remplacer la conserve de maquereaux/sardines.

INGRÉDIENTS

Pour **1 BOL APÉRO** (ou 2 repas)

1 conserve de maquereaux ou de sardines à l'huile • 1 échalote moyenne (environ 40 g), épluchée et finement émincée • 1 citron pressé • Quelques généreux tours de moulin à poivre • 1 pincée de sel • Herbes fraîches, hachées (persil, coriandre, aneth, basilic...) : optionnel et selon vos envies.

3 PILIERS DE LA SANTÉ MENTALE

Les résultats d'une étude néo-zélandaise révèlent qu'un manque de sommeil - moins de **8** heures - et un excès - plus de 12 heures - sont associés à des symptômes dépressifs plus importants et à un bien-être plus faible chez les jeunes adultes.

Le bien-être est aussi optimal chez ceux qui mangent **4,8** portions de fruits et légumes crus par jour. En revanche, ceux qui en prennent quotidiennement moins de **2** portions, ainsi que plus de **8** portions, ont un moindre bien-être.

Outre un sommeil de qualité et bien manger, faire de l'exercice a aussi un impact bénéfique sur notre humeur et réduit les risques de développer une dépression.

➔ **Source : Frontiers in Psychology, 10 décembre 2020**

L'AVOCAT

EST BON POUR

NOTRE MICROBIOTE

Chez des adultes obèses ou en surpoids, mais en bonne santé, intégrer un avocat à leur alimentation quotidienne aurait des effets bénéfiques sur leur microbiote intestinal. A la fin d'une expérience menée auprès de 163 adultes âgés de 25 à 45 ans, les mangeurs d'avocats avaient plus de microbes intestinaux, ces derniers étant par ailleurs plus diversifiés, ce qui témoigne d'une bonne santé intestinale. Si les avocats sont riches en fibres qui leur confèrent de nombreuses vertus, ils font aussi partie des légumes qui contiennent le plus de matières grasses. Les chercheurs ont découvert que les consommateurs évacuaient ce surplus calorique dans leurs selles.

➔ **Source : The Journal of Nutrition, 17 août 2020**

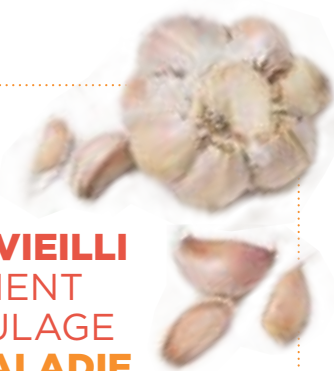


L'AIL VIEILLI PRÉVIENT & SOULAGE LA MALADIE PARODONTALE

Une précédente étude a montré que la consommation régulière d'ail vieilli - un produit inodore obtenu en laissant vieillir de l'ail BIO à température ambiante - exerce des effets bénéfiques sur la santé buccale en réduisant l'inflammation et les saignements.

Une nouvelle recherche auprès de 182 personnes révèle que la profondeur des « poches », avec une forte présence de bactéries, qui se forment entre la gencive et la dent, est significativement plus faible dans le groupe ayant pris l'extrait d'ail vieilli que dans celui sous placebo. Cette découverte suggère que l'extrait prévient efficacement la progression de la parodontite, le stade avancé de la gingivite, caractérisée par un déchaussement et une mobilité anormale des dents.

➔ **Source : Journal of Clinical Biochemistry and Nutrition, 1^{er} novembre 2020**



CANCER DES OS : DU SOJA POUR AMÉLIORER

LE TRAITEMENT POST-OPÉRATOIRE

On savait déjà que le soja pouvait aider à lutter contre l'obésité, améliorerait les chances de survie du cancer du sein et protégeait les femmes ménopausées de l'ostéoporose.

D'après une recherche de l'université d'Etat de Washington, cette protéine végétale serait également très efficace dans le traitement post-opératoire du cancer des os, un cancer rare qui concerne principalement les jeunes adultes et les enfants.

Certaines isoflavones, substances que l'on retrouve dans le soja, ont permis de réduire significativement la viabilité et la prolifération des cellules cancéreuses des os in vitro tout en réduisant l'inflammation chez des modèles animaux.

➔ **Source : Acta Biomaterialia, 15 septembre 2020**



LE CASSIS ÉQUILIBRE LA RÉPONSE GLYCÉMIQUE APRÈS UN REPAS

Riches en vitamines, minéraux, et fibres alimentaires, les baies de cassis sont réputées pour leurs nombreux bienfaits sur la santé. Une nouvelle étude finlandaise, réalisée avec 22 femmes et 4 hommes en bonne santé, montre que ces baies sont capables d'abaisser la glycémie postprandiale et l'insulinémie, surtout si elles sont associées avec le quinoa, et la portion requise (75 grammes) est beaucoup plus petite qu'on ne le pensait auparavant.

Les chercheurs attribuent cet effet bénéfique aux composés polyphénoliques bien connus des baies, les anthocyanes, des anti-oxydants qui leur apportent la couleur noire. Les composés polyphénoliques peuvent ralentir l'absorption du glucose par l'intestin grêle en interagissant avec les enzymes de digestion des glucides et les protéines de transport du glucose. De plus, ils peuvent réduire le stress oxydatif et l'inflammation. À long terme, cela permet de réduire le risque de diabète de type 2.

➔ **Source : British Journal of Nutrition, 9 novembre 2020**



GIMBER®

The original

Le délicieux concentré
sans alcool au gingembre bio.

GIMBER HOTTIE :

- 20 ml de GIMBER
- 200 ml d'eau chaude
- Terminer par une tranche d'orange et du thym

0% ALCOOL
100% GOÛT
200% CARACTÈRE

POUR EN SAVOIR PLUS: GIMBER.COM



*Aggourelaio veut dire
récolte précoce en Grec.
Les olives vertes récoltées avant
maturité donnent les huiles les
plus riches en antioxydants.
Leur couleur est verte et leur
arôme parfumé et unique*

1100ML/L DE POLYPHÉNOLS
PROBABLEMENT LA
MEILLEURE HUILE D'OLIVE DU MONDE...

WWW.BIONATURELS.BE

Bientôt dans tous les bons magasins bio



Le bilan environnemental de Trump est une calamité. Une semaine avant son départ, l'université Columbia de New York avait comptabilisé qu'il avait pris durant son mandat 172 changements de réglementation et décisions présidentielles allant à l'encontre de la lutte contre les émissions de gaz à effet de serre et la pollution. Dès le départ, il avait annoncé son intention de démanteler une grande majorité des lois de protection de l'environnement. Promesse largement tenue donc et la cadence s'est même accélérée en fin de mandat avec notamment des concessions de forage accordées par son administration dans une zone protégée de l'Alaska, où vivent ours polaires et caribous.

LA PLANÈTE RESPIRE UN BON COUP!

Ouf! Joe Biden et Kamala Harris se sont installés à la Maison Blanche malgré l'insurrection du Capitole qui n'a rien eu d'une partie de plaisir comme on aurait pu l'imaginer en voyant les accoutrements de certains envahisseurs.

Les partisans de la démocratie ont soufflé de soulagement. De même les défenseurs de l'environnement, pas seulement les Américains d'ailleurs, mais à travers toute la planète. Ils ont manifesté leur contentement à l'annonce des résultats de la présidentielle car Donald Trump a été évincé mais aussi parce que le programme de son successeur est aux antipodes et que ce dernier est décidé à agir très rapidement.

RETOUR AU VERT

Joe Biden aussi avait annoncé la couleur. Mais une toute autre couleur. Très verte. Avec à la clé un plan de 2 000 milliards de dollars d'investissements dans les énergies renouvelables et les infrastructures peu carbonées, et un objectif de neutralité carbone d'ici 2050. Et pour bien montrer à quel point la lutte contre le changement climatique, considéré comme une fiction par son prédécesseur, et celle en faveur de l'environnement figurent parmi ses priorités, le nouveau président n'a pas chipoté.

Quelques heures après avoir prêté serment sur les marches du Capitole, il s'est assis devant le « *resolute desk* » du bureau ovale de la Maison-Blanche. Et d'un coup de crayon, il a signé par décret le retour des Etats-Unis dans l'accord de Paris sur le climat, décret ensuite publié sur le site de la Maison Blanche, ce qui lui a valu les félicitations d'Emmanuel Macron. « *Welcome back!* », a écrit le chef de l'Etat français sur Twitter.

Dans la foulée, Joe Biden a également suspendu les forages dans une zone de l'Arctique, et bloqué le projet d'oléoduc Keystone XL, destiné à acheminer plus de 830 000 barils de pétrole entre la province canadienne de l'Alberta et les raffineries américaines du golfe du Mexique. L'arrêt des travaux était l'une de ses promesses de campagne.

D'entrée de jeu, Biden a donc frappé fort et montré qu'il tient ses engagements. C'est très appréciable mais il sera aussi jugé sur le long terme. Avec le Sénat tombé dans le camp démocrate, déjà majoritaire à la Chambre des Représentants, le nouveau président devrait avoir toute latitude non seulement pour retricotter tout ce que Trump a détricoté pendant quatre ans mais aussi pour engager une politique climatique et environnementale ambitieuse.

GARE À MR MONSANTO!

Biden devra toutefois composer avec une majorité hyper courte au Sénat, mais aussi démontrer sa capacité à résister aux immenses pressions des lobbysistes représentant les industriels des énergies fossiles, des pesticides, des OGM, etc. A cet égard, la nomination de Tom Vilsack au poste de secrétaire de l'Agriculture n'est clairement pas un bon signe. L'ex-gouverneur de l'Iowa est surnommé « *Mr Monsanto* » par certains militants écologistes, ce qui signifie beaucoup.

Bref, Joe Biden est attendu au tournant. A lui de prouver que le vert restera la couleur prépondérante durant toute la durée de son mandat.



BIOSTYLE

En décembre 2012, le Professeur Séralini, biologiste, chercheur et expert en OGM pour différents gouvernements, publie dans la revue scientifique *Food and Chemical Toxicology* une étude démontrant les effets sur le foie et les reins de deux produits phares de la firme Monsanto : l'herbicide Roundup et les OGM fabriqués pour l'absorber. C'est le coup de tonnerre dans les médias. On a tous encore en tête la vue de ces rats de laboratoires nourris aux OGM et au glyphosate, déformés par d'horribles tumeurs. Très vite, un scandale éclate, mettant en cause ses travaux. La revue scientifique va « rétracter » l'étude. Le professeur Séralini va être discrédité et pourchassé par le géant des pesticides. Il est vrai que l'enjeu financier des OGM et des pesticides est éléphantesque. Il va se battre et intenter sept procès, en France, contre les lobbys de la firme. Il va les gagner tous.

LES MONSANTO PAPERS CONTINUENT À RÉVÉLER LEURS SECRETS

Nous avons rencontré le Professeur Gilles-Éric Séralini et son co-auteur et ami Jérôme Douzelet, chef en alimentation et jardinier, à l'occasion de la sortie de leur livre *L'Affaire Roundup, à la lumière des Monsanto Papers*, paru chez Actes Sud (1). Un appel à s'éveiller aux dangers des poisons que contient notre alimentation. Une alerte contre les menaces croissantes sur la santé, la sécurité et la science. Une réflexion sur l'absence d'éthique dans certains milieux scientifiques.

Par Anne Gillet





QUAND ON LIT CE LIVRE, ON COMPREND QUE MONSANTO N'A PEUR DE RIEN POUR VOUS TRAQUER. AVEC DES MANIGANCES DIGNES DES ROMANS LES PLUS NOIRS.

Monsanto a d'excellents cabinets de communication! Tout d'abord, j'ai été surpris d'apprendre qu'en fait, ce n'était pas depuis 2012 mais depuis 2005 qu'ils me suivaient à la trace pour essayer de dénaturer ce que je faisais, tant auprès des journalistes qu'auprès des éditeurs scientifiques ou

des agences sanitaires et des commissions de santé. Et ensuite ils ont essayé depuis 2005, quand on a découvert la différence entre le Roundup et le glyphosate, de masquer mes études à la communauté scientifique, ou de les dégrader ou de les faire annuler en faisant des pressions absolument innommables sur les éditeurs scientifiques, la plupart du temps après que j'aie publié et même quelquefois avant. Il faut savoir que dès 1984, l'agence américaine de protection de l'environnement avait signé un rapport qui montrait la toxicité du glyphosate, mais Monsanto l'a influencée pour qu'elle l'écarte. Et depuis 1984, je fais des recherches sur les effets de la pollution alimentaire sur la santé, donc c'est un sujet que je connais bien.

COMMENT AVEZ-VOUS ÉTÉ CONCERNÉ ET EN CONTACT AVEC LES MONSANTO PAPERS ?

Le contexte est assez simple. En 2016, je reçois un coup de fil de Kathryn Forgie, une avocate américaine, qui m'explique qu'elle veut venir me voir pour mieux comprendre le dossier du Roundup, parce qu'elle m'a identifié comme un des spécialistes publiant sur le sujet. À ce moment-là, elle défend les premiers plaignants qui attaquent Monsanto. Elle cherchait à prouver que le Roundup donne des cancers et le lymphome de Hodgkin. Kathryn, comme cela peut se faire aux USA, a demandé à la société Monsanto tous ses documents confidentiels sur le sujet. C'est ainsi qu'en 2017, les Monsanto Papers ont commencé à se révéler : 2 500 000 pages! Monsanto (aujourd'hui rachetée par Bayer) a été obligée de rendre publics des milliers de documents confidentiels. Monsanto avait essayé de noyer les avocats en les inondant de documents. Mais grâce à la numérisation et au personnel qui a collaboré, on a pu avancer dans ce labyrinthe et on a d'ailleurs découvert que mon nom y était cité 56 000 fois! Mon

nom dans ces fameux Papers! Pour la petite anecdote, lors du procès très médiatisé du jardinier Johnson, les avocats de la multinationale ont tenté de persuader la Cour d'exclure mes écrits. Mais ça ne les a pas fait gagner le procès! Suite à ce combat commun, nous avons établi une relation de confiance avec Kathryn et nous collaborons. Mais chaque Monsanto Paper qui va pouvoir être rendu public fait l'objet d'une plaidoirie des avocats des deux camps, et la procédure est très laborieuse. C'est pour ça que pour l'instant on n'a eu accès qu'à une infime partie de ces Monsanto Papers.

Pour rappel, les « *Monsanto Papers* » désignent des milliers de mails, correspondance interne à la firme, de contrats, des articles signés par des employés de Monsanto ou des scientifiques véreux pour nier la toxicité du glyphosate.

LE GLYPHOSATE NE REPRÉSENTE QUE 40 % DES INGRÉDIENTS DU ROUNDUP. ET VOTRE ÉQUIPE A MIS 13 ANS POUR LE DÉCOUVRIR. POURQUOI EST-CE SI DIFFICILE DE DÉCOUVRIR LES INGRÉDIENTS D'UN TEL PRODUIT ?

Parce que les ingrédients ne sont pas déclarés et parce qu'on est vraiment dans l'obscurité. On ne sait pas quoi chercher : ça coûte très cher de chercher des produits dans une mixture qu'on ne connaît pas. Il a fallu qu'on développe un plateau technique à l'Université de Caen et une collaboration qui nous permet d'avoir des prix abordables pour pouvoir passer au crible ces mixtures. J'ai même perdu des collaborateurs titulaires qui avaient peur de passer en revue des produits commercialisés parce que pour eux, il y avait un secret industriel de la composition. Il a fallu à la fois dépasser la culture scientifique qui est de ne pas toucher aux secrets industriels et ensuite dépasser des problèmes techniques et financiers pour pouvoir le faire. Il faut savoir que l'État ne finance pas l'évaluation de produits qu'il a autorisés.

DONC POUR COMMERCIALISER N'IMPORTE QUELLE SALOPERIE QUI NOUS EMPOISONNE, PERSONNE N'A L'OBLIGATION DE FAIRE DES TESTS ?

En fait, c'est une commission qui décide s'il faut faire des tests ou pas, et ces commissions sont infiltrées. Elles n'exigent pas de tests sur un grand nombre d'additifs alimentaires. Par exemple, pour les nanoparticules, elles n'exigent pas de tests, alors que les chercheurs ont montré que c'était très neurotoxique, que ça pénétrait la barrière du cerveau.

QUAND LES MONSANTO PAPERS SONT SORTIS, ON AVAIT L'IMPRESSION QUE LES CHOSSES COMMENÇAIENT À BOUGER. MAIS QUAND JE LIS VOTRE LIVRE, J'AI L'IMPRESSION QUE TOUT CONTINUE COMME AVANT. EST-CE QUE ÇA A VRAIMENT CHANGÉ QUELQUE CHOSE LES MONSANTO PAPERS ?

Ah oui, ça a changé l'histoire, ces trois procès qui ont été gagnés aux USA. On a eu la preuve que les pesticides étaient cancérigènes. Et Bayer a été obligé de cracher des milliards, les deux firmes ont été jugées comme malveillantes et ont perdu. Le pourquoi du comment semble avoir été un peu méconnu en Europe et particulièrement en France et est-ce que ça a changé quelque chose dans les pratiques internationales des compagnies ? Je n'en suis pas sûr. On l'a vu avec le Lancet, pendant la crise de la Covid, ça semble être bis repetita...

VOUS VENEZ DE PUBLIER UNE NOUVELLE ÉTUDE DANS LE JOURNAL SCIENTIFIQUE FOOD AND CHEMICAL TOXICOLOGY QUI RÉVÈLE LA PRÉSENCE DE PRODUITS TRÈS TOXIQUES NON DÉCLARÉS DANS LES NOUVEAUX HERBICIDES SANS GLYPHOSATE. LE ROUNDUP SANS GLYPHOSATE C'EST DONC UNE VASTE BLAGUE....

Avec mon co-auteur de cette étude, le chercheur Gérald Ganger, on a trouvé dans les Roundup sans glyphosate des

métaux lourds comme l'arsenic, alors que ce sont des produits de jardins vendus comme bio, parce qu'ils sont tout verts, et les gens pensent que ces produits sont naturels, parce que c'est indiqué acide acétique extrait de géranium sur le flacon ! Et tout ça contient des résidus de pétrole à ne savoir qu'en faire et est extrêmement cancérigène. On l'a dit, on l'a publié et les associations s'en emparent pour attaquer le gouvernement, mais pour l'instant ça fait peu de presse.

Notre économie repose sur une fraude. D'abord la pollution et l'épuisement des ressources. Ensuite, au niveau des pesticides, elle repose sur une fraude majeure : le pesticide n'est pas évalué. C'est seulement la substance déclarée par l'industriel qui est évaluée et en plus elle est évaluée par l'industriel lui-même qui ne relève donc pas les effets nerveux, les effets hormonaux, etc. Donc ces produits ne sont pas évalués correctement et ça, ça dure depuis la seconde guerre mondiale. Le budget de la politique agricole commune va à l'agriculture intensive à 97 % et il sert à racheter des pesticides.

QUE FAIRE ?

Lever la voile obscure et amener la transparence. Les multinationales ne vivent que dans l'ombre elles n'aiment pas la lumière. C'est pour ça que nous écrivons des livres, même si ce n'est pas notre métier...



(1) POUR ALLER PLUS LOIN L'Affaire Roundup à la lumière des Monsanto Papers, Gilles-Éric Seralini avec Jérôme Douzelet. Récit d'investigation, Éditions Actes Sud, 2020. www.seralini.fr www.facebook.com/seralini.fr

ACTUS

LE GLYPHOSATE REVIENT ?

Le Conseil d'État a annulé, dans un arrêt rendu à la mi-janvier l'arrêté du gouvernement wallon du 30 mars 2017 qui interdisait l'utilisation de produits phytopharmaceutiques contenant du glyphosate. Cette décision ne change pas l'interdiction de la vente de glyphosate aux particuliers. Cependant, il faut savoir qu'aujourd'hui beaucoup de particuliers vont se fournir chez les professionnels. À suivre, donc.

DEUX PÉTITIONS À SIGNER

Pour une agriculture sans pesticides, soutenez l'Initiative Citoyenne Européenne « **Sauvons les abeilles et les agriculteurs** » et l'initiative « **Stop Glyphosate** ». L'ONG Pesticide Action Network (PAN) Europe, agit pour un modèle agricole européen moins polluant et plus humain. Le but est de récolter un million de signatures de citoyens issus de toute l'Union européenne et de présenter à la Commission européenne un modèle agricole européen respectueux des abeilles, de la biodiversité, et de la santé. Avec, entre autres, une élimination progressive de tous les pesticides de synthèse dans l'Union européenne d'ici 2035. Signez sur www.pan-europe.info

LES NOUVEAUX OGM !

Nature & Progrès nous met en garde et vient d'organiser une conférence de presse sur le sujet. Après 20 ans les OGM n'ont rien apporté à l'agriculture, si ce n'est une dépendance accrue aux pesticides. Aujourd'hui, le sujet est remis sur la table par les partisans des « **nouveaux OGM** », produits par des technologies nouvelles qui seraient parfaitement maîtrisées, avec des résultats encore plus exceptionnels ! Le lobby des biotechnologies œuvre à la déréglementation de ces nouveaux OGM. La Belgique sera bientôt amenée à définir sa position politique en la matière. Alors informons-nous correctement. **Infos : www.natpro.be**

PRÉVENIR L'OÏDIUM ET LE MILDIOU AVEC UNE SOLUTION NATURELLE POUR PARTICULIERS ET PROFESSIONNELS



« 2020, année internationale de la santé des végétaux », avait décrété l'ONU. Passée malheureusement au second plan, crise oblige, cette tentative de l'institution avait pour objectif d'amener un éclairage et une prise de conscience générale sur un problème : l'augmentation des phytopathologies et le besoin urgent de trouver des solutions. Fytofend s'inscrit dans cette démarche, avec des produits biologiques destinés à stimuler l'immunité des plantes.

Par Pascale Frennet

Face à la multiplication de germes pathogènes résistants et à l'affaiblissement de la « bonne santé », tant des humains que des plantes, beaucoup de voix s'élèvent aujourd'hui pour aborder ce problème autrement. Trouver des solutions alternatives aux pesticides de synthèse, souvent très toxiques pour tout le biotope, est devenu aujourd'hui plus qu'une nécessité. Car tout est lié, bien entendu. « Mieux vaut prévenir que guérir », principe de base de la médecine chinoise et de l'approche naturopathe, a pleinement sa place dans ce contexte, et la stimulation des défenses immunitaires en fait partie.

DES PRODUITS PHYTOSANITAIRES BIOLOGIQUES

Fytofend, spin-off de l'université de Namur créée en 2009 par le Pr. Pierre Van Cutsem et Raffael Buonatesta, s'inscrit pleinement dans cette philosophie. Installée récemment dans ses nouveaux locaux gembloutois du parc Créalys, Fytofend est à la pointe de la recherche, du développement et de la production de produits phytosanitaires biologiques. Son objectif majeur : stimuler les défenses naturelles des plantes afin de les rendre plus résistantes aux attaques de pathogènes.

Cette entreprise a mis au point deux produits préventifs contre l'oïdium et le mildiou. Homologués et certifiés pour l'agriculture biologique, ils sont distribués dans plusieurs pays européens. D'autres produits sont déjà en incubation et devraient voir le jour dans les années qui viennent.

L'ONU a fait le parallèle entre la crise COVID-19, la montée en puissance des virus émergents et la menace globale que représente l'évolution galopante des maladies des plantes.

STIMULER LES DÉFENSES DES PLANTES

Raffael Buonatesta, directeur général de Fytofend, explique très clairement l'innovation que sa société apporte : « Nos deux produits phares, Fytosave et Fytosol vont travailler dans la même optique de stimulation des défenses des plantes mais ils activent des voies métaboliques différentes. Le Fytosave augmente la synthèse, par la plante, de l'acide salicylique et aide la plante à faire face au pathogène qu'est l'oïdium. Avec le Fytosol, à l'inverse, la plante diminue cette production d'acide salicylique et lui permet, grâce à cela, de mieux résister au mildiou. »

UNE RÉELLE INNOCUITÉ

Le principe actif, nommé le COS-OGA, est un composé savamment façonné, à base d'oligosaccharides naturels, de la pectine et du chitosan. Il se dégrade très rapidement dans la nature sans créer de toxicité. Utilisés en prévention, ces deux produits permettent de réduire fortement l'épandage des traitements curatifs classiques, la plupart du temps, très toxiques. Un autre avantage de taille, quant à leur utilisation, est leur réelle innocuité.

VOUS POUVEZ DÉJÀ LES ACHETER

Ces produits, à pulvériser, sont accessibles aux professionnels et aux particuliers. Leur coût avoisine les 80 euros l'hectare, ce qui les rend très compétitifs. Ils montrent une belle complémentarité avec les produits curatifs comme le soufre ou le bicarbonate de potassium, utilisés, par exemple, en agriculture bio.

Infos : fytofend.com ou sur

www.mr-bricolage.be/traitement-des-maladies/18054-biopesticide-fytosave-garden-025-l-5425005396715.html

PERMACULTURE

AU JARDIN, JARDIN-FORÊT & GESTES D'AUTONOMIE

OBSERVER, APPRENDRE & RESPECTER LES PRINCIPES DU VIVANT



Par Ariane Jauniaux

Dans chacun de nos gestes individuels, nous pouvons travailler en faveur d'une biodiversité plus riche. Les jardins des particuliers représentent de grandes surfaces où nous avons un pouvoir d'action. La faune trouve refuge dans ses recoins, tas de bois et tiges creuses, abris et fleurs mellifères. Voici quelques gestes partagés pour augmenter la résilience de nos jardins.

Aujourd'hui, nous sommes invités à repenser et à développer notre autonomie à différents niveaux. L'eau est un des points cruciaux sur lequel se pencher ; suivent l'autonomie alimentaire, le chauffage et l'électricité. Du côté alimentaire, apprendre les règles de la permaculture, c'est une manière d'avancer vers plus d'autonomie et de souveraineté tout en se rapprochant des lois du vivant. Ses principes veillent à enrichir le sol et à faire le bien pour la faune et la flore avoisinantes. Le cycle naturel suit son cours sans rendre compte à personne de la vérité qu'il porte. Il vaut toujours mieux apprendre à un homme à se nourrir lui-même plutôt que de lui offrir la béquille ponctuelle de la nourriture qui le sustente quotidiennement.

AUTONOMIE ALIMENTAIRE ET COOPÉRATION

Satisfaire une part croissante de nos besoins vitaux apparaît comme fondamental, non seulement avec un potager de légumes à renouveler chaque saison mais aussi en plantant un jardin-forêt comestible qui, une fois mis en place, produira sans que l'on ait besoin d'y intervenir fréquemment. Il s'agit d'apprendre et d'être à même de recréer un paysage comestible qui inspire et protège. Cohabiter...avec les fruits et légumes qui nous nourrissent avant de les consommer est une expérience qui change notre rapport à l'alimentation. Dans une nature peu perturbée par l'homme, où chaque prédateur a sa place, il n'y a pas de problèmes de limaces ou de pucerons. Quand le sol devient sain et vivant, bien équilibré, les ravageurs disparaissent. Les plantes adventices sont généralement des plantes qui ont pour vocation de s'installer sur les sols dégradés. En veillant à compter qu'un pourcentage de ce que l'on plante ira aux animaux des alentours, on s'inscrit dans une fréquence ouverte et favorable au vivant.



COLLECTER PÉPINS ET NOYAUX

En pratiquant la permaculture, on devient des assistants des forces de vie en action en offrant aux plantes des conditions favorables à leur épanouissement : comprendre le fonctionnement du sol, sélectionner les plantes productives résistantes aux maladies et reproductibles. Chaque jour, quelques petits gestes par-ci par-là permettent d'en apprendre plus : collecter les pépins et noyaux de fruits, récolter les semences de tomates, poivrons et melons, installer des hôtels à insectes, faire flotter des bouts de céleri et petits oignons dans un bol d'eau avec des cure-dents pendant trois jours avant de les replanter en pleine terre pour qu'ils produisent une deuxième fois, réaliser un purin d'ortie, collecter la cendre de bois pendant l'hiver pour enrichir la terre au jardin. Au bout de quelques mois, les choses ont pris forme et le jardin s'en trouve transformé avec une belle part faite aux zones comestibles.



JARDIN-FORÊT ET ARBRES FRUITIERS

Les cultures en ligne sont monotones et uniformes et bien éloignées de ce qui se passe dans l'ordre naturel. Le système agricole dominant ne cesse d'artificialiser la nature, portant atteinte aux processus biologiques et mettant à mal la capacité des écosystèmes à générer la bio-abondance. L'agriculture industrielle de la société de consommation est une perversion et une inversion des principes premiers du métier de paysan : auparavant porteur de vie, il devient semeur de mort. Les producteurs de nourriture sont poussés vers des techniques de plus en plus sophistiquées et déshumanisées, remplaçant le travail manuel par des machines, la nourriture organique par de la nourriture artificielle. Tout est fait pour encourager la culture de plantes malades et faibles ; l'agriculture moderne est dépendante d'un petit nombre de végétaux annuels alors que le modèle de jardin-forêt permet d'œuvrer en faveur de la pérennité.

ASIMINIER ET FEIJOA

Un jardin comestible présente des bénéfices environnementaux et sociaux. C'est un système durable, autonome, résilient, productif, qui n'a pas recours aux énergies fossiles ni besoin d'eau ou de fertilisant, et qui permet de renforcer la sécurité alimentaire des communautés. Les arbres constituent une forme d'épargne-retraite naturelle. Chaque climat verra différentes variétés s'y plaire : par exemple chez nous, les arbres fruitiers comme l'asiminier (qui produit des fruits crémeux à la saveur mangue-banane), le feijoa (goyavier du Brésil résistant jusqu'à -15 °C et produisant des fruits acidulés se récoltant en octobre et novembre) ou le cornouiller mâle (dont les fruits se consomment blets comme les nèfles) toléreront des températures hivernales allant bien en dessous de zéro. À leurs pieds, un paillis épais peut être établi. Penser à des variétés précoces et tardives pour les arbres fruitiers (comme les différents variétés de framboisiers permettant d'obtenir une récolte du mois de mai jusqu'à novembre) et porter attention au moment de la récolte des arbres fruitiers permet d'étaler la production sur l'année. Par exemple, les kakis ont besoin d'une gelée pour mûrir, ils se récoltent tard en automne sur les plaqueminières (arbre qui donne le kaki).

OUI AUX PETITES ORGANISATIONS

Les industriels du secteur rendent leurs plantes stériles ; ils présentent les variétés F1 de graines comme « plus résistantes aux maladies et plus productives ». Cependant, on sent bien qu'il existe là derrière un agenda caché qui n'est pas en alignement avec ce qui est présenté sur le papier : principes de destruction, réduction et extinction du vivant. Sur quoi sommes-nous prêts à fermer les yeux par souci de rentabilité, ou tout simplement, par peur ou bien par « confort » ou aspect pratique ? Pour pouvoir récolter nos propres graines et être autonomes, celles-ci doivent être reproductibles. Il reste important de se tourner vers de petites organisations avec lesquelles on crée un lien de confiance directe, plutôt que vers les associations célèbres, dont la promotion est faite sur les plateaux télé. En effet, dans tous domaines (alimentation vivante, permaculture, environnementalisme, véganisme, sphère du développement personnel et de la spiritualité, magazine spécialisé en expériences extraordinaires), il existe une sorte d'opposition contrôlée : des personnes dont la mission est de contrôler les



actions du grand public et de guider leurs actions dans des directions bien précises. Parfois, sous des déguisements humanitaires aux allures bien intentionnées, on façonne l'opinion publique tout en détournant l'attention de la racine des problèmes. Un exemple typique ? Le sujet « Monsanto ». Ne nous y trompons pas.

- > fraternitesouvrieres.over-blog.com : permanences hebdomadaires sur rendez-vous pour la grainothèque (5450 graines) et la coopérative ; anciennement, visites des jardins et potagers
- > Avenir Permaculture et le travail de Pascal Depienne : [avenirpermaculture.fr](https://www.youtube.com/user/permaculturefr) (chaîne YouTube <https://www.youtube.com/user/permaculturefr>)
- > Le blog permacultureinbelgium.com
- > Le potager expérimental pas-a-pas.be : en 2007, une friche. Entre 2017 et 2019, plus de 910 kilos de produits ; sur leur site web, un guide de mise en route de 50 pages est disponible gratuitement en version PDF, un véritable mode d'emploi sur la permaculture (11 chapitres qui correspondent à chacune de leurs 10 journées de formation longue : installation, forêt-jardin, guildes des arbres fruitiers, associations des légumes, fleurs et arbustes, semis, gestion de l'eau, etc.)



COMMANDEZ
VOTRE CALENDRIER LUNAIRE,
c'est le moment !



Jardiner avec la lune... c'est s'assurer des plantes pleines de vitalité et des récoltes encore plus abondantes ! Le Calendrier lunaire, c'est le coup de pouce indispensable à votre jardin. Suivre ce Calendrier, c'est mieux comprendre encore que la Nature est un tout indivisible. **Savez-vous que c'est en lune descendante qu'il est conseillé de faire ses plantations ?** C'est le moment où l'enracinement est le meilleur. Le début de la floraison du lilas est un repère pour planter ses pommes de terre. Vous trouverez des tas d'informations très utiles dans ce cet ouvrage établi par Michel Gros depuis 1978. Il comprend aussi toute une série d'indications pour bien comprendre son sol et comment le traiter, les solutions naturelles pour éviter les parasites et les insectes ou lutter contre le virus de la tomate, etc.

Pour commander le Calendrier

15€ (frais d'expédition compris) sur le compte N° BE 827320 3766 6868.
Communication : Cahier Lunaire + VOTRE ADRESSE POSTALE et mail ou téléphone. C'est aussi une idée de cadeau très utile !

Étamine
du lys



Depuis 25 ans
résolument engagé

Résolument
durable

50% plastique
recyclé

Recharge
et Vrac
disponible

Non testé
sur animaux

Fabriqué en France



Résolument
naturel

Parfum 100%
naturel

Formule
biodégradable

Certifié

Bases lavantes
100% d'origine
végétale

www.etamedulys.fr



Le BIO,
au ❤️ de notre métier
depuis 40 ans

 **CERTISYS**
BIO CERTIFICATION

Il y a près de 40 ans, un groupe de pionniers passionnés par la terre s'est formé autour de valeurs communes : le respect des sols, de la biodiversité et du bien-être. De là est né CERTISYS®, tout premier organisme de contrôle et de certification dédié à l'agriculture biologique en Belgique. Depuis, nous ne cessons de mettre notre connaissance du terroir belge, notre expertise et notre passion à votre service pour garantir la crédibilité de vos produits BIO.

Le saviez-vous ?
70% des agriculteurs wallons
choisissent CERTISYS®.
MERCI pour votre confiance !



©TERO

CERTISYS®, pionnier belge de la certification BIO. info@certisys.eu - 081/600.377 - www.certisys.eu

CLIM'ACTIF

BRUXELLES,
CAPITALE DE
L'ÉCONOMIE
CIRCULAIRE!

Connaissez-vous l'économie circulaire? Grâce à cette forme de production plus durable, chaque déchet est transformé en matière première en vue d'une nouvelle utilisation. Économe en ressources et en énergie, l'économie circulaire est une des armes permettant de lutter contre les changements climatiques. La Région de Bruxelles-Capitale l'a bien compris. Elle fait même figure de pionnière dans le domaine et regorge de projets inventifs et innovants. Présentations!



Par Didier Dillen

**MAD LAB : RIEN NE SE PERD,
TOUT SE DÉGUSTE**

L'économie circulaire, c'est beau et c'est bon! La preuve avec Mad Lab. Les deux acolytes à la tête de ce projet ont eu l'idée géniale de récupérer la drêche, ces résidus de céréales utilisées pour le brassage des bières, pour la valoriser en délicieux biscuits salés, et participer ainsi à un cercle vertueux. Tous leurs biscuits sont disponibles en vrac ou en sachets certifiés compostables. Ils sont produits en respectant la charte bio et sont également riches en protéines et en fibres, faibles en sucres mais forts en goût!

www.madlab.brussels

**ENVIE, DES SOUPES
100% ANTIGASPI**

Les deux promotrices de ce projet ont voulu dire halte au gaspillage alimentaire. Avec leur projet EnVie, elles préparent des soupes à partir de surplus de légumes frais et de saison en provenance directe d'agriculteurs belges. Il s'agit de légumes qui n'ont pas été vendus parce qu'ils étaient déjà trop nombreux sur le marché ou qu'ils ne répondaient pas aux critères classiques de taille, de forme et de couleur. Les soupes de cette micro-entreprise sont aujourd'hui proposées tant aux particuliers qu'aux entreprises. Leur fabrication est de surcroît assurée par des personnes qui réintègrent le marché du travail après une période de chômage de longue durée.

www.envieatelier.be



CYCLO RECYCLE LES VÉLOS

Cette petite entreprise d'économie sociale est doublement active dans le re-cyclage! Elle récupère les vélos endommagés ou hors d'usage qui encombrant les garages des particuliers pour leur donner une deuxième vie. Soit sous la forme de vélos restaurés, soit sous la forme de pièces détachées destinées à remettre d'autres bicyclettes en état, qu'elle propose ensuite à la vente. Elle organise aussi des bourses aux vélos d'occasion et rend service à tous les cyclistes urbains avec son atelier de réparation.

www.cyclo.org



ISATIÓ : QUAND L'UPCYCLING SUBLIME LE DRESSING



À l'opposé de la fast-fashion jetable et polluante, la marque bruxelloise Isatió a décidé de donner à la mode un caractère plus responsable. Elle revalorise et transforme des rebuts de l'industrie textile en produits à haute valeur ajoutée : tops, tee-shirts, écharpes, chapeaux, sacs ou encore masques. Les coupons de tissus récupérés sont assemblés en nuances diverses de couleurs et d'imprimés afin de donner vie à des pièces uniques. Chaque étape du processus est effectuée à la main. Toute la production est réalisée à Bruxelles et la marque veille à collaborer avec des fournisseurs et des artisans locaux.

www.isatio.com

BC MATERIALS : TERRE, TERRE !

Que faire de la terre déblayée lors des travaux de terrassement? Et pourquoi pas la transformer en matériaux de construction, se sont dit les quatre fondateurs de BC Materials? Et pas n'importe quels matériaux, mais des produits en terre crue telles que des briques en terre comprimées, des enduits et du pisé. Des produits qui ont un bilan carbone neutre et assurent en plus une atmosphère saine dans le bâtiment. Ne manquant pas d'humour, les créateurs de BC Materials ont donné à leurs différents produits des noms bien bruxellois : Kastar, un mélange de terres comparable au pisé, Brusseleir, leur enduit mural vedette ou encore Brickette, une brique de terre crue produite avec 600 fois moins d'énergie qu'une brique de terre cuite classique.

www.bcmaterials.org



Circlemade, le réseau bruxellois de l'économie circulaire

Le cluster Circlemade a été créé en 2018 afin de stimuler l'économie circulaire en plein bouillonnement dans la Capitale. Il regroupe des entrepreneurs, des institutions publiques et des experts, et offre information et accompagnements pour accélérer le développement des initiatives. Il vient d'éditer un catalogue qui reprend les solutions existant à Bruxelles en matière d'économie durable. À télécharger sur : <https://www.circlemade.brussels/le-catalogue-des-offres-circulaires/>



QUELLES HE POUR MON CHIEN?

Peut-être avez-vous déjà entendu parler des propriétés bienfaites des huiles essentielles ? Pourraient-elles avoir des effets similaires sur votre chien ? Sont-elles sans danger pour lui ? Lesquelles sont absolument contre-indiquées ?

Avec la popularité grandissante des huiles essentielles, de nombreux propriétaires d'animaux de compagnie sont tentés par cette approche qui, bien que naturelle, n'est pas pour autant inoffensive. Suivez les conseils de Maxime Beune :

- ▶ découvrez 12 huiles essentielles sélectionnées pour leurs bienfaits sur les chiens (stimulantes pour le système immunitaire, apaisantes pour lutter contre l'anxiété et l'hyperactivité, anti-inflammatoires, régénérantes en cas de piqûres d'insectes, antispasmodiques, etc.) ;
- ▶ complétez votre approche avec les eaux florales ;
- ▶ mettez en pratique vos connaissances avec plus de 40 recettes aromatiques faciles à préparer.

Offrez le meilleur des huiles essentielles à votre compagnon à quatre pattes !

12 huiles essentielles pour mon chien, de Maxime Beune, Éditions Jouvence, 2020.

DU SANS GLUTEN

« No grain », c'est une nouvelle gamme sans gluten, pour chats et pour chiens. Les marques Canichef & Felichef bio ajoutent le critère sac recyclable à leur ADN en plus de la certification bio par Ecocert. Du 100% fabriqué en France avec des matières premières françaises (comme la volaille élevée en plein air) sélectionnées en fonction de leurs qualités nutritionnelles et cuites à basse température à la vapeur douce. De quoi régaler le palais de nos amis à quatre pattes !

Prix indicatif : à partir de 23 € pour 2 kg ou à partir de 45,50 € pour 5 kg. Dans les magasins Poils et Plumes. Infos : www.poilsetplumes.be



GAMELLE NATURELLE

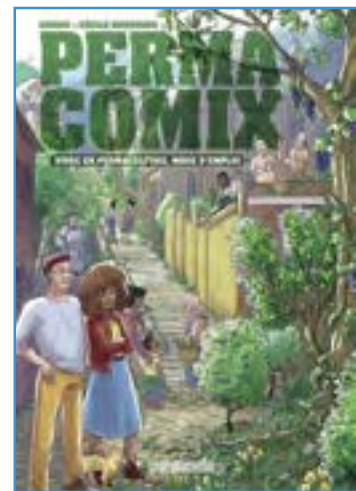
Deux entrepreneurs belges ont décidé de produire des croquettes pour chien à base d'ingrédients naturels et presque 100% locaux, sans additifs, ni ogm, ni conservateurs. Leur première recette comprend entre autres du poulet frais, des flocons de pommes de terre lyophilisées, de l'ortie séchée, des pois cassés, de la chicorée... Les croquettes sont disponibles également en vrac dans certains magasins.

Croquettes Colonel Gustave, 39,94 € les 6 kg et 4,99 € le kg en vrac. Chez Aniway à Uccle ou So vrac So good à Thorembais-les-Béguines et d'autres adresses sur leur site www.colonelgustave.com

LA PERMACULTURE EN BD

Ou plutôt, en roman graphique, sorte de BD pour les « grands » qui raconte l'histoire de la permaculture et comment la pratiquer au quotidien à travers un couple qui change son mode de vie du tout au tout pour aller vers plus de sens et de connexion aux autres et à la nature. La permaculture est une façon de vivre qui ne s'applique pas seulement à la nourriture. Adapté à tous les publics, même les plus novices sur le sujet, cet ouvrage illustré fait naître en nous une énergie positive immense. Celle de l'espoir qu'un autre monde respectueux du vivant dans toutes ses facettes est possible. À mettre d'urgence entre toutes les mains.

« Permacomix, vivre en permaculture : mode d'emploi », Éditions Rue de l'échiquier, Guizou et Cécile Barnéoud, 19,90 €.





🐾 ALIMENTATION 🐾

CHIEN-CHAT

BIO

SANS CÉRÉALES

RICHE EN VIANDE



Disponibles dans votre point de vente Poils et Plumes !

www.poilsetplumes.be

poils^{et}plumes
Complices de votre relation



WoodyDog
natural pet food



Friandises pour chiens 100% naturelles

Toutes nos friandises sont 100% naturelles et issues de nos productions européennes, aucun produit chimique n'est utilisé pour les blanchir et leur rendre un aspect plus gracieux aux yeux des humains.

Elles permettront à vos animaux de compagnie de se nettoyer les dents mais aussi de s'amuser délicieusement plutôt que de s'occuper de vos divans ou de vos chaussures.

Disponibles dans votre point de vente Poils et Plumes !

www.poilsetplumes.be

poils^{et}plumes
Complices de votre relation



Par Ariane Jauniaux

NOS **AMIS LES CHIENS** ONT AUSSI DROIT À UNE **BONNE ALIMENTATION !**

Souvent, nous n'avons pas conscience que nos animaux de compagnie sont peu à peu empoisonnés par l'alimentation industrielle qui leur est destinée, bourrée de sucres, colorants, exhausteurs de goût, conservateurs, etc. Il est courant d'observer des changements de comportement positifs lorsqu'on opère une transition alimentaire plus en accord avec leurs besoins de base réels et avec une nourriture plus qualitative.



IL ÉTAIT UNE FOIS LA VIE À L'ÉTAT SAUVAGE

Au contraire des chats, qui n'ont pratiquement pas besoin d'aliments végétaux, les chiens sont des carnivores facultatifs, ce qui les rapproche de la catégorie des omnivores. Ils sont capables de survivre sans proie fraîche pendant de longues périodes. Les modèles sauvages nous montrent qu'une fois sevrés, les chiots passent souvent de longues périodes sans nourriture pendant que leur mère part à la chasse. Ils peuvent subsister principalement grâce à la nourriture pré-digérée et régurgitée de la mère. Un loup solitaire peut avoir du mal à se procurer de la viande fraîche pendant l'hiver et vivra des carcasses sur lesquelles il grignotera les restes. Les chiens sauvages sont des prédateurs, mais aussi des charognards opportunistes. **La production d'acide de l'estomac d'un chien est dix fois plus élevée que celle de l'estomac humain.** Son métabolisme se débarrasse rapidement de la viande, avant que la putréfaction ne se produise. Les loups consomment moins de proies pendant les mois d'été (tous les 2 ou 3 jours) lorsque d'autres aliments, principalement des fruits, sont disponibles. Les besoins alimentaires des animaux ne changent pas au cours de leur vie, bien qu'il existe des stratégies marketing qui tentent de nous faire croire le contraire.

L'INDUSTRIE ALIMENTAIRE DES ANIMAUX DE COMPAGNIE

On y retrouve des sous-produits qui ne sont pas consommés par les humains. L'introduction de céréales dans l'alimentation des animaux domestiques a été motivée par des raisons économiques et non par des besoins nutritionnels. Les industries visent généralement à réduire le coût de leurs productions, on le sait. Et certaines entreprises sont payées pour tirer profit de déchets autrement inutilisables. Les fabricants ont tendance à mettre dans leurs produits des ingrédients indigestes (des huiles et trop de graisses, certains légumes, des suppléments, de l'ail ou d'autres épices) ou bien à enrober les aliments d'un liquide à base de graisse cuite extraite des animaux ou d'une graisse rance stabilisée avec des produits chimiques pour rendre le produit attrayant. Ici encore, privilégier une alimentation bio pour nos amis à quatre pattes est une garantie de santé et de longévité pour eux !

SI VOUS DÉCIDEZ D'OPTER POUR UNE NOURRITURE NATURELLE

Il est préférable d'éviter de mélanger les protéines et les glucides, car la nature acide des substances chimiques digestives nécessaires à la dégradation des protéines neutralise celles nécessaires à la dégradation des glucides. La vitesse de digestion est différente et cela peut causer des problèmes si les matières se rencontrent dans le tube digestif. Les légumes crus ne conviennent pas vraiment aux chiens, sauf en petites quantités et réduits en purée – des épinards ou de la laitue par exemple. La cuisson des légumes peut les rendre plus digestes. Les chiens manquent d'amylase en quantité suffisante pour décomposer l'amidon et la cellulose et n'ont pas de molaires de broyage pour la mastication. Lorsqu'ils sont cuits, les légumes riches en amidon, comme les pois verts ou les carottes, deviennent plus biodisponibles.

La cuisson décompose les sucres à longue chaîne de ces légumes amylacés en sucres simples, de sorte qu'ils deviennent assez digestes. Les patates douces, par exemple, sont si riches en sucres qu'une fois cuites, elles commencent à ressembler à des fruits trop mûrs dans leur composition. Et encore, les fruits sont bien meilleurs pour les chiens que les légumes.

On recommande de donner au chien, en guise d'alimentation dite d'entretien, 3 % de son poids. Un peu plus lorsqu'il s'agit de chiots car ils reçoivent de la nourriture 2 ou 3 fois par jour. Il est à noter que la plupart des chiens domestiques ne semblent pas être en mesure de réguler leur consommation alimentaire.

VIANDE ET FRUITS

En fonction de la taille du chien, on peut choisir des poules ou des cailles, des cous et des poitrines de dinde, éventuellement des lapins, des cuisses de dinde ou même des côtes de bœuf pour les grands chiens. Vers l'âge d'un an, en plus de la viande, des os et des abats, on introduit du quinoa, du millet, des patates douces et des fruits (bananes, poires, pommes) et légumes cuits. L'amarante, le quinoa et le millet ne sont pas de vraies céréales, ce sont plutôt des graines comestibles. En cas de problèmes de santé, les chiens peuvent bénéficier d'un jeûne à l'eau. Les aliments parfaitement sains et digestes à l'état cru peuvent devenir toxiques ou nocifs lorsqu'ils sont cuits, notamment les os. Il est préférable de donner la viande seule et crue. Les os de cou peuvent être destinés au nettoyage des dents. Les friandises récréatives peuvent se présenter sous la forme de foie de bœuf ou de poulet déshydraté. Comme certaines protéines contenues dans les œufs interfèrent avec l'absorption de certains nutriments et que le jaune d'œuf est très gras, il est déconseillé d'en donner plus d'une fois par semaine.

La plupart du temps, les chiens ne mangeront pas de légumes crucifères comme le brocoli ou le chou-fleur, ni certains légumes verts, même lorsqu'ils sont cuits. Les chiens aiment généralement les pommes, les bananes, les myrtilles, les figues, les mangues, les melons, les papayes, les poires et les kakis. Un chien vraiment affamé ne laissera pas passer des aliments secondaires appropriés comme les fruits. L'avoine, le riz et le blé sont à laisser de côté car ils sont trop riches en amidon et cellulose. Notons encore que les vomissements et la diarrhée sont des signes que le chien a du mal à digérer ce qu'il reçoit actuellement. Une enzyme digestive peut être ajoutée (jusqu'à ce que le chien soit suffisamment guéri pour pouvoir produire assez d'acide pour digérer la viande).



CRÉER UNE MICRO-FERME EN BIODYNAMIE, CE N'EST PAS SI COMPLIQUÉ!



Un âne est un animal de compagnie dont le bien-être dépend beaucoup des soins affectueux qu'on lui prodigue quotidiennement et de son attachement à son maître.

Si vous avez une petite surface disponible, elle peut tout à fait vous permettre de créer une micro-ferme. Quelques ares en friche peuvent très bien accueillir deux ânes, des moutons, des chèvres, des cochons ou des volailles. Et ce livre va vous apporter une meilleure compréhension de la nature de chacun de ces animaux : âne, cochon, chèvre, poule, canard, etc. Bien comprendre la nature de l'animal ouvre notre réflexion sur ses besoins, et donc sur la possibilité de répondre à son bien-être. Dans cet ouvrage, l'auteur, Nicolas Dubranna, a passé beaucoup de temps à observer chaque animal, sa morphologie et son comportement. Il a utilisé sa tête et son cœur, comme il aime à le souligner.

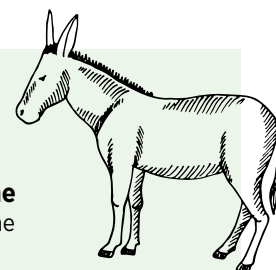
Le Mouvement de l'Agriculture Bio-Dynamique (MABD) vise à développer la biodynamie auprès des agriculteurs et des jardiniers. Il fédère une vingtaine d'associations régionales et francophones, et rassemble plus de 800 producteurs et 1500 consommateurs et jardiniers. Avec pour objectifs de soutenir l'autonomie des producteurs et des jardiniers, d'accompagner l'observation du vivant et la connaissance et de stimuler la mise en pratique de la biodynamie. Les produits issus de l'agriculture biodynamique sont certifiés par la marque Demeter, qui garantit le respect des pratiques biodynamiques grâce à des cahiers de charges et un contrôle rigoureux. Infos : www.bio-dynamie.org et www.demeter.fr



DE L'ÂNE ET DE L'HOMME

Lorsqu'on observe le corps physique d'un âne, on est frappé par une sorte de raideur, inexistante chez son cousin le cheval. Ce dernier a le dos courbe, une encolure souple, une crinière et une queue de longs crins mobiles et même la croupe, musculeuse, est arrondie. Chez l'âne toute cette souplesse a disparu. Le dos est droit, horizontal, le cou également est plus volumineux que chez le cheval, il porte une tête massive, moins fine et moins librement tournée vers l'environnement que celle de son cousin... La tête, plus grosse en proportion que chez le cheval, porte des organes des sens très développés. Les yeux en amande sont grands, leur position latérale procure un champ de vision de 355° et, même s'ils ne permettent pas une appréhension précise des détails, l'âne est par eux très sensible à tous les mouvements autour de lui.

EXTRAIT DU LIVRE :
**Des animaux au
jardin biodynamique**,
de Nicolas Dubranna,
Éditions du
Mouvement de
l'Agriculture
Bio-Dynamique, 2021.



Les sens de l'âne

En ce qui concerne le goût, les ânes sont très sensibles à la pureté de l'eau et refusent de boire lorsqu'elle est souillée. Pour évaluer la qualité de leur nourriture, ils se servent autant de leur nez que de leur bouche et leurs larges naseaux abritent des sinus délicats leur permettant de percevoir la présence d'hommes ou de congénères fort éloignés. Le toucher est réparti sur l'intégralité du corps, de même que le sens de la chaleur : les vibrisses du museau permettent à l'âne de « *toucher* » l'herbe et même les sabots sont sensibles. Le sens de l'équilibre s'ajoute à ce tactisme affiné et confère à l'âne sa capacité à emprunter les sentiers montagneux sur lesquels des chevaux peineraient. Ce qu'il voit et entend, ce qu'il goûte et touche, il l'élabore, s'en

distancie et agit en conséquence après un temps de recul. L'âne ne plonge pas dans l'environnement à la manière d'une souris ou d'un aigle, ses sens sont certes affinés mais les perceptions sont ramenées à l'intérieur, intégrées, « *digérées* ».

Pain Essénien

BLÉ Nature
Essenenbrood
TARWE Natuur



Pains à base de graines germées



- Épeautre germé
- Épeautre germé et raisins secs
- Froment germé
- Froment germé et canneberges
- Froment germé, carottes et raisins secs
- Froment germé, amandes, dattes, raisins secs
- Froment germé et gingembre
- Froment germé, baies de goji, graines de chia
- Froment germé et raisins secs
- Froment germé et graines de tournesol
- Seigle germé

- riche en fibres,
- céréales complètes,
- nutriments,
- sucres lents,
- sans levure,
- sans sel ajouté,
- vegan

Pour la fabrication du Pain Essénien, la sélection des graines germées ce fait au moment où la graine présente un germe de bonne taille et de nombreuses radicules. A ce stade, la graine offre toute sa richesse: une grande partie de l'amidon du grain est déjà transformée en sucres lents et la teneur en vitamines et enzymes est à son maximum.



Disponible dans le magasin bio de votre quartier.

www.vajra.be
info@vajra.be



Graines de lin biodynamiques



Les graines de lin sont une excellente source d'oméga-3. De plus, leur forte teneur en fibres solubles favorise l'équilibre du transit intestinal. Il est recommandé de moudre les graines afin de tirer le meilleur parti de leurs bienfaits. Suggestion de consommation: saupoudrez de graines de lin moulues vos céréales, mueslis, salades, yaourt, smoothies, jus de fruits fraîchement pressés...

Disponible dans le magasin bio de votre quartier.

www.vajra.be
info@vajra.be



ÇA SENT LE PRINTEMPS!



Par Jacques Biston

La fin du mois de février nous offre souvent quelques belles journées aux couleurs printanières. Profitons de cette opportunité pour reprendre le chemin du potager où il y a déjà tant à faire.



Le nettoyage de printemps en bio se résume en peu de choses. Début mars, on évacuera vers le compost les éléments de couverture ligneux comme les pieds de choux, de tomates ou de cardons qui gêneraient le travail de la terre. Et les adventices qui ont survécu à l'hiver prendront le même chemin.

En cette fin d'hiver, lorsque les fortes gelées ne sont plus à craindre et que le sol débute sa remontée de température, deux solutions se présentent. Certains dégagent la terre de son mulch de couverture pour faciliter son réchauffement. D'autres laissent tout en place et se contenteront de dégager le sol, au fur et à mesure des semis à réaliser.

En 2020, j'avais dégagé la totalité du potager de sa couverture, en prévoyant de la remettre en place dès les premiers signes du réchauffement. Malheureusement la sécheresse survenue très tôt m'en a empêché, car couvrir un sol sec freine sa réhydratation ultérieure. C'est la couverture qui s'humidifie aux premières pluies; la terre, elle, devra attendre des pluies plus intenses. Je précise que, personnellement, je dégage le mulch fin février début mars depuis de nombreuses années, et je le recouvre lors de la plantation des pommes de terre hâtives, sans rencontrer aucun problème, jusqu'en cette année 2020.

PETIT RAPPEL POUR LES DÉBUTANTS

En bio, on ne nourrit pas les plantes, mais bien la terre. Ce principe de base a été développé par les précurseurs du bio, dès le début du siècle dernier avec Rudolf Steiner initiateur de la biodynamie, Howard Sykes et son « *testament agricole* », Rush Müller qui développe les principes de mulching et de compostage, Jean Pain qui privilégie le compost de broussaille, Lemaire-Boucher et leur fertilisation à base d'algues marines et enfin, Gertrud Franck qui consacra sa vie à l'étude des associations de plantes.

Les recherches actuelles nous montrent les interactions entre les insectes, les micro-organismes, les bactéries et surtout les champignons qui font de notre terre, non pas un substrat inerte, comme le pensent encore certains,

mais bien une incroyable usine de transformation où l'assimilation de tous les éléments biodégradables est la règle. Pour faire fonctionner au mieux cette formidable usine vivante, nous allons lui apporter d'une part, la nourriture nécessaire, et d'autre part la protection qui garantira sa survie. Et on nourrit la terre de façon variée : avec du compost, des algues marines, de la cendre de bois, des engrais verts, des purins et des pulvérisations diverses. Sa protection consiste essentiellement dans la couverture du sol, le non-piétinement, et les pratiques respectueuses comme le fait de ne pas pratiquer « l'arrachage » mais bien de laisser les racines de nos légumes dans le sol se décomposer et ainsi nourrir les micro-organismes.

BON À SAVOIR

LE MULCH

Lorsqu'on dégage le mulch en place, on ne retire que les éléments grossiers dont le processus de décomposition n'est pas entamé. Si la masse de cette couverture du sol est importante, on en écartera le maximum et on ne laissera que la partie située contre la terre, et dont la décomposition a commencé. Cette dernière couche sera incorporée aux premiers centimètres du sol par griffage.



PETIT PENSE-BÊTE

Dès que la terre aura montré les premiers signes de réchauffement et qu'elle ne sera plus détrempée, les premiers semis pourront être réalisés.



- 1.** Oignons et ail peuvent être plantés très tôt; les échalotes attendent mars/avril.



- 2.** Les semis d'oignons blancs, jaunes ou rouges peuvent être réalisés en mars/avril. Si votre terre a tendance à rester humide, n'hésitez pas à semer sur butte. Un simple relevé de la terre à la houe (10 cm) suffit. Les oignons, ails, et échalotes et tous les légumes racines apprécient un léger apport de cendre de bois (potasse et magnésium) lors de la préparation du sol.

- 3.** Les carottes hâtives seront semées le plus tôt possible dans une terre légère. Elles peuvent être semées de façon plus dense que les carottes de conservation, car on les consommera cet été dès qu'elles auront atteint la taille d'un crayon. L'association carottes et oignons ou échalotes est parfaite car chacun chasse la mouche de l'autre.



- 4.** Les premiers radis apprécient la compagnie des laitues dont l'atmosphère humide éloigne les altises.

- 5.** Dans une terre réchauffée et riche de vieille fumure, plantez les pommes de terre hâtives. Afin de renforcer leurs défenses immunitaires, poudrez-les régulièrement de lithothamne (algues marines) et de poudre de roche.




- 6.** Les pois ronds (non ridés) peuvent être semés très tôt, ne vous privez pas du plaisir de les déguster cet été.

- 7.** Nombreux semis peuvent être réalisés au chaud, dans une véranda ou au bord d'une fenêtre bien orientée. C'est le cas des laitues, céleris, persil, basilic, courges, tomates et même haricots, dans des contenants comme les rouleaux de papier toilette récupérés.

- 8.** C'est le moment de diviser les touffes de thym. Multipliez-le au maximum. Ses bienfaits sont nombreux, en plus d'aromatiser bon nombre de plats, un gros bouquet dans la soupe l'empêche de surir, et macéré dans l'alcool il vous aidera à éviter les affres de l'hiver.




ECOFLORA
pépinière &
jardinerie écologique



Spécialiste en semences &
plants potagers bio

Nincoofsesteenweg 671
1500 Halle
T 02 361 77 61
www.ecoflora.be



kazidomi

LE MEILLEUR DES PRODUITS SAINS & BIO
AVEC DES RÉDUCTIONS JUSQU'À -50%

Alimentation - Maison - Cosmétiques - Santé

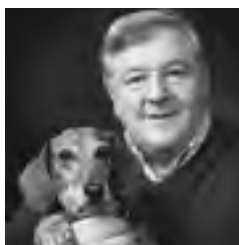
-5€ SUR VOTRE PREMIÈRE
COMMANDE (DE MINIMUM 30€)

AVEC LE CODE : **BIOTEMPO**

www.kazidomi.com



L'HIRONDELLE DE MON ENFANCE



Par Joël Lambert

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

La gracieuse *Hirundo rustica*, plus simplement appelée hirondelle, a très tôt bercé mon enfance. Cet oiseau migrateur à la silhouette élégante, aux plumes bleues et noires avec quelques reflets métalliques, à la face rougeâtre et au plastron blanc est l'aristocratie incarnée.

Elle mesure entre 13 et 19 centimètres, pour une envergure en vol d'une trentaine de centimètres. Gros insectivore, elle attrape sa proie souvent en plein vol : des syrphes, libellules, mouches ou fourmis volantes.

SIGNE du SOLEIL

Elle est considérée comme le mythique ambassadeur du retour du printemps et des beaux jours. C'est d'ailleurs le mâle qui arrive le premier et qui signale son retour par son chant caractéristique. Il se distingue grâce à sa longue queue fourchue, d'où l'expression « queue d'aronde » (*aronde* en wallon signifiant « hirondelle »). La femelle pond entre avril et juin de 2 à 7 œufs, couve 2 semaines ; les oisillons sont élevés par les 2 parents pendant 3 semaines, puis quittent le nid.

L'HIRONDELLE SE LIVRE À DES BALLETS MAGIQUES, RASANT LE SOL, PRENANT DE LA HAUTEUR ET EXÉCUTANT D'EXTRAORDINAIRES ACROBATIES MAGIQUES À OBSERVER.



PORTE-BONHEUR

Les hirondelles aiment faire leur nid dans les étables, les granges, les écuries, les rebords de toitures ou les porches. Je me souviens combien, petit, j'étais admiratif en regardant leurs nids solides, fixés aux grosses poutres. C'était magique de voir leurs petites têtes m'observer et c'était interdit de les embêter ! Je me revois encore sur le banc devant la maison, les regardant avec mon grand-père qui m'expliquait : « L'hirondelle, c'est un porte-bonheur, c'est le symbole du printemps retrouvé, un symbole de fécondité pour la saison ». Ce genre de souvenirs vous marquent pour la vie, simplement parce qu'ils sont remplis d'amour.

UNE POPULATION DIMINUÉE

À la fin du mois d'août et au début de septembre, les hirondelles se regroupent sur les fils électriques, préparant ainsi leur migration vers l'Afrique. Elles vont parcourir plus de 10 000 kilomètres ! Les populations d'hirondelles rustiques diminuent malheureusement fortement (- 40 %), parce qu'elles dérangent, ou parce que les granges sont transformées en habitations les empêchant de faire des nids. Sans oublier les pesticides qui empoisonnent les insectes, leur repas principal, entraînant ainsi la mort des nids et des adultes.



JOYEUX LUTIN DE NOS JARDINS

Avec sa queue en panache, ses oreilles en pinceaux et ses yeux pétillants, petite étincelle rousse bondissant de branche en branche et sautillant dans les feuilles, l'écureuil roux, tel un feu follet, se balade dans nos jardins.

En toutes saisons, c'est pour moi un vrai bonheur de l'apercevoir. L'écureuil adore venir aux mangeoires et pour lui, j'y mets des noisettes et des noix. Une fois rassasié, il emporte le surplus et l'enterre dans différents endroits, à une quinzaine de centimètres de profondeur, ou le dissimule dans un arbre creux. Il peut ainsi se faire une réserve de 125 kilos, toutes nourritures mélangées. Il les retrouve toujours grâce à sa mémoire des lieux et non son odorat.



AU JARDIN

Si vous voulez en accueillir au jardin, il suffit de les appâter avec une mangeoire contenant des fruits secs (noix, noisettes, cacahuètes, graines, etc.). Le seul problème est que l'écureuil peut piller les nids.

L'écureuil se construit une hotte en forme de boule qui lui sert de nid, comportant une ouverture vers le bas, et perchée à 5 ou 6 mètres. Il se reproduit de fin janvier jusqu'à la mi-septembre. Après 38 jours de gestation, de 2 à 5 petits verront le jour. Ils seront élevés uniquement par la mère. Après 4 mois, ils sont autonomes et quittent le cocon familial. Le pelage de l'écureuil varie du roux (le plus commun de nos régions) au noir, brun ou gris. Notons que l'écureuil gris venu des États-Unis est porteur de la coccidiose, maladie mortelle pour notre écureuil roux. Ses prédateurs sont les faucons, les couleuvres, les ratons laveurs, les mustélidés et les chouettes.

JULES, MON AMI

Il y a une dizaine d'années, à la suite de grands vents, j'ai trouvé un petit tombé du nid et abandonné des siens. Il devait avoir 3 ou 4 semaines. Je l'ai nourri au biberon avec du lait pour chiot trouvé en pharmacie. Mon vétérinaire m'a expliqué les gestes à faire : après chaque biberon, lui prodiguer un massage léger du ventre pour aider la digestion, et le tenir bien au chaud sous une lampe infrarouge dans un panier. Jules (c'était son nom) devenu adulte, je l'ai remis dans son domaine, autour d'un chalet dans la forêt. À mon arrivée, il venait sur le toit de la jeep, regardait aux fenêtres et durant ma balade m'accompagnait en sautant d'arbre en arbre ou en sautillant derrière moi sur le chemin, quand je n'avais pas les chiens. Cette complicité a duré presque 4 années. Je ne sais pas ce qui lui est arrivé, mais il a marqué ma vie et je pense souvent à lui...

PETITES RÉFLEXIONS DU MOMENT

En février, l'arbre est nu, ses feuilles sont tombées depuis quelques mois. Mais il prépare son nouveau feuillage qui sera plus beau, plus brillant et plus vert que jamais. Le cerf va perdre ses bois, il va se sentir vulnérable, mais son étendard commence déjà sa croissance. Il sera cette année plus fort, plus grand, et il sera à nouveau le roi de nos forêts. La nature se prépare en sourdine à nous émerveiller, plus belle que jamais avec ses mille couleurs surprenantes et grandioses. La majorité des animaux sont en gestation, l'arrivée des petits est proche, déjà des oiseaux font leur nid. Toute cette nature tant aimée une fois de plus se renouvelle. Et nous, si nous nous remettons un peu en question ? Éliminons les petits riens qui nous compliquent la vie, changeons notre manière de voir les choses, soyons plus humains ; mettons en place un petit renouvellement, tous les petits gestes quotidiens qui peuvent embellir notre vie sont nombreux. Pensons aussi à notre belle terre, toujours trop peu respectée. Des petits gestes de tous les jours peuvent provoquer un grand changement. Respectons notre belle nature si abondante à notre égard. C'est l'amour que le soleil nous donne quand il vient se poser sur nos cœurs ; il fait mûrir les moissons et les vendanges. Comme lui, soyons un soleil pour nos proches, nos animaux, notre planète, notre si belle nature. Nos petits rayons d'amour feront un bien fou autour de nous.

LES DICTONS À TENIR À L'ŒIL

À la Saint-Valentin (14/02) la pie monte au sapin, et à la Saint-Mathias (24/02) elle fait son nid.

Les beaux jours sont proches, les oiseaux commencent à faire leur nid et à s'accoupler.

Hirondelle aux champs amène joie et printemps. Les hirondelles sont de retour fin mars, lorsque le printemps pointe le bout de son nez.

NOUVELLE VIE POUR PETITS MEUBLES DÉCONFITS



Stéphanie Cornet est spécialisée en aménagement d'intérieur éco-responsable. Elle organise aussi des ateliers par petits groupes pour revaloriser des meubles ou des objets de décoration. Mais vu le contexte, et en attendant que les ateliers soient à nouveau autorisés, elle nous offre quelques astuces pour essayer de le faire seul chez soi. Alors, on y va!

LES DÉCHETS ?

C'est son moteur, sa passion et sa matière première. « *Aujourd'hui, on produit trop, on devrait plutôt essayer de récupérer et valoriser* », explique Stéphanie, qui traite toutes ces vieilles matières et objets avec respect, grâce à sa grande expertise des techniques traditionnelles (restauration de meubles, dorure, patines, etc.). Et elle n'utilise que des produits naturels belges!

PONCER

Pour décapier un meuble recouvert de plusieurs couches de peinture, vernis, ou même de colle, Stéphanie refuse d'utiliser les décapants chimiques car ils sont composés de solvants organiques très nocifs pour la santé. Elle conseille plutôt de privilégier le ponçage manuel (avec du papier de ponçage que vous trouvez dans les magasins de bricolage), la machine à poncer (ne pas oublier de porter un masque pour éviter d'inhaler des micropoussières) ou le décapage thermique. Vous pouvez aussi louer ces machines dans les magasins de bricolage et d'outillage.

AVANT



APRÈS



DÉCAPER

Des surfaces recouvertes d'ancienne peinture à l'huile ou cirées peuvent même se décapier très facilement avec cette lessive à la soude toute simple : dissolvez trois cuillères à soupe de soude en cristaux dans un litre d'eau bouillante. Appliquez la solution avec une éponge et laissez agir dix minutes. À l'aide d'une laine d'acier 00, ou d'un couteau à enduire, enlevez les anciennes couches. Rincez à l'eau claire. Laissez sécher une journée avant de « *neutraliser le fond* » en frottant avec du vinaigre d'alcool.

Laine
d'acier 00



DÉCIRER

Vos meubles sont couverts de nombreuses couches de cire? Pour éviter d'encrasser vos papiers ponce, n'hésitez pas à les « *décirer* » à l'aide d'essence de térébenthine. Frottez avec un chiffon imprégné d'essence (attention, c'est un produit inflammable, utilisez des gants et un masque sur la bouche!), poncez avec de la laine d'acier 00 et nettoyez ensuite avec une éponge, de l'eau et du savon, afin de ne pas laisser d'essence de térébenthine sur votre meuble. Et pour terminer, amusez-vous avec les laques et peintures spéciales bois de chez Galtane!



Papier de ponçage

Vous pouvez acheter les produits Galtane sur :
www.galtane.be

Toutes les infos sur le travail de Stéphanie Cornet :
www.traitdeco.be

Et l'agenda des ateliers sur sa page Facebook :
Traitdeco

Le Jeu Concours « INTO THE SPOON » est valable du 15/02/2021 au 15/03/2021 à minuit.

BIO!TEMPO!

TENTEZ DE
REMPORTER
1 DE CES 2 LOTS
INTO THE SPOON
VOUS GÂTE!

—
et
—

into the
spoon

Petits pots frais pour
Bébé mijotés à Bruxelles
www.info-the-spoon.be

**2 HEUREUX.SES
GAGNANT.E.S. RECEVRONT
UN DE CES DEUX LOTS :**

Lot 1

Un assortiment de 12 petits pots pour les bébés de 6 mois et plus, composé de 6 repas de légumes et 6 collations aux fruits. La liste exacte des recettes dépendra de ce que nous aurons en stock au moment de la livraison du lot.

VALEUR : 36 €

Lot 2

Un assortiment de 12 petits pots pour les bébés de 8 mois et plus, composé de 6 repas de légumes et 6 collations aux fruits. Idem : la liste exacte des recettes dépendra de ce que nous aurons en stock au moment de la livraison du lot.

VALEUR : 42 €

**POUR PARTICIPER,
C'EST SIMPLE!**

RENDEZ-VOUS SUR
www.biotempo.bio/concours



Le Jeu Concours « NATUR AT HOME » est valable du 15/02/2021 au 15/03/2021 à minuit.

BIO!TEMPO!

TENTEZ DE
REMPORTER
1 DE CES 3 LOTS
DE PRODUITS COSMÉTIQUES
BIO ET CERTIFIÉS COSMOS.
NATUR AT HOME VOUS GÂTE!

—
et
—


NATUR at HOME
naturathome.be

**3 HEUREUX.SES GAGNANT.E.S
RECEVRONT CE LOT QUI
CONTIENT :**

▶ **1 LAIT COPOREL A L'HUILE DE
COCO, 200 ml**, Ylaé, enrichi en huile de coco, beurre de karité et eau d'orange bio. Idéal après une épilation.

▶ **1 LIFT ANTI-AGE, 30 ml**, riche en actifs hydratants et réparateurs. Estompe visiblement les rides et les ridules.

▶ **1 SERUM REGENERANT HYDRA+,
15 ml**, enrichi en actifs très hydratants (acide hyaluronique, jojoba et aloe véra).

VALEUR = 60 €

POUR PARTICIPER, C'EST SIMPLE!

RENDEZ-VOUS SUR
www.biotempo.bio/concours



Le Jeu Concours « MARTERA » est valable du 15/02/2021 au 15/03/2021 à minuit.

BIO!TEMPO!

TENTEZ DE
REMPORTER
1 DE CES 6 FLACONS
DE MULTIVITAMINES
MARTERA VOUS GÂTE!

—
et
—



MARTERA
EXCLUSIVE HEALTH PRODUCTS
www.martera.com

**6 HEUREUX.SES
GAGNANT.E.S
RECEVRONT
UN FLACON DE
MULTIVITAMINES
POUR FAIRE LE
PLEIN D'ÉNERGIE
ET DE VITALITÉ**

**VALEUR : 36,33 € le
flacon de 300 ml**

POUR PARTICIPER, C'EST SIMPLE!

RENDEZ-VOUS SUR
www.biotempo.bio/concours



Le Jeu Concours « COSLYS » est valable du 15/02/2021 au 15/03/2021 à minuit.

BIO!TEMPO!

TENTEZ DE
REMPORTER
1 DE CES 10 LOTS
COSLYS VOUS GÂTE!

—
et
—

COSLYS

**Votre partenaire
beauté bio
au quotidien**

**10 HEUREUX.SES
GAGNANT.E.S.
RECEVRONT UN LOT
QUI CONTIENT :**

▶ 1 gel lavant pour les mains (300ml)
▶ 1 shampoing douche au romarin et citron (250ml)

VALEUR = 12,70 €

POUR PARTICIPER, C'EST SIMPLE!

RENDEZ-VOUS SUR www.biotempo.bio/concours et répondez à la question suivante (très facilement trouvable en un clic sur www.coslys.fr/boutique/corps/183-shampoing-douche-romarin-citron.html) :

**Quel est le matériau utilisé pour le flacon
du shampoing douche citron romarin ?**

1. Plastique 100% végétal 2. Verre 3. Plastique 100% recyclé



natur'inov®

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

PRODUITS
DISPONIBLES
EN MAGASIN
BIO

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

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

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

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

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

7 HOUMOUS VEGANÍ 130g
à la texture crémeuse et onctueuse, riches en acides
gras essentiels, en fibres et en protéines. Idéal pour
agrémenter vos salades de légumes, de pâtes ou de riz.
Idéal aussi pour remplacer les sauces sur vos 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 tout heure de la journée. Idéal aussi
en mélange à vos céréales lors du petit déjeuner.



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



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