

BIO! TEMPO!

AGISSONS ENSEMBLE ET CHANGEONS
LE MONDE AUJOURD'HUI !

**(RÉ)ÉDUCER
SON NEZ**

avec les huiles
essentielles

LES BIÈRES BELGES

Toujours plus
écologiques

LA CUISINE

anti-inflammatoire

MICROBIOTE

et COVID-19



INTERVIEW

Bernard Crutzen et
son film « Ceci n'est
pas un complot »

**LE DÉCLIN
DES ABEILLES**

Comment
les protéger ?

**PRÉSERVER
LA BIODIVERSITÉ**

**VITAL POUR
NOTRE SURVIE**

« SOMMES-NOUS ENTRÉS DANS UNE ÈRE
DE CONFINEMENT CHRONIQUE ? »

AVRIL 2021
N° 42 - 4,95€



00420

BERTYN



**INSTANT
PROTEIN
VEGANMIX**



✱ BERTYN | Le champion des protéines

**Mangez bien, vous et votre famille.
Préparé rapidement, savoureux
et riche en protéines**



www.bertyn.eu vous montre les recettes vidéo des '3 x 90g seitanburgers' avec lesquelles vous pouvez préparer en 60 secondes encore d'autres plats savoureux

- Préparez 3 burgers de seitan végétaliens riches en protéines
- Faites votre propre burger végétalien de 90g
- Des burgers de seitan faits maison avec du jus de betterave
- Le burger végétalien délicieux riche en protéines
- Préparez rapidement pour la pizza des saucisses riches en protéines et faibles en glucides
- Préparez des saucisses riches en protéines pour la choucroute et le ragoût
- Préparez des saucisses riches en protéines pour une délicieuse soupe aux pois
- Faire des saucisses pour une délicieuse soupe aux tomates
- Apéro: Rouleau de seitan rempli de fromage reblochon
- Soupe de légumes Dashi avec boules de seitan, riches en protéines
- Wok de légumes épique avec des bombes de seitan végétaliennes
- Le meilleur doner kebab végétalien dans les sandwiches pita
- Les meilleures boules à la sauce tomate, riches en protéines
- Boules thaïes riches en protéines pour vous lécher les doigts
- Apéro snack de bandes de seitan riches en protéines

Avec Bertyn, les crêpes, les falafels et les burgers sont riches en protéines et super savoureux.

Riche en protéines avec Bertyn, pour vous ou toute la famille. Moins de glucides, pas de sucres raffinés et plus de protéines est bon pour tout le monde. Bertyn façonne tout le monde. Allez-vous pour un joli look élégant ou encore plus pour un pack de six et des biceps. Excellente idée mais pas indispensable. Passez d'un régime riche en glucides à un régime riche en protéines et en fibres. Tout le monde s'y sent mieux. Préparé rapidement. Tu es ce que tu manges. Fonce. Vous êtes le changement que vous aimeriez voir.

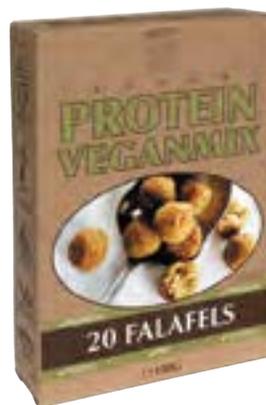
Se régaler de protéines est la nouvelle norme.

Pas d'engraissement. Beaucoup de protéines. Tout le monde est content. De plus, Bertyn ne contient ni sucres raffinés, ni huile de palme, ni levain, ni régulateur d'acidité, ni lactose.

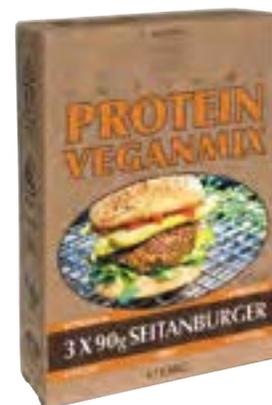
**EN 60 SECONDES,
VOUS ÊTES
PRÊT À CUIRE**



Protéine 36 g/100 g



Protéine 36 g/100 g



Protéine 37,8 g/100 g

Plus d'infos: www.bertyn.eu

Vous pouvez trouver Bertyn dans le magasin d'aliments naturels.

Ou livré à domicile via www.amanvida.eu

C'est du sérieux

Des scientifiques internationaux de haut niveau nous mettent en garde, et ce n'est pas la première fois. La planète est confrontée à une perspective sans précédent qui menace notre survie. Une menace tellement énorme qu'elle est difficile à comprendre et à concrétiser. Un scénario d'épouvante possible, fait d'extinctions massives, de perturbations climatiques et de multiplication des pandémies.

Jusqu'à présent, le monde et nos gouvernements restent sourds et inactifs. Trop peu de personnes se rendent compte de l'ampleur des dégâts. Il est vrai que la perte de la biodiversité est moins directement palpable que le réchauffement climatique, c'est ce qui la rend d'autant plus dangereuse. Elle se fait de façon progressive et locale, discrètement mais sûrement. On estime qu'un million d'espèces sont menacées d'extinction et pour certaines, leur disparition pourrait être très rapide, quelques décennies tout au plus.

Et pourtant, on le sait, la biodiversité pourrait réagir et se régénérer rapidement, si on arrivait à poser un œil réaliste sur notre planète, avec des changements radicaux et systématiques à mettre en place à un niveau global. Chaque pas compte et on y croit, et on le veut. Plus que jamais, l'engagement dans la transition écologique a du sens. Et surtout, créer des liens forts.

Anne Gillet

ÉDITO

LE MONDE CHANGE, LE BIO AUSSI !

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

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

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

| Relecteurs :
Elise Lacroix, Marion Thévenot, Jean-Noël Leboutte
| Stagiaire : Elodie Lescart
| Imprimé à 40000 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.

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 aromathologue, 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 aromathologue 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 ».



Fatigue printanière,
batterie à plat,
faible résistance?

Retrouvez votre
énergie avec

**MARCUS ROHRER
SPIRULINA**

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

Pas étonnant donc qu'une prise régulière de spiruline:

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

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

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



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





SOMMAIRE

SANTÉ 11

NUTRITION, SCIENCES & VIE 12

QUE FAIRE POUR AVOIR UN MICROBIOTE ÉQUILIBRÉ ?

HERBORISTERIE ALCHIMIQUE 16

LE PLANTAIN, ALCANISANT

BIEN DORMIR 18

LE SOMMEIL, C'EST 50 % DE NOTRE SANTÉ

ÊTRE 29

SLOW COSMÉTIQUE 30

LES CONSEILS DE JULIEN KAIBECK

INGRÉDIENT INDISPENSABLE 32

L'ALOE VERA

AROMATHÉRAPIE 38

COMMENT PEUT-ON PERDRE L'ODORAT ? ET COMMENT LE RETROUVER ?



HABITAT SAIN 44

HARO SUR LES PRODUITS D'ENTRETIEN TOXIQUES

MMM 49



ON DÉGUSTE 50

LES BIÈRES BELGES ET ÉCOLOGIQUES



BIO & LOCAL 56

LE HAMBURGER DE LA FORÊT CONCOCTÉ PAR FILIPO FORESTA

DÉCOUVRIR 64

UN THÉ VRAIMENT ÉCORESPONSABLE, SAIN ET GOURMAND

BIOSTYLE 69

EN TÊTE-À-TÊTE AVEC MARIE-MONIQUE ROBIN 70

LA BIODIVERSITÉ, C'EST LA SANTÉ



HEUREUX QUI COMME... 74

LES ABEILLES, CRUCIALES POUR LA BIODIVERSITÉ

UN FILM À VOIR POUR RÉFLÉCHIR 79

« IL FALLAIT QUE JE TAPE FORT », BERNARD CRUTZEN



POTAGER BIO 84

ET SI VOUS AUSSI VOUS COMMENCIEZ VOTRE POTAGER BIO ?



ÉQUILIBRE NERVEUX - SÉRÉNITÉ

B Complex

B Complex fournit un apport complet et équilibré en vitamines B pour aider à faire face au stress et à avoir un niveau d'énergie adéquat.

- + Les vitamines B1, B2, B3, B6, B8 participent au fonctionnement normal du système nerveux.
- + Les vitamines B1, B3, B5, B6, B8, B9, B12 contribuent au fonctionnement psychologique normal.

NOUVEL
EMBALLAGE
100%
VÉGÉTAL



BELGIAN 
LABORATORY

Conseils d'utilisation :
1 gélule / jour

Be-Life+

- + Vit. B6 sous forme pyridoxal- 5-phosphate
- + Vit. B9 sous forme 5-méthyltétrahydrofolate de glucosamine
- + Vit. B12 sous forme méthylcobalamine
- + Vit. B2 issue de la fermentation

FREE



GÉLULES
ACIDO-
RÉSISTANTES

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



LE SEL LE PLUS CHER DU MONDE...

... est médicinal : c'est le sel de bambou. La plupart des métaux lourds de ce sel récolté à la main sont évaporés par les torrifications à des températures élevées. C'est un sel très alcalin qui contient les oligoéléments du bambou, de l'argile de montagne et de la cire. C'est un puissant booster antioxydant ; il ne donne que peu ou pas soif. Cela tient à sa faible conductivité : elle n'est que de 1/10e du sel ordinaire. Il renforce aussi l'action des neurotransmetteurs. Consommer du sel pour améliorer sa santé, ce n'est pas si courant !

Bambu Salz, existe en différents conditionnements. Très gros, torréfié 9 fois, 1 kg, 270 €. En magasin bio ou sur www.amanprana.eu

LA CURE, C'EST MAINTENANT !

Le desmodium reste un incontournable pour détoxifier le foie. Il est aussi idéal en cas de baisse du système immunitaire, lors d'une cure d'amaigrissement (on maigrit plus facilement quand le

foie est sain) et lors des changements de saison. Existe sous forme de sirop, une formule que certain.e.s préfèrent aux gélules, et même de tisane. De quoi avoir un foie régénéré !

Para Desmodium Adscendens, Bio Parabolic, boîte de 60 gélules : 36 €. Flacon, 200 ml : 20,60 €. Tisane, 50 g : 7,20 €. En magasin bio ou sur le site shop.bioparabolic.com



SANTÉ!

Avec les beaux jours qui reviennent, Biodyvino nous propose deux vins de saison.

► Lagar de Moha Retro Verdejo Rueda 2018 Biodynamie, 12,31 €.

100 % Verdejo. Reflet de la fraîcheur du terroir dans un bouquet floral, aux notes de mandarine, de fenouil, de citron, de pêche, d'herbes aromatiques et de melon. Frais et tonique.

► Domaine Chasselay Je t'aime mais j'ai soif 2019 Bio/Vin nature, 14,40 €.

100 % Gamay (vieilles vignes de 55 ans, vendange manuelle, 12,5°). Combine à merveille fruit friand et fraîcheur. On aime particulièrement ce style naturel et évident, où tout semble aligné.

Disponibles sur biodyvino.be et en magasin bio.



PA'LAIS S'HABILLE!



La marque belge Pa'lais dévoile les nouveaux emballages de ses tartines végétales, avec cette fois des pots 100 % recyclables, pour une conservation plus longue des produits et bien sûr une réduction des déchets alimentaires. Toute la gamme est désormais certifiée vegan par le V-Label. Quatre saveurs : Nature, Ail & Fines Herbes, Mangue & Piment et Concombre & Ciboulette.

Tartinade Pa'lais, 125 g, 5,49 €, en magasin bio www.palais.bio

COFFRET "FLEURS D'ANTAN"

Cette pochette cartonnée contient une crème veloutée pour le corps et une crème nourrissante pour les mains. La lotion pour le corps, à base d'extraits naturels de thé blanc bio et de guarana sauvage, régénère votre peau et vous offre un vrai moment de détente (150 ml). La crème parfumée pour les mains est apaisante et régénératrice. Elle est composée d'extraits naturels de thé blanc et de guarana sauvage (50 ml).

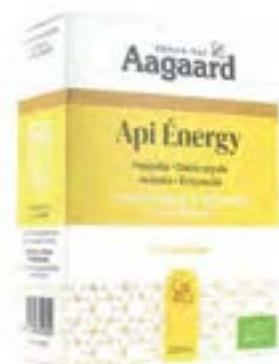
Coffret "Fleurs d'antan" de la marque Natyr, bio, 17 €, réseau des Magasins du monde-Oxfam.



ENERGIE!

Une composition de choix pour ces ampoules qui contiennent des ingrédients naturels issus de la ruche (gelée royale, propolis, miel, pollen), combinés avec des plantes (gingembre, acérola, *Echinacea*, extrait de pépins de pamplemousse) et des huiles essentielles biologiques (citron, ravintsara). Avec aussi de la vitamine C. Un cocktail qui apporte vitalité, énergie et endurance.

Api'Energy, Aagaard, 16,45 € dans tous les magasins bio ou sur www.naturathome.be



LA FARINE DE MANIOC, VOUS CONNAISSEZ ?

Celle-ci est issue d'une filière équitable implantée près de Cotonou (Bénin) et fabriquée à partir de racines de manioc 100 % bio. Cette alternative à la farine de blé s'utilise seule ou associée à d'autres farines (farine de riz, farine de sarrasin...). Son goût neutre, sa texture fine et légère apportent gourmandise, moelleux et élasticité à toutes les préparations sucrées et salées : pains, pâtes à tartes, crêpes, tempuras de légumes...

Elle est aussi très digeste, source de fibres et naturellement sans gluten.

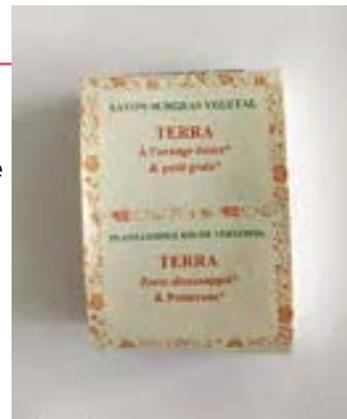
Farine de manioc, Matahi, élue meilleur produit bio de l'année 2021. En sachet compostable de 400 g, bio, sans gluten & équitable, entre 4,50€ et 4,90 €, en magasin bio.



SAVON SURGRAS VÉGÉTAL

On connaît déjà la finesse et l'efficacité des cosmétiques de la marque Antheya. Ce savon surgras contient des HE de petit grain bigarade et d'orange douce, de l'argile blanche et de l'urucum. Rappelons qu'un savon surgras saponifié à froid, c'est une démarche écologique, économique, éthique et responsable : il est biodégradable et n'engendre aucune pollution de l'eau ou de la terre. Antheya a aussi prévu un shampoing solide végétal pour cheveux colorés à l'hibiscus et un après-shampoing solide à la guimauve. Ceux et celles qui aiment la planète aiment Antheya!

Savon solide bio vegan, surgras végétal, Terra, 100 g, label Nature & Progrès et Slow Cosmétique, 6,90 €, en magasin bio. Distribué par Solal, rue Devant Chavri 1 6952 Wellin Tél : +32 (0) 63 22 66 02.



TROUVEZ LES PÉPITES !

Elles sont apparues il y a quelques jours dans votre magasin bio! Pépité, c'est une gamme complète de fruits secs et de noix provenant de 40 filières dans le monde, en cohérence sociale et écologique. Les produits sont issus de partenariats en commerce équitable (Fairtrade, Biopartenaire). Les sachets avec fermeture sont recyclables.

Disponible dans le magasin bio de votre quartier. Distribution : www.vajra.be info@vajra.be



UNE GRILLE DE MIEL, C'EST RARE!

Pour moi qui ai eu un papa apiculteur, ça me fait craquer! Ce n'est pas fréquent de trouver dans les rayons d'un magasin ce miel le plus proche de son état naturel : du miel cru et pur avec la cire d'abeille alvéolée. Il provient du célèbre site classé Natura 2000 du Parc national du mont Olympe, là où les

ruches sont nomades en fonction de la floraison naturelle des fleurs aux différentes saisons. L'apiculteur Yannis est le seul à avoir une autorisation pour poser ses ruches dans le parc naturel.

Grille de miel, Bionaturels, 8,99 €, 200 g, en magasin bio.



LE CHOUCHOU DE PRO DU MAGASIN BIO SENS À JETTE

Catherine Corbisier nous parle de son coup de cœur : « J'utilise cette lotion régénérante matin et soir pour parfaire mon démaquillage ou un gommage et préparer ma peau aux soins. Elle booste le renouvellement cellulaire. Elle sent bon et elle est rafraîchissante. Les principes actifs sont ceux du lilas blanc et de l'eau native d'avoine ; les deux sont bio et français. Plus de 90 % des ingrédients sont issus de l'agriculture biologique. Cette lotion a reçu le prix du "meilleur produit bio 2021"! Aucun des ingrédients n'a été testé sur les animaux, ce qui me tient à cœur! ».

On trouve la lotion native régénérante, Laboratoires Lilas Blanc, 20,50 € chez Bio Sens, avenue de Laeken, 13 à 1090 Jette. Tel 02.426.75.94.



DU KETCHUP ?

Il représente la junk food, c'est sûr... mais il est toujours le bienvenu pour accompagner nos délicieuses frites maison... Alors, on n'achète pas n'importe quel ketchup! On en choisit un qui ne contient pas d'arômes de synthèse et labellisé bio, seule garantie d'un mode de production sans produits chimiques. Comme celui-ci, fabriqué à partir de tomates biologiques italiennes de qualité supérieure. Naturellement sans gluten.

Ketchup, Il Nutrimento, 3,65 €. Disponible dans le magasin bio de votre quartier. Distribution : www.vajra.be info@vajra.be





COVID-19 :

FAIRE DE L'EXERCICE, C'EST VITAL !

Une étude brésilienne, qui synthétise la littérature scientifique sur le sujet et procède à une analyse préliminaire des données d'une enquête internationale, avertit que le manque d'exercice physique pendant le confinement pourrait entraîner une augmentation considérable de la mortalité, en particulier chez les personnes souffrant de comorbidités dont le diabète.

Pratiquer régulièrement une activité physique en période de pandémie est nécessaire non seulement pour « travailler son immunité », rester de bonne humeur et protéger sa santé mentale, mais aussi pour réduire les multiples risques de maladies chroniques liés à une sédentarité et des apports alimentaires en moyenne plus élevés.

(Source : *Frontiers in Endocrinology*, 28 octobre 2020)

FAIRE DU SPORT DANS LE FROID PERMET DE BRÛLER PLUS DE GRAISSES

Quand les températures chutent, on a tendance à repousser sa séance de sport. En réalité, si l'on en croit une étude canadienne réalisée auprès de **11 volontaires** adultes modérément en forme et en surpoids, qui ont pratiqué deux séances de sprints à haute intensité avec une semaine d'espace entre chaque, c'est l'inverse qu'il faut faire.

Les chercheurs ont constaté que l'oxydation des lipides, qui engendre la brûlure des graisses, est trois fois plus importante pendant l'exercice dans une température de **0°C** par rapport à un environnement dit thermoneutre d'environ 21°C.

(Source : *Journal of Applied Physiology*, 3 décembre 2020)



POUR RÉDUIRE VOTRE TENSION ARTÉRIELLE... ÉTIREZ-VOUS !

Au terme d'un test de huit semaines impliquant **40 hommes et femmes** de plus de 60 ans assignés au hasard à deux groupes, l'un faisant des étirements, l'autre de la marche, des chercheurs canadiens observent que c'est le stretching qui est le plus efficace pour réduire la tension artérielle. En revanche, les membres du groupe « marche » ont perdu plus de poids.

Reconnaissant que les activités de type aérobie (marche, vélo, ski de fond) présentent des effets non négligeables sur la graisse corporelle, le taux de cholestérol et la glycémie, les auteurs expliquent qu'elles devraient être associées à des séances régulières d'étirements pour les personnes souffrant d'hypertension artérielle ou à risque d'hypertension. (Source : *Journal of Physical Activity and Health*, 14 janvier 2021)

Les effets délétères de la POSITION ASSISE doivent être compensés PAR ASSEZ DE SPORT

S'appuyant sur les données de plus de **44 000 personnes** vivant dans quatre pays différents et récoltées via des objets connectés mesurant leur activité physique quotidienne, des scientifiques observent que les individus ayant le plus de risques de mourir prématurément sont ceux qui ont les modes de vie les plus sédentaires.

Toutefois, les individus extrêmement sédentaires parviennent à un risque de mortalité semblable aux personnes peu sédentaires en ne pratiquant que 30 à 40 minutes d'activité physique par jour. Autrement dit, ces 30 à 40 minutes de sport par jour suffisent à compenser les effets délétères d'une journée passée en position assise.

(Source : *British Journal of Sports Medicine*, 25 novembre 2020)

BIEN-ÊTRE PSYCHIQUE :

ET SI ON MONTAIT PLUS SOUVENT LES ESCALIERS ?

Si l'exercice physique est important pour la santé physique et mentale, les activités physiques du quotidien (marcher ou monter les escaliers), le sont aussi, en particulier pour le bien-être.

Après avoir tout d'abord suivi **67 volontaires** durant 7 jours, des chercheurs allemands constatent sans surprise que les participants ressentent plus de bien-être et débordent d'énergie juste après l'activité. Dans une deuxième phase, un autre groupe de **83 participants** a passé un scanner avant et après une période d'activités du quotidien. Les auteurs observent un lien avec une région précise du cerveau, le cortex cingulaire antérieur subgénéral, déjà connu pour son rôle majeur de régulateur émotionnel. On sait ainsi que son volume diminue de manière significative chez les patients dépressifs ou bipolaires. Autrement dit, il est utile de bouger davantage au quotidien, par exemple, en prenant plus souvent les escaliers que l'ascenseur. (Source : *Science Advances*, 6 novembre 2020)





SANTÉ



COMMENT FAIRE EN SORTE QUE NOTRE MICROBIOTE SOIT ÉQUILIBRÉ ?



Avoir un microbiote en forme, ce n'est ni une mode ni un slogan, mais un facteur clé pour maintenir la santé. 20 articles scientifiques étaient publiés sur le sujet en 2000, pour atteindre le nombre de 9 260 articles durant l'année 2020. Une altération de la flore intestinale n'est plus uniquement en lien avec une infection, mais également avec de nombreux états ou maladies comme l'obésité, l'autisme, la dépression, le diabète, la maladie du foie gras (la NASH), le cancer ou encore des maladies neurodégénératives. Par Virginie de Hemptinne

QUELQUES CHIFFRES

L'intestin est l'un des écosystèmes les plus densément peuplés sur la terre, avec 10^{13} de micro-organismes : le microbiote, anciennement appelé flore intestinale. Cette communauté micro-organique pèse jusqu'à 3 kg et joue un rôle au niveau de la protection de notre paroi intestinale, dans la production de certaines vitamines et dans l'immunité. En effet, à peu près 75 % de notre système immunitaire se situe au niveau de nos entrailles.

LE MICROBIOTE AU COURS DE L'HISTOIRE

En analysant la dentition de restes humains, des chercheurs ont démontré des changements significatifs du microbiote au cours de deux percées socio-alimentaires dans l'histoire de l'humanité. La première étant le passage du chasseur-cueilleur du Paléolithique vers le Néolithique agricole il y a 10 000 ans, avec une alimentation riche en glucides. Ensuite, le début de la période industrialisée, il y a deux siècles, caractérisé par le raffinage des produits et un régime plus riche en sucre. (1) Aujourd'hui, on sait que la composition du microbiote varie en fonction

de la géographie planétaire et de la variabilité alimentaire et génétique de chaque population. Les peuples africains et sud-américains, par exemple, qui consomment plus de fibres végétales, ont un microbiote différent de celui des Nord-Américains avec un régime à faible teneur en fibres. (2)

LE RÔLE DES FUTURS PARENTS

Certains composants produits par la flore (comme les acides gras à chaîne courte et les polyphénols) ont un effet épigénétique, c'est-à-dire la capacité d'allumer ou d'éteindre certains gènes lors de la programmation foetale. D'autres bactéries intestinales seraient capables de produire des folates dont la présence est essentielle chez la future maman afin d'éviter des malformations du tube neuronal de l'enfant. La diversité du microbiote de la mère en période préconceptionnelle pourrait également avoir des conséquences sur la présence d'allergies chez les enfants. Chez les rongeurs par exemple, des maladies allergiques apparaissent dans la génération suivante après une exposition réduite aux bactéries avant la conception.

LA TRANSMISSION PENDANT L'ACCOUCHEMENT

Le fœtus né par voie basse sera exposé aux microbes vaginaux et fécaux de la maman, diversifiant ainsi considérablement sa première flore intestinale. Celle des enfants nés par césarienne sera principalement colonisée par des bactéries présentes sur la peau ou ambiantes lors de l'accouchement. Les bactéries essentielles au développement du cerveau par exemple, comme les bifidobactéries ou les lactobacilles, seront dans ce cas moins présentes chez le nouveau-né. Une récente étude de 2019 a démontré que la manière de venir au monde aurait un impact sur la composition du microbiote de l'enfant jusqu'à l'âge de 4 ans. La prise d'antibiotiques liée aux naissances par césarienne diminue également la présence de certaines bactéries dans le lait maternel.

Il est cependant important de noter que bien que le mode de naissance ait un impact largement connu sur le microbiote du nouveau-né, son influence exacte sur la formation du microbiote tout au long de la vie reste assez controversée.

UN ALLAITEMENT EXCLUSIF FORTEMENT RECOMMANDÉ LES 6 PREMIERS MOIS

Tant qu'il est maintenu, le microbiote du lait maternel est un approvisionnement sans fin de bactéries colonisatrices pour l'intestin du nourrisson. Les effets positifs de cette colonisation modulerait ainsi de manière favorable son système nerveux central et son immunité. Dans le cas où l'allaitement ne serait pas possible, l'apport de probiotiques semblerait jouer un rôle bénéfique pour l'enfant. La richesse et la diversité du microbiote évolueront pendant la diversification alimentaire jusqu'à l'âge minimum de 3 ans.

QU'EST-CE QUI APPAUVRIT NOTRE MICROBIOTE ?

- La prise d'antibiotiques ; il est cependant important de bien suivre les conseils de votre médecin, car ils ne peuvent pas toujours être évités
- Une insuffisance en fibres issues de fruits et de légumes
- Trop de protéines animales (viandes et viandes transformées)
- Les graisses saturées (fromages, charcuterie ou autres viandes transformées)

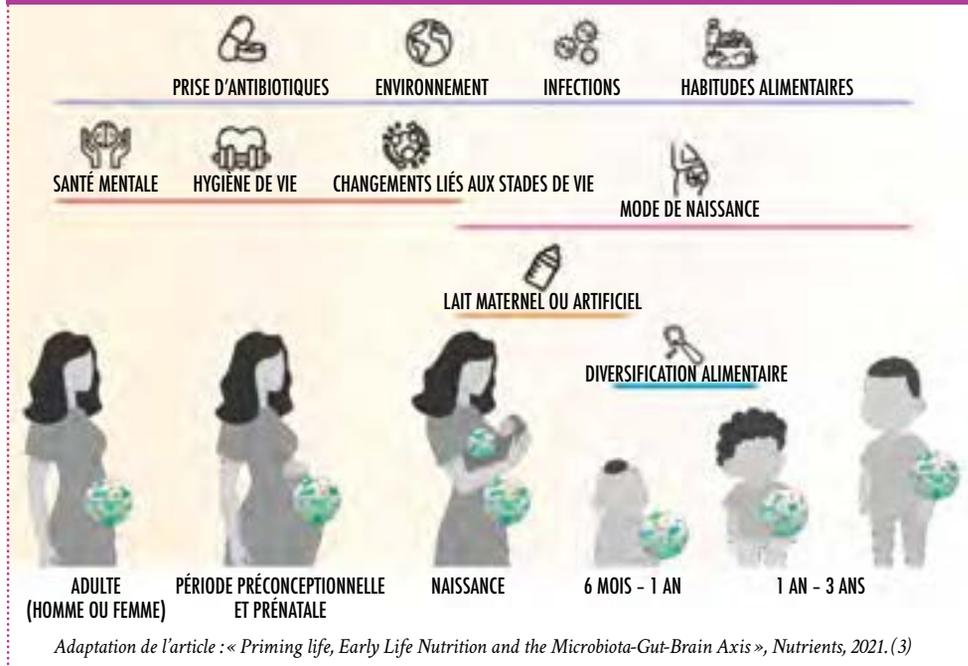
DANS QUELS ALIMENTS RETROUVE-T-ON LES FIBRES ALIMENTAIRES ?

- Les **CÉRÉALES**, le son de blé (12 g par portion de 30 g) et d'avoine (7 g par portion de 30 g)
- Les **LÉGUMINEUSES** (12 à 17 g par portion de 250 g)
- La racine de chicorée, la banane verte
- Les **LILIACÉES** : le poireau, l'asperge, l'ail et l'oignon
- Les **COMPOSÉES** : l'endive, le salsifis, l'artichaut, le topinambour
- L'**AMIDON RÉSISTANT** : le riz après cuisson, les pommes de terre refroidies
- Le **LAIT MATERNEL**

Attention, si vous souhaitez augmenter votre consommation quotidienne de fibres, faites-le progressivement en cas de ballonnements. (6)



LE MICROBIOTE S'INSTALLE DÈS LA NAISSANCE ET SERA INFLUENCÉ PAR DE NOMBREUX FACTEURS ! (3)



- Les céréales raffinées (pain blanc, farines blanches, pâtes blanches)
- Le sucre
- Le sel
- Le fructose dérivé du maïs (mieux connu sous le nom de sirop de glucose-fructose)
- Le sport intensif

COMMENT ENRICHIR SON MICROBIOTE ?

Adopter un régime riche en végétaux, y compris toutes sortes de plantes aromatiques, bénéfiques pour le microbiote de par leur teneur en fibres et polyphénols. Nos besoins en fibres seraient de 30 g par jour ; or nous n'en consommerions que la moitié ! Préférer des protéines à dominance végétale (lentilles, pois chiches, haricots), opter pour des graisses oméga-9 (huile d'olive) et oméga-3 (petits poissons gras, huile de colza), des polyphénols (curcuma, gingembre, fruits rouges) ou encore des aliments fermentés (choucroute, kéfir) sont, là aussi, des choix clés pour un maintien équilibré. La pratique d'une activité physique modérée semble également favoriser la flore. En cas de besoin (constipation, diarrhée...) nous pouvons agir temporairement sur le microbiote avec des probiotiques, prébiotiques et symbiotiques. Il sera dès lors utile de se faire accompagner par

un professionnel de santé, tant le domaine est vaste et complexe.

L'EFFET NÉGATIF DU STRESS

Cela fait quelques années déjà que l'étude des liens entre stress et intestin ne cesse de se développer. Le microbiote communique avec le cerveau à travers un axe appelé intestin-cerveau. L'impact du stress sur le microbiote a été démontré à plusieurs reprises sur les rongeurs : une transplantation fécale d'un microbiote issu d'une souris « stressée » induit du stress chez une souris « non stressée ». L'effet sera réversible en rééquilibrant le microbiote. L'usage de probiotiques ou prébiotiques aurait-il des effets bénéfiques sur nos humeurs ? Si ce n'est pas encore monnaie courante, ce n'est pas du tout une idée farfelue. Une étude a par exemple démontré une baisse significative des symptômes liés à l'anxiété chez des personnes atteintes de fatigue chronique qui ont pris une souche probiotique (*L. casei*) pendant 2 mois. Il est également intéressant de noter qu'en 2018, des scientifiques ont compilé un nombre de recommandations diététiques afin de prévenir la dépression, à savoir, une consommation accrue en végétaux, des céréales complètes, des légumineuses, des

graines et oléagineux, des oméga-3, et une réduction de l'alimentation transformée. (7) Curieusement des aliments dont on connaît les effets positifs sur nos hôtes intestinaux !

CHEZ LES PERSONNES ÂGÉES

Les personnes âgées ont un microbiote moins diversifié, avec des souches qui produisent moins de carburant pour les intestins ainsi qu'une augmentation de souches pathogènes. Résider dans un centre de soins de longue durée semble également apporter une réduction significative de la diversité bactérienne. Un apport en fibres et en prébiotiques ou probiotiques s'avère un atout intéressant pour améliorer la fonction intestinale, la gestion du poids et l'apport en minéraux en maison de repos.

SE PROTÉGER CONTRE LA COVID-19

Il semblerait que nous puissions agir rapidement sur la santé de notre flore. En effet, sa composition serait influencée par des changements alimentaires à court terme. (8) C'est d'autant plus important en cette période de pandémie. Car, malheureusement, les personnes ayant des formes graves de la Covid-19 sont atteintes de comorbidité (obésité, hypertension artérielle...) et, selon

• **PROBIOTIQUE** : bactéries vivantes que l'on mange pour rééquilibrer momentanément le microbiote intestinal. Ils se prennent si possible à jeun, on évite ainsi un trop long séjour dans l'estomac (acide et néfaste pour de la matière vivante).

• **PRÉBIOTIQUE** : aliments non digestibles qui stimulent de manière sélective la croissance de nos propres bactéries au niveau du colon.

• **SYMBIOTIQUE** : contient à la fois des probiotiques et des prébiotiques. Le prébiotique permet d'optimiser la puissance d'action du probiotique en le nourrissant.

Références

- Adler CJ, Dobney K, Weyrich LS, Kaidonis J, Walker AW, Haak W, et al., « Sequencing ancient calcified dental plaque shows changes in oral microbiota with dietary shifts of the Neolithic and Industrial revolutions », *Nature Genetics*, 2013.
- Yatsunenko T, Rey FE, Manary MJ, Trehan I, Dominguez-Bello MG, Contreras M, et al., « Human gut microbiome viewed across age and geography », *Nature*, 2012.
- Ratsika A, Codagnone MC, O'Mahony S, Stanton C, Cryan JF, « Priming for Life: Early Life Nutrition and the Microbiota-Gut-Brain Axis », *Nutrients*, 2021.
- Mills S, Stanton C, Lane JA, Smith GJ, Ross RP, « Precision Nutrition and the Microbiome, Part I: Current State of the Science », *Nutrients*, 2019.
- Mills S, Lane JA, Smith GJ, Grimaldi KA, Ross RP, Stanton C, « Precision Nutrition and the Microbiome Part II: Potential Opportunities and Pathways to Commercialisation », *Nutrients*, 2019.

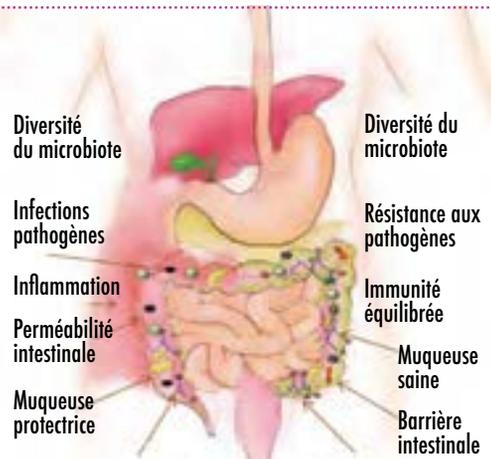
LE RÉGIME ALIMENTAIRE EST LE RÉGULATEUR MAJEUR DU MICROBIOTE DE LA MAMAN ET DE SON LAIT MATERNEL AINSI QUE DU MICROBIOTE DE L'ENFANT. (3)

RÉGIME ALIMENTAIRE PEU QUALITATIF

Prédominance de :

- protéines animales (viandes et viandes transformées)
- graisses saturées
- céréales raffinées (farines blanches, pâtes blanches)
- sucres
- sel
- alcool
- fructose dérivé du maïs

CONSÉQUENCES



RÉGIME ALIMENTAIRE QUALITATIF

Prédominance de :

- fruits
- légumes
- fibres
- protéines végétales
- Oméga-9
- Oméga-3

LA DYSBIOSE INTESTINALE

Un déséquilibre des communautés bactériennes impacte la santé de nos intestins. Il peut en résulter une altération de la muqueuse (une couche protectrice sur la paroi des intestins), une perméabilité intestinale accrue suivie d'une inflammation chronique de bas grade avec une apparition possible de maladies occidentales sur le long terme (diabète de type 2, obésité, hypertension artérielle...).

Adaptation de l'article : « Precision Nutrition and the Microbiome, Part I: Current State of the Science », *Nutrients*, 2019. (4, 5)

certaines études, ont un microbiote déséquilibré. (9) Certains scientifiques avancent avec prudence quelques recommandations telles que l'usage de probiotiques ou de la vitamine D afin de prévenir ou diminuer la sévérité de la maladie. Il semblerait de plus en plus évident que la vitamine D joue un rôle important dans le maintien d'une flore équilibrée, à côté de son rôle fortement souligné cette dernière année dans le maintien d'une immunité normale. (10)

QUALITÉ OU QUANTITÉ ?

En 2018, le Pr Cani, un chercheur belge

mondialement reconnu dans le domaine, a eu un regard à la fois critique et intéressant. Il invitait les professionnels de santé à agir avec rigueur quant à l'interprétation des résultats sur le sujet. Il se posait notamment la question : « Est-ce la qualité, la quantité ou l'activité du microbiote qui importe ? » Il n'y a à ce stade pas de réponses claires à ces questions ! En effet, une étude aurait démontré que ce n'est pas tant la diversité bactérienne que la quantité totale qui jouerait un rôle. (11) Agissons donc avec humilité face à la richesse de notre corps humain et la complexité de la science qui en résulte.

6. Auquier A-M., *Les Bactéries au secours de votre intestin*, Ellébore, 2018.

7. Opie RS., Itsiopoulos C., Parletta N., Sanchez-Villegas A., Akbaraly TN., Ruusunen A, et al., « Dietary recommendations for the prevention of depression », *Nutritional Neuroscience*, 2017.

8. David LA., Maurice CF., Carmody RN., Gootenberg DB., Button JE., Wolfe BE., et al., « Diet rapidly and reproducibly alters the human gut microbiome », *Nature*, 2014.

9. Donati Zeppa S., Agostini D., Piccoli G., Stocchi V., Sestili P., « Gut Microbiota Status in COVID-19: An Unrecognized Player? », *Frontiers in Cellular and Infection Microbiology*, 2020.

10. Sun J., « Dietary vitamin D, vitamin D receptor, and microbiome », *Current Opinion in Clinical Nutrition & Metabolic Care*, 2018.

11. Cani PD., « Human gut microbiome: hopes, threats and promises », *Gut*, 2018.

bellavie Synbioceutical®



Formules innovantes de probiotiques + nutraceutiques



- Concept unique de **Synbioceutical®**
- Capsules **végan** gastro- résistantes
- Jusqu'à **10 souches** de probiotiques
- 10 milliards de bactéries vivantes par capsules
- **Fabriqué en Belgique**

-25% avec notre code promo : BIOTEMPO

Vivez votre vie en bonne santé!



www.bellavie.eu



Bellavie- Rue Sainte- Eugénie,42 - 5060 Sambreville
071/344.511 - www.bellavie.eu - bellavie@bellavie.eu

LE PLANTAIN, ALCALINISANT



LES PIEDS SUR TERRE

Le grand plantain est en analogie avec la plante des pieds, il ramène à la terre, à la réalité. Curieusement, il se déplace et sème ses semences, à pied ! Ses graines étant enrobées d'une substance collante, elles adhèrent aux pieds ou aux pattes d'animaux, qui les entraînent parfois bien loin. Vivant au plus près du sol, au risque de se faire piétiner, il n'est intolérant à rien. C'est un gardien de l'immunité psychique et physique. Un étonnant antiallergique. À force de tout côtoyer, il s'est immunisé...

Avec ses mucilages, le plantain fluidifie, ramollit les maux du corps et de l'esprit.

Couturier de l'unité, il sait tout raccommoder et nous apprend à (nous) pardonner. Il répare aussi les êtres blessés par la réalité, ceux qui comme Peter Pan, refusent leur ombre et la dualité, restant de petits enfants coincés au Pays du Jamais-Jamais.

Pour sortir de là, apprivoisons nos ombres et celles de la Vie, sans peur de nous y coller ! Elles nous rendront plus forts car on est toujours fragilisés par ce que l'on tente de repousser...



SES BIENFAITS

(Indications principales)

Anti-inflammatoire notoire, astringent et antiallergique, la feuille de plantain est utilisée pour soulager les affections des voies respiratoires (poumons engorgés, toux sèche...), de la bouche et de la gorge (stomatite, gingivite, pharyngite, laryngite...).

On le recommande contre tout ce qui gratte, pique ou brûle. Une macération huileuse (ou le suc frais de la feuille mâchée) appliquée en cataplasme sur la peau et renouvelée deux à trois fois par jour, est merveilleusement cicatrisante, anti-inflammatoire et hémostatique (dartres, blessures superficielles, piqûres d'insectes ou d'ortie, hémorroïdes saignantes...).

Il adoucit, assèche et régénère.

Alcalinisant, c'est un excellent remède pour purifier le sang de ses toxines, tout en apportant des minéraux. On l'associe avantageusement à l'ortie et à la prêle.

GRAND PLANTAIN

ou plantain lancéolé ?

Le grand plantain et le plantain lancéolé ont des effets médicinaux très similaires mais le grand plantain a un effet antitussif



Isabelle
Cornette

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

supérieur au plantain lancéolé qui lui, est plus antihistaminique. On conseille ce dernier pour cette action, en infusion journalière pendant plusieurs semaines, 5 jours sur 7 avant et pendant la période critique.

PRÉCAUTIONS D'USAGE

et contre-indications

Sans danger. Pas d'effets secondaires toxiques connus aux doses indiquées. Il est conseillé d'utiliser de préférence les feuilles fraîches et de bien les rincer avant de les manipuler, car elles ont une grande affinité pour les pollens.

INFUSION de plantain

Préparer l'infusion avec 45 g de feuilles fraîches plongées dans 600 ml d'eau froide et laissées macérer une nuit. Faire chauffer et couper le feu dès les premiers frémissements. Laisser infuser 15 minutes sous couvercle. Filtrer.

POSOLOGIE • Boire 3 tasses/jour, entre les repas.

Ma recette pour un délicieux SIROP DE PLANTAIN !



Faire chauffer 600 ml d'infusion de grand plantain et 600 g de sucre de canne clair, très doucement au bain-marie, jusqu'à dissolution complète du sucre. Laisser réduire et épaissir le liquide sans bouillir. En fin de cuisson, ajouter le jus d'un gros citron pressé et filtré. Laisser un peu

refroidir puis ajouter environ 3-5 % d'HE de sapin des Vosges. Verser le sirop obtenu à l'aide d'un entonnoir dans des bouteilles stérilisées. Gardé au réfrigérateur, ce sirop se conserve minimum 3 mois.

POSOLOGIE • 1 c. à s. 3 fois/jour contre les affections respiratoires.

Para Relax

Gestion du stress et des problèmes de sommeil
(endormissement, sommeil agité, réveil nocturnes).
Contient du pavot de Californie,
de la passiflore, de la mélisse
et du safran.

DES PRODUITS
100% ACTIFS
ET 100%
NATURELS



PARABOLIC BIOLOGICALS LA PUISSANCE DE LA NATURE POUR VOTRE BIEN-ÊTRE

Rue des Poissonniers, 13 – 1000 Bruxelles – info@parabolic.be – shop.bioparabolic.com – tél : 010818360

Para Arto

Maintient la souplesse naturelle des articulations.
Aide à soulager les articulations raides et /ou douloureuses.
Contient de la silice, de l'harpagophytum et
de la boswellia.

DES PRODUITS
100% ACTIFS
ET 100%
NATURELS



PARABOLIC BIOLOGICALS LA PUISSANCE DE LA NATURE POUR VOTRE BIEN-ÊTRE

Rue des Poissonniers, 13 – 1000 Bruxelles – info@parabolic.be – shop.bioparabolic.com – tél : 010818360

LE MARCHAND DE SABLE

EST-IL PASSÉ CHEZ VOUS ?



Selon un sondage mené en 2017, seulement 10 % des Belges estiment dormir suffisamment et un tiers de la population dort moins de cinq heures par nuit. Quelles sont donc les causes et les conséquences d'un sommeil troublé ou trop rare ? Et quelles sont les solutions naturelles, simples et efficaces qui existent pour retrouver un sommeil de plomb ?

Par Pauline de Voghel

Il n'est pas étonnant que les sujets « troubles du sommeil », « épuisement », « dépression », s'immiscent à ce point dans nos discussions ! Nous dormons 1 h 30 par nuit en moins depuis deux générations et un tiers des Européens se plaignent de leur sommeil.

Les causes se multiplient : digitalisation effrénée du monde, course à l'information constante et sentiment d'obligation d'être connectés en permanence, environnement stressant, inquiétudes à propos du monde de demain, pollutions diverses, sur-transformation de l'alimentation, échanges sociaux ébranlés, accumulation de stress durant la journée et anxiété représentent neuf-dixièmes des causes de troubles de l'endormissement et/ou de maintien du sommeil. Il nous manque clairement du temps pour souffler et pour préparer la période de sommeil dans les meilleures conditions.

PANCRÉAS, CERVEAU OU CŒUR : TOUS CONCERNÉS

Le sommeil (au moins la moitié de notre santé) est le plus grand régulateur de notre organisme : tous les processus physiologiques de réparation et d'anabolisme se font la nuit. Il est donc aisé de comprendre qu'un manque de sommeil, en temps ou en qualité, a des conséquences physiopathologiques pernicieuses et non négligeables à court, moyen et long terme.

1. Notre **cerveau** est bien sûr le plus sensible au manque de sommeil : troubles cognitifs, déclin de la mémoire et de la

Nous vivons dans une société où tout va si vite qu'il faudrait bien rajouter quelques heures à nos 24 h. Pourtant, nous voyons que « troquer » ne fût-ce qu'une heure de sommeil contre du temps d'activités, de travail ou de loisir... représente finalement un très mauvais calcul. Cela dégrade nos conditions de vie et nous expose à des maladies plus fréquentes, chroniques et invasives.

vigilance, troubles de l'humeur créant un terrain favorable au stress, à l'anxiété et à la dépression.

2. Au niveau du **cœur**, on observe des troubles du rythme cardiaque, une élévation de la tension artérielle accompagnée d'une augmentation considérable des risques cardio-vasculaires.
3. Du côté du **pancréas**, il y a des risques d'insulinorésistance, de diabète de type 2,...
4. Le **thymus** est tout autant touché, avec un système de réponse immunitaire altéré.
5. La faim augmente quand on dort mal, parce que l'**estomac** est perturbé, cela peut participer au développement d'un surpoids ou d'une obésité.
6. Des troubles du rythme de l'horloge interne peuvent provoquer des problèmes de division **cellulaire**, des risques plus élevés de cancer, etc.

En parallèle aux risques liés à la santé, n'occultons pas les risques d'accidents domestiques, au travail ou sur la route, qui augmentent inéluctablement à cause de la somnolence en journée.

QUELQUES **CONSEILS** POUR **RÉGULER L'HORLOGE BIOLOGIQUE** ET DONC LA **PRODUCTION DE MÉLATONINE**



- 1.** Respect des **signes annonciateurs** d'un train de sommeil : bâillements, picotements aux yeux, assoupissement, difficultés de concentration,... en profiter pour rejoindre Morphée, faute de quoi il faudra attendre le train suivant !
- 2. Horaire** régulier de sommeil : de 22-23 h à 7-8 h. Nos grands-mères nous rappellent que « les heures avant minuit comptent double ».
- 3. Sieste** de moins d'1 h et avant 16 h. Elle sert à nettoyer le cerveau, à re-calibrer les connexions pour générer ensuite plus de vigilance, de meilleures fonctions cognitives et une productivité accrue.
- 4. Obscurité** au coucher et exposition à la **lumière du jour** dès le réveil.
- 5. Exercice physique** d'intensité modérée, en matinée de préférence (effets bénéfiques) ou avant 17 h : marcher, se ventiler, oxygéner le cerveau... En soirée, l'activité physique élève la pression artérielle et les pulsations ; elle entrave donc le bon endormissement.
- 6. Chambre** à 17°C max., sans bruit, sans lumière parasite, ni onde électromagnétique.
- 7. Avant le coucher :**
 - Ambiance calme et environnement favorable à la détente : éviter les jeux excitants et les situations stressantes. Neutraliser le stress, l'anxiété, l'angoisse et apaiser le rythme cardiaque grâce à des exercices de méditation, de cohérence cardiaque, de sophrologie,... (Pratiquer si besoin l'art-thérapie, les psychothérapies alternatives ou thérapies comportementales comme l'hypnose, le yoga,...).
 - Éviter le bain chaud.
 - Éviter la lumière des écrans (tablettes, ordinateurs, smartphones,...), l'ennemi public numéro un de notre horloge biologique qui lance justement la sécrétion de mélatonine à partir de 21 h et qui l'arrête à 7h30. De façon pratique, la mélatonine démarre avec l'obscurité et s'arrête avec la lumière du jour, donc à des heures différentes en été et en hiver, si on est en phase avec le cycle des saisons.

Préférer le papier

La **luminosité**, même de faible intensité, peut largement perturber notre sommeil.

La rétine capte les variations de lumière afin d'indiquer à notre cerveau s'il doit produire l'hormone du sommeil ou celle de l'éveil. On constate une diminution de 55 % de la production de mélatonine lors de l'usage de la tablette avant d'aller dormir, comparé à la lecture d'un livre « papier ». Cela retarde le délai d'endormissement, créant ainsi un décalage de phase, donc un déséquilibre dans toute une série de processus physiologiques.

8. Diététique du bon dormeur :

Respecter la chronobionutrition : manger comme un roi le matin (protéines complètes), comme un prince à midi et comme un pauvre le soir (léger, protéines végétales et de bonne heure afin d'avoir (presque) terminé la digestion au moment du coucher, pour que puissent se mettre en route les processus de réparation et de détoxification). Éviter le **grignotage** créant un déséquilibre hormonal qui a tendance à impacter négativement le sommeil.

9. Éviter les **substances psychotropes** : alcool, café, nicotine, boissons énergisantes,...

10. Faire appel aux réels bénéfiques de la **phytothérapie** et de la **nutrition**. Par exemple, consommer du curcuma contre la neuro-inflammation, l'état dépressif et les troubles de l'humeur récurrents et au long cours. Vous avez probablement aussi entendu parler des effets de l'aubépine, du tilleul, de la lavande, du coquelicot, de la camomille romaine, du houblon, ou encore de l'angélique,... à utiliser sous forme d'huiles essentielles et d'eaux florales, de bourgeons de plantes, en tisanes, homéopathie,...

11. Réguler une éventuelle carence en **neurotransmetteurs** qui agissent sur la qualité du sommeil, la sensation de fatigue et le stress (GABA, dopamine, noradrénaline, sérotonine...).

12. Se renseigner sur les effets secondaires de certains **médicaments** sur le sommeil. Les **maladies** et les **douleurs** peuvent également générer des insomnies.

“ BÉNI SOIT CELUI QUI INVENTA LE SOMMEIL ”

Miguel de Cervantès



QUELQUES PISTES D'ACTIONNATURELLES POUR RETROUVER MORPHÉE

Rappelons que ces conseils ne se substituent en aucun cas à l'accompagnement d'un médecin spécialisé, car la problématique peut être parfois plus complexe, spécifique et personnalisée que celle présentée ci-après.

1. Vous dormez bien, mais vous vous sentez fatigué ? Il se pourrait qu'il vous manque simplement de la **dopamine** et de la noradrénaline. Leur précurseur est la tyrosine (que l'on retrouve dans les protéines animales, les champignons, les oléagineux, l'avocat, le seigle, les pommes de terre, le haricot vert et autres légumes comme l'aubergine, la betterave, le radis,...), à prendre en association avec des oligo-éléments et des vitamines du groupe B (qui régulent tant l'énergie que l'influx nerveux).

2. Vous avez un trouble de cycle circadien ? Un syndrome d'avance ou de retard de phase. Si c'est avéré, vous pouvez adopter un mode de vie qui s'adapte à votre propre rythme.

3. Vous vous sentez fatigué parce que vous ne dormez pas bien ?

Voici quelques cas de figure :

- **Vous ronflez ?** Vous vous sentez essoufflé et vous vous réveillez la nuit ? Assurez-vous que vous ne faites pas d'« **apnée du sommeil** ». Dans ce cas, consultez un spécialiste et tentez une perte de poids qui peut rapidement améliorer le phénomène. Le Coenzyme Q10 en complément et une hygiène de vie saine vous aideront à protéger votre système cardio-vasculaire.

- **Vous souffrez d'impatience ?** Ressentez-vous le « syndrome des jambes sans repos » ? Cela pourrait être le signe d'une carence en dopamine et/ou en magnésium (ce véritable « sédatif nerveux » se retrouve dans les légumes verts, les céréales complètes, les fruits oléagineux, les légumes secs, le chocolat, certaines eaux minérales,...).

- **Vous n'êtes ni anxieux, ni stressé ?** Vous pourriez avoir une « **insomnie circadienne** » qui nécessite une rééducation (voir conseils pour le commun des dormeurs, au paragraphe précédent) pour réguler et rééquilibrer ce rythme circadien. La mélatonine en complément vous aidera à y parvenir plus rapidement, ainsi que la mélisse (relaxante et apaisante nerveuse agissant sur l'irritabilité, l'hypermotivité,...), les vitamines B1, B6 et B9.

- **Vous vous sentez stressé et anxieux ?** Ne sous-estimez pas le rôle du magnésium, autant que celui de la passiflore (elle soutient l'organisme contre les tensions nerveuses et l'anxiété), de l'ashwagandha (qui améliore la résistance au stress et aide à l'endormissement) et de la L-Glutamine (précurseur du GABA, que l'on retrouve dans les protéines animales, le blé, l'avoine, les légumineuses et les oléagineux, les épinards, les choux et le persil).

- Vous vous sentez **stressé et dépressif**, avec ou sans **troubles de l'humeur** ? Le safran prendra soin de vous (en travaillant sur les insomnies avec état dépressif et irritabilité avec compensation comportementale). Comme toujours le magnésium est ici à sa place, mais aussi la mélatonine (en complément, ou via le L-tryptophane qui permettra la production de sérotonine : on en retrouve dans les protéines animales, le cacao, le riz complet, les légumineuses, les bananes, les amandes, les noix et la levure de bière), la mélisse et les oméga 3.

Saviez-vous que la taurine n'est pas un excitant comme le marketing des boissons énergisantes le prétend ? C'est plutôt un régulateur nerveux et du sommeil. On la retrouve dans la volaille, les poissons et les fruits de mer, la viande de bœuf, de porc et d'agneau.



LE CERCLE VICIEUX DE L'INSOMNIE

ne tarde pas à s'installer : dépression
- sommeil perturbé - fatigue -
tensions physiques et physiologiques
- stress - émotions dysfonctionnelles -
compensation par prise de psychotrope
(anxiolytiques même à faible dose,
alcool, tabac, cannabis, antidépresseur,
grignotage, plantes,...)

LE TRAIN DU SOMMEIL ENTRE EN GARE !

Imaginons que la nuit soit un train du sommeil dont les wagons qui se succèdent sont des « phases » aux fonctions bien spécifiques. La première, celle de **l'endormissement** est caractérisée par une somnolence de plus en plus importante. Nous entendons encore des sons mais la capacité d'interaction s'affaiblit. Nous tombons littéralement dans les bras de Morphée. La deuxième est le sommeil dit **léger** ou confirmé ; nous sommes inconscients.

La troisième phase est le sommeil **profond**. C'est ici que nous réparons notre organisme et que nos cellules se régèrent. La quatrième phase est celle du sommeil **paradoxal**, l'activité cérébrale et oculaire y est importante. Nous rêvons pendant que le cerveau stocke les informations acquises la veille, il capitalise, refait des connexions neuronales en grande quantité. Notons que la longueur de cette phase diminue considérablement avec l'état dépressif.

POUR ALLER PLUS LOIN...

Les somnifères, hypnotiques et benzodiazépines apportent un endormissement rapide à court terme certes, mais, dès le lendemain, une sensation de cerveau « en coton », des problèmes de vigilance, de concentration, de mémoire. À long terme et sans même avoir traité la cause de l'insomnie, ils génèrent des problèmes d'addiction, de santé et... d'anxiété à l'idée de ne plus pouvoir s'en passer ! La Haute Autorité de Santé recommande à ce sujet que la durée de traitement soit la plus brève possible (le temps de trouver et corriger les causes de l'insomnie) et que la durée de prescription soit limitée au maximum à 12 semaines... ce qui est rarement le cas.



le spécialiste
du latex 100%
naturel certifié

SOMMEIL AU NATUREL

Biosense est une marque de matelas haut de gamme reconnus pour leurs qualités techniques et l'origine naturelle de leurs composants.

LE LATEX 100% NATUREL

- 🌿 Accueil moelleux et soutien optimal
- 🌿 Respirant et silencieux
- 🌿 Naturellement anti-acariens et anti-bactériens
- 🌿 Résilience exceptionnelle
- 🌿 Très grande longévité



L'assemblage et la finition de nos matelas sont réalisés en France, **dans le respect de la tradition**. Pour compléter sa **gamme de matelas**, le site **Biosense** vous propose également une sélection d'accessoires de literie : **surmatelas, oreillers, couettes et linge de lit bio**.

Avec la gamme de matelas latex Biosense, redécouvrez les bienfaits de la nature.



Rue de la petite bolette 16
5380 ZI Fernelmont
081/470.500
info@ateliernihoul.be



LE SOMMEIL ET L'ENFANT



Les conseils aux communs des dormeurs valent bien entendu aussi pour les enfants! Pas d'écran, mais bien des petits rituels avant le dodo, des histoires, des mots doux et des respirations profondes pour accompagner au mieux nos marmots à compter les moutons. Cependant, le chronotype évolue aux différents âges de la vie, c'est-à-dire que les

moments d'endormissement et de réveil peuvent être décalés. C'est exactement ce qui explique que les ados sont plus « du soir » et qu'ils aiment la grasse mat', alors que leurs grands-parents, au contraire sont des lève-tôt.

Plusieurs études scientifiques montrent une relation significative entre un temps de sommeil trop court – à savoir moins de 10 h par nuit – et une augmentation du risque

de surpoids ou d'obésité chez les enfants de moins de 5 ans. La prévention est de mise et les recommandations de l'ANSES de 2016 vont dans ce sens : pour les moins de 5 ans, la régularité de l'heure du coucher est primordiale et le temps de sommeil conseillé est entre 11 h et 14 h par nuit pour les 1 à 2 ans et entre 10 h et 13 h pour les 3 à 5 ans. Les 6-13 ans devraient dormir entre 9 h et 11 h, et jusque 17 ans : 8 h à 10 h.

À découvrir



Et si... bien dormir était aussi une question de **lit**? Nous y passons un tiers de notre vie, autant bien le choisir! Nous avons trouvé une perle rare en terme de consommation plus viable : l'entreprise Kipli vous équipe du sommier au linge de lit, avec tous les avantages réunis :

- confort absolu
- design pur, bon sens et simplicité
- très respirant et bonne régulation de l'humidité, matériaux 100 % naturels : coton bio, laine, lyocell, hêtre massif certifié PEFC, latex d'hévéa dont le mode de culture préserve la qualité des sols, de l'eau, de l'air, de l'habitat pour la faune,...
- bon pour la planète et pour la santé : absence de composants chimiques, synthétiques ou toxiques (polyuréthane, colles aux Composants Organiques Volatils,...)
- résiste dans le temps et biodégradable
- transparence, éthique et qualité (9 labels et certifications) à un prix juste
- fabrication locale (France, Italie, Allemagne)
- consommation responsable et engagée : 1 % des bénéfices FOR THE PLANET

Infos : www.kipli.com

POUR ALLER PLUS LOIN

Connaissez-vous votre profil de dormeur/dormeuse? Savez-vous que se réveiller la nuit n'est pas forcément anormal et dormir d'une seule traite n'est pas systématique. Il semblerait que nos ancêtres dormaient en deux fois, avec une phase d'activité calme en milieu de nuit. Le top 10 des aliments qui favorisent le sommeil? Dinde, poisson, pâtes complètes, riz complet, légumes crucifères (brocoli), légumes secs, œufs, produits laitiers, bananes et oléagineux (amandes, noisettes ou noix). Vos insomnies sont aussi peut-être dues à des carences en vitamines et minéraux. Certains nutriments, dont le zinc, le fer, le magnésium, la vitamine D et les vitamines du groupe B, contribue à maintenir une bonne qualité de sommeil. Un livre très pratique qui vous accompagnera réellement pendant trois semaines, jour après jour, avec des tests à réaliser, des astuces et des conseils très utiles, pour poser de nouvelles habitudes.



21 jours pour réguler son stress et son sommeil... et ne pas reporter son bien-être au lendemain, de Céline Braun Debourges, Éditions Jouvence, avril 2021.

Rappelez-vous comme un mantra ce qu'on dit en Irlande :

« LE RIRE ET LE SOMMEIL SONT LES MEILLEURS REMÈDES DU MONDE ».

Prenez soin de vous.



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@moulin-des-moines.com

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



LA GRAISSE SATURÉE, ULTRA-SAINE ?

Vous n'y croyez pas, bien entendu...

Ma réponse en 12 points

1 La graisse du lait maternel contient 45 à 50 % de graisse saturée, 35 % de graisse mono-insaturée (oméga 9) et 15 à 20% de graisse poly-insaturée (oméga 3 et 6).

2 De tous les groupes de population, les Américains sont ceux qui consomment le moins de graisses saturées, mais ils sont en tête de peloton pour ce qui est de maladies cardio-vasculaires. Les Français consomment énormément de graisses saturées (fromage, crème, pâtés) et souffrent deux fois moins de maladies cardio-vasculaires que les Américains.

3 Les graisses qui bouchent nos vaisseaux sanguins ne contiennent que 26 % de graisses saturées, mais 74 % de graisses insaturées.

4 En Polynésie (Pukapuka et Tokelau), 60 % des calories absorbées par la population traditionnelle proviennent principalement de la noix de coco. Ces populations ne connaissent quasi pas de maladies cardio-vasculaires, ni de taux de cholestérol trop élevés et elles ont une ligne svelte. Les chercheurs affirment que même une consommation élevée de graisse (60 % des calories) n'a pas d'influence néfaste sur le système cardio-vasculaire.

5 Le corps a davantage besoin de graisses saturées que d'acides gras poly-insaturés (AGPI). Au moins la moitié des phospholipides des enveloppes de cellules (membranes cellulaires) doit être saturée. Il s'agit également de la graisse la plus importante dans les acides gras myéliniques (gaine à moelle des fibres nerveuses).

6 Près de 50 % de nos graisses doivent être saturées pour une bonne assimilation du calcium et du magnésium. Les carences en ces deux minéraux ainsi que le manque de soleil (vitamine D) et d'exercice peuvent causer de l'ostéoporose.

7 Les graisses saturées protègent le foie contre l'alcool et certains médicaments.

8 Les graisses saturées renforcent le système immunitaire, et cela de deux manières : d'une part par la diminution de stress oxydant (elles sont saturées et ne sont par conséquent pas attaquées par des radicaux libres). D'autre part les graisses saturées que sont l'acide laurique, l'acide caprique et l'acide caprylique agissent comme des antibiotiques naturels. Ils éliminent non seulement les bactéries, mais également les virus et les champignons.

9 Les graisses saturées telles que l'acide stéarique et l'acide palmitique sont la nourriture préférée du cœur. Le cœur utilise ces deux acides gras en période de stress. Le cœur est principalement entouré et protégé par des acides gras saturés.

10 Lorsqu'on administre de la graisse saturée de la famille des MCT (telle que l'huile de coco) sur une période prolongée, même à forte dose, cela entraîne une diminution du taux de cholestérol.

11 Les graisses saturées que sont l'acide myristique (huile de coco) et l'acide palmitique (huile de palme) sont essentiels pour la communication entre les cellules. Nos reins ont également besoin d'acide myristique pour fonctionner de façon optimale.

12 L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) et même 'l'American Heart Association' recommandent tous deux un régime contenant suffisamment de graisses saturées pour maintenir une santé optimale. Les membranes de nos cellules préfèrent les graisses saturées aux graisses insaturées.

CONCLUSION

Les graisses saturées vous font du bien. La graisse saturée la plus stable est celle de l'huile de coco et elle vous est indispensable.

Auteur : Bart Maes

PLUS D'INFOS?

www.freedomofhealth.eu

NOTRE SÉLECTION

Une huile de coco de qualité exceptionnelle extra vierge, celle d'Amanprana. Pourquoi ? C'est la seule huile de coco originale (depuis 2005). Après la récolte, les noix de coco mûres reposent pendant 45 jours. Ce processus enzymatique améliore le goût et la qualité. C'est une des rares huiles de coco qui soit 100 % vraiment crue. La pulpe est séchée lentement, à 45 degrés maximum et 48 heures s'écoulent entre l'épluchage et la pression à froid. Elle est donc aussi plus digeste.

Huile de coco extra virgin+, Amanprana:
100 ml : 6,25€, 325 ml : 10,95€, 1000 ml : 25,95€, 1600 ml : 39,95€, en magasin bio ou sur www.amanprana.eu



physalis®

Compléments alimentaires naturels



POUR UN PROCESSUS DE DÉTOXIFICATION NATUREL ET EFFICACE!

- ✓ Soutient l'**action dépuratif du foie**
- ✓ Contribue au **nettoyage de l'organisme**
- ✓ Contribue à la **protection des cellules du foie**
- ✓ Extra fort

60 comprimés

Physalis Chardon-Marie forte contient 500 mg d'extrait supérieur de chardon-Marie, standardisé à 80% de silymarine. Le chardon-Marie, qui soutient la **fonction dépurative et détoxifiante du foie**, est particulièrement indiqué pour accompagner une cure de purification. Le chardon-Marie contribue à la **protection des cellules du foie** et favorise un **bon métabolisme des sucres**.

www.keypharm.com

📱 Physalis.health — 🌐 PhysalisHealthcare

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

physalis®

Compléments alimentaires naturels



RADIER DE SANTÉ ET RESTER ACTIF SANS SOUCIS

Hydrolysat de collagène: un mélange hautement absorbable



- ✓ **Formule complète de collagène**
- ✓ 100% pure type I & II
- ✓ Mélange 2-en-1 – 10 g collagène
- ✓ **Large champ d'application**

1 PORTION = 10G COLLAGÈNE PUR DE TYPE I + II

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



1 STICK = 5G COLLAGÈNE + ACIDE HYALURONIQUE + VITAMINE C

www.keypharm.com

📱 Physalis.health — 🌐 PhysalisHealthcare

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

LE SUCRE, CE POISON DÉGUISÉ



MIEUX COMPRENDRE POUR DÉCROCHER

Avec la prolifération d'aliments transformés et riches en sucres préparés par l'industrie alimentaire, les taux d'obésité, diabète, maladies cardiovasculaires, et autres maladies chroniques, aussi bien chez les enfants que chez les adultes, ont explosé. La consommation des sucres purs, des sucres ajoutés et des sucres cachés empoisonne notre santé.

LE POINT DE VUE DE LA NUTRITIONNISTE

« Si tu fais des kilomètres en pleine nuit pour aller chercher ta dose de sucre...

... il y a de fortes chances que tu sois addict au sucre », explique Adeline Hage, diététicienne nutritionniste à Lille et Carvin. « La mécanique est la même que pour la nicotine, la cocaïne ou n'importe quelle autre addiction. Il y a la prise qui s'accompagne d'une libération de sérotonine, que l'on appelle également hormone du bonheur, puis au bout de quelques temps, il y a à nouveau un manque physique et un inconfort qui vous poussent à aller rechercher une autre dose ». Lorsqu'on n'a pas eu sa dose de sucre, les symptômes peuvent être l'irritabilité, l'impossibilité de se limiter, ou le manque général de motivation et de concentration. « Les plus petits sont plus vulnérables à l'addiction au sucre. On ne s'en rend pas toujours compte mais deux boissons sucrées et deux bonbons par jour, c'est déjà assez pour les rendre dépendants. »

Et ça commence très tôt, dès la petite enfance. D'une part, l'attrance des bébés pour le sucre est innée. La notion de sucré est liée celle du plaisir, de la récompense, ce qui est vrai pour les enfants le reste pour les adultes !

LES SUCRES SE CACHENT... PRATIQUEMENT PARTOUT !

C'est un ingrédient bon marché, qui crée une dépendance, et donc qui augmente rapidement la consommation de ces plats préparés : céréales, sauces diverses, snacks, biscuits apéritifs, charcuterie, viennoiserie, conserves de légumes, pickles, ketchups,... Par exemple, dans une sauce tomate préparée, le deuxième ingrédient le plus important en poids c'est le sucre, après la tomate.

Les desserts lactés (yaourts aux fruits, à boire, flans et mousses diverses) contiennent entre 5 et 10 % de sucre ajouté, ce qui revient à environ 10 g de saccharose par portion. À cela, il faut ajouter le lactose du lait et les calories apportées par la purée industrielle de fruits qui est ajoutée. Cela nous amène à pratiquement 15 g de sucre au total. Le plus souvent, l'industrie agroalimentaire ajoute aussi des colorants, des arômes de synthèse pour retarder la perception de satiété qui limiterait la quantité absorbée.

ROMPRE UNE ADDICTION

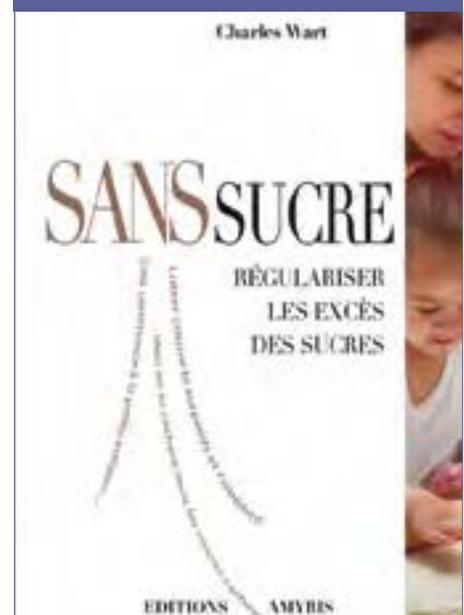
Un livre passionnant et très utile, si vous voulez vous débarrasser de cette addiction au sucre ou aider quelqu'un d'autre. Un livre qui nous permet de comprendre les mécanismes de cette dépendance et de détecter les sucres là où ils se cachent. Il nous permet aussi de

distinguer des notions moins connues comme l'index insulémique, la capacité d'un aliment à élever la glycémie (on connaît surtout l'index glycémique). Avec aussi des conseils et des recettes pour amorcer un sevrage des sucres. Arrêter le sucre, c'est une des manières les plus simples et les plus rapides d'améliorer sa santé globale.

L'AUTEUR

Charles Wart est chimiste, spécialisé en produits laitiers. Il a exercé son activité au sein de l'industrie alimentaire en Belgique, en France et en Suisse. Une expérience qui lui a donné un bagage critique face aux méfaits de l'industrie agroalimentaire et sur le contenu mensonge des étiquettes. Il est conférencier en nutrition et spécialiste en élixirs floraux.

SANS SUCRE
RÉGULARISER LES EXCÈS DES SUCRES,
de Charles Wart, Éditions Amyris
www.editionsamyris.com



Prodia



avec 55% de fruits

DEBORDANT DE FRUITS, DEBORDANT DE GOÛT

avec 50% de fruits



Tartine goût EXTRA 11 variétés de fruits

disponible en 250 g

78% de sucres en moins
45% de calories en moins
par rapport à un produit ordinaire



Tartine goût CONFITUUR 5 variétés de fruits

disponible en 300 g
en portions 25 g
en conserves 800 g

90% de sucres en moins
65% de calories en moins
par rapport à un produit ordinaire



info & points de vente sur www.revogan.be

activø
supplements



~~€19,99~~ €17,99

Cette promotion est valable jusqu'au 31 mai 2021 !

info@powerhealth.be - www.activoproducts.com

Like et suivez nous aussi sur powerhealth.eu
conseil en vente 60 comprimés €19,99



MAINTENANT
VALABLE À UN PRIX
AVANTAGEUX

~~€12,99~~
€9,99

Découpez le coupon et
retournez-le à votre magasin.



8 717344 860123

Cette promotion est valable
jusqu'au 31 mai 2021 !



Suivez nous aussi sur naturtint.belux

Cette promotion est valable jusqu'au 31 mai 2021 !

info@powerhealth.be - www.naturtintproducts.com

conseil en vente 170ml €12,99

Stress
et Dépression

Confort
Articulaire

Vitalité, Energie
& Tonus

Digestion
et Detox

Défenses
Naturelles



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

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

A warm, golden-toned still life composition. In the foreground on the left is a small, clear glass bottle filled with a bright yellow liquid, likely essential oil. To its right is a white, shallow, curved dish containing a thick, orange-red substance, possibly a scrub or mask, garnished with a small sprig of green rosemary. In the background, a lit green candle provides a soft glow, and a stack of white towels is visible on the right. The overall atmosphere is serene and spa-like.

ÊTRE

LES COSMÉTIQUES À BASE DE MIEL



Le miel n'est pas que bon pour notre santé. C'est aussi un ingrédient beauté de base, qui a un pouvoir cicatrisant démontré. On peut facilement l'intégrer dans toute une série de préparations moelleuses à souhait, douces et vraiment très efficaces. Par Julien Kaibeck

GOMMAGE AU MIEL

Je mélange du miel avec du sucre fin et un peu de sel fin dans un bol. Il faut obtenir une pâte. Je me frictionne le corps avec sous la douche, pour une peau douce et lisse. C'est super agréable, et cela ne colle pas trop si on l'applique sur la peau mouillée à l'eau chaude et que l'on rince bien.

CHEVEUX SECS

Parfois, mais pas souvent, je masse ma tête mouillée d'eau chaude avec du miel. Longuement, comme pour un shampoing. Je rince ensuite soigneusement et mes cheveux sont plus doux, forts et souples.

SOIGNER UNE ÉCORCHURE OU UNE PLAIE

On lave d'abord la plaie au savon et à l'eau. Le soir, j'applique un peu de miel sur la plaie (pas trop profonde) et je recouvre d'une gaze avant de bander sans trop serrer. Après 2 ou 3 nuits, on cicatrise parfaitement.

MASQUES AU MIEL

Ils sont économiques, merveilleusement hydratants, et adoucissants pour la peau. Ils peuvent aussi être considérés comme un bon outil anti-âge, digne des instituts de beauté!

GOMMAGE VISAGE

TOUS TYPES DE PEAUX
POUR UN SEUL GOMMAGE

Dans un bol, mélangez à l'aide d'une fourchette :

- ½ yaourt nature à base de lait de vache, de chèvre ou de brebis (environ 50 g)
- 2 grosses cuillères à soupe de sucre en poudre très fin, ou à défaut de farine de riz
 - 1 cuillère à café de miel liquide

Appliquez ce mélange en massage circulaire sur le visage et le cou, en insistant sur la zone T (menton, nez, front). Les peaux plus grasses apprécient l'ajout d'un filet de jus de citron pour désincruster les points noirs. Il faut masser longuement le visage, sans appuyer, et jusqu'à ce que le sucre fonde, pour un résultat optimal. On rince ensuite à l'eau tiède.

MA BIBLE DE SLOW COSMÉTIQUE de Julien Kaibeck, éditions Leduc Pratique.

LE MASQUE

DE BEAUTÉ ANTICRISE

Je vous propose un masque «éclat» qui retonifie et repulpe la peau. Il est idéal après les excès des sorties, les baignades (c'est pour bientôt!) ou pour les peaux fatiguées.

Ingrédients à chiner dans la cuisine

- une cuillère à café d'huile d'olive
- une cuillère à café de miel liquide (acacia, lavande, peu importe...)
- 2 gouttes d'huile essentielle de citron (*citrus limon*) ou une cuillère à soupe de jus de citron
- une cuillère à café de yaourt entier ou de fromage blanc

On mélange le tout dans un grand bol. On applique le mélange très liquide 15 minutes avant de rincer et de sécher. Protégez bien votre taie si vous vous allongez pour la pose; sinon, utilisez une gaze imbibée du mélange. C'est vraiment trop liquide? Vous pouvez ajouter une pincée d'argile blanche ou verte, voire de son de blé si vous en avez.

LES AVANTAGES BEAUTÉ ?

Le miel est un très bon hydratant, «humectant», il garde l'eau dans les tissus. Le yaourt ou le fromage blanc fait bénéficier de l'exfoliation naturelle de l'acide glycolique qui ravive le teint et rajeunit la surface de la peau. L'huile d'olive réhydrate superficiellement. Le citron (jus ou huile essentielle) assainit et resserre les pores.

www.lessentieldejulien.com





HABEEBEE

Produits dédiés
à la beauté humaine
avec la complicité
des abeilles.



cire & propolis
d'abeilles au cœur
de nos formules

Changer le monde,
en commençant par la salle de bain.



Savonnerie Habeebee
Chaussée de la Hulpe, 330 • 1170 Boisfort • 02/726.76.88



COSLYS

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

NOUVEAU



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



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



Formules uniques,
développées et
fabriquées en France

NOUVEAU



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

www.coslys.fr Marque du Groupe



*Biodégradable en 28 jours – test OCDE 302B



L'ALOE VERA, L'INDISPENSABLE

L'aloë vera est un grand classique de la Slow Cosmétique et de la santé au naturel. Cette plante donne un gel et un jus extraordinaires pour les soins de la peau ou pour la forme en général.

Le **gel d'aloë vera** a des propriétés humectantes, hydratantes, cicatrisantes, rafraîchissantes, protectrices, anti-âge, reminéralisantes et tonifiantes.

Le **jus d'aloë vera** a des propriétés humectantes, hydratantes, apaisantes, anti-inflammatoires, protectrices, stimulantes des défenses naturelles de l'individu et digestives. La pulpe d'aloë vera est un aliment, surtout utilisé en Asie dans des boissons désaltérantes.



Par Julien Kaibeck

Masque pour les cheveux

Mélangez 2 cuillères à soupe de gel d'aloë vera avec 1 cuillère à café rase d'huile d'argan ou de jojoba ou de brocoli (ou toute autre huile adaptée). Appliquez ce mélange sur toute la tête et les cheveux secs. Laissez agir 15 minutes. Pratiquez un shampoing doux sans sulfates.

LE GEL D'ALOE VERA

Le gel d'aloë vera peut s'appliquer pur ou mélangé sur la peau. Pur, il sert surtout de "pansement" végétal pour la peau irritée, ou de "masque" liftant et repulpant. En mélange avec une petite quantité d'huile végétale, il permet d'appliquer un soin hydratant et anti-âge, ou de réaliser des recettes de crèmes cosmétiques de tous types.

Pour le visage

- ▶ Appliquez une cuillère à café de gel d'aloë vera sur le visage propre pour un masque repulpant et hydratant. Laissez agir 5 à 10 minutes, puis rincez. La peau est plus douce et ferme.
- ▶ Mélangez dans la main 3 grosses gouttes de gel d'aloë vera avec 1 goutte d'huile végétale. Massez sur le visage en guise de crème de jour ou de soin hydratant express.
- ▶ Mélangez 1 grosse goutte de gel d'aloë vera à 1 petite goutte d'huile végétale sur les doigts. Massez le contour des yeux. Vous obtenez un soin du contour des yeux anti-rides et anti-poches.

Pour le corps

- ▶ Appliquez une fine couche de gel d'aloë vera sur les coups de soleil ou les rougeurs. Laissez agir 1 minute puis massez délicatement. Répétez plusieurs fois jusqu'à apaisement et cicatrisation de la peau.
- ▶ Versez une cuillère à café de gel d'aloë vera dans votre dose de gel douche. Cela le rend plus hydratant et apaisant si la peau est sensible.
- ▶ Mélangez dans les mains à parts égales un peu de gel d'aloë vera et un peu d'huile végétale (noisette, argan, amande douce...). Massez toutes les zones sèches du corps avec cette préparation minute.



LE GEL D'ALOE VERA ALIMENTAIRE

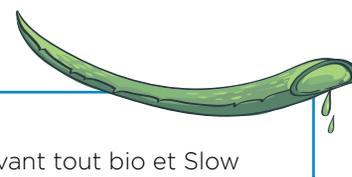
Le jus d'aloë vera peut se boire en tant que complément alimentaire pour renforcer les

défenses naturelles de l'individu ou pour apaiser la sphère digestive. Suivez les recommandations de votre thérapeute. Le gel d'aloë vera alimentaire - et non cosmétique - peut aussi se prendre en tant que complément alimentaire. Ce gel-là n'est PAS un cosmétique et on le reconnaît grâce à sa composition qui ne doit contenir que deux ingrédients : l'aloë vera et un épaississant (avec éventuellement des vitamines et des stabilisateurs en plus).

Choisir un aloë vera de qualité

- ▶ Pour une utilisation cosmétique, choisissez-le avant tout bio et Slow Cosmétique.
- ▶ Pour le gel à boire : il doit être non pasteurisé, sans eau ajoutée, non irradié, ni filtré. Il conserve ainsi tous ses principes actifs.

Infos : www.slow-cosmetique.com



NaturAloé

L'ALOÉ VERA AU CŒUR DE VOTRE BEAUTÉ

Découvrez le vrai goût
de l'Aloé Vera 100% issu
de feuilles fraîches et
non pasteurisé !

10% de remise sur www.naturaloe.org
avec le code BIOTEMPO



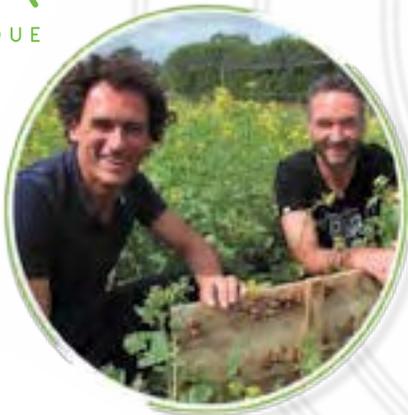
CONFORT DIGESTIF

IMMUNITÉ



RoyeR

COSMETIQUE



Uniquement fabriqué à base de bave
d'escargots bio fraîche issue de notre élevage

Produits disponibles en pharmacies et en magasins bio.
Contact: Terra Vital sa +352 40 34 75



MADemoiselle PAPILLONNE COUTURE



Stéphanie Batteux est originaire d'Épernay, la capitale du champagne (ça fait rêver !) et elle est très attachée à sa belle région. Stéphanie n'était pas vraiment destinée à faire de la couture au départ, puisqu'elle a fait des études en publicité et en commerce international. Elle n'avait même pratiquement jamais cousu un bouton de sa vie ! En préparant son mariage, comme elle ne trouvait pas de robe pour ses demoiselles d'honneur, elle a demandé à sa grand-mère couturière de lui montrer comment coudre...

UNE PASSION QUI S'EST TRANSFORMÉE EN MÉTIER

Stéphanie a commencé à faire des vêtements pour ses amis, puis des défilés ont suivi, et enfin, en 2005, elle a décidé de créer sa marque « Mademoiselle Papillonne Couture ». Avec cette idée qui la fascine : la métamorphose, partir d'une matière et créer quelque chose.

ENVIRONNEMENT ET SANTÉ

« Le bio, l'écologie, le respect de la planète, ce sont des choses qui me tiennent à cœur depuis longtemps », nous explique Stéphanie. « J'ai découvert un jour les lingettes et j'ai décidé d'en fabriquer. Je trouvais ça hyper écologique pour la salle de bains, ça fait vraiment beaucoup de déchets en moins. **On est plus de 7 milliards sur terre, alors il faut vraiment penser à cela. Quand je vois tous ces masques jetables, qui partent dans les océans, ça va en faire des dégâts et ça on n'en parle pas forcément** ».



Au départ, Stéphanie a commencé seule, dans une petite pièce à la maison. Aujourd'hui, l'équipe compte six personnes, et un atelier est en train de sortir de terre. Déménagement prévu dans les jours qui viennent. Et de fil en aiguille, plus de 300 points qui vantent sa jolie marque.

Chez Papillonne Couture, on fait très attention à la qualité des matières, qui sont d'ailleurs certifiées Oeko-tex : le bambou tout doux et facile à régénérer, le coton bio qui favorise la biodiversité et qui consomme moins d'eau que le coton conventionnel, ou encore le chanvre : « J'aurais bien aimé travailler avec certains produits issus des algues, ou les orties, mais pour l'instant c'est en développement ». À suivre, donc.

“ NE PLUS JETER INUTILEMENT, SANS SACRIFIER SON CONFORT ”

Une vraie garantie POUR LA SÉCURITÉ DE BÉBÉ

La certification **Oeko-tex**, c'est un critère international qui garantit des textiles sans risque pour la santé des consommateurs et exclut les substances indésirables : formaldéhyde, métaux lourds extractibles, pesticides, phénols chlorés, phthalates, composés d'étain organique, colorants, benzènes et toluènes chlorés, produits ignifuges, émission de composants volatils, etc.

La marque produit bien plus que des lingettes aujourd'hui. Du linge de bain pour bébé aux peignoirs pour adultes en passant par les gants d'apprentissage pour enfants dans des coloris tendance et acidulés. Une marque douce, cocoon et réconfortante.

1.



NOTRE SÉLECTION

1. **Les mini lingettes spécial vernis à ongles en bambou**, 5,50 € pour 6.
2. **Les petits filets de lavage en coton bio mignons...** à craquer ! Disponibles en beige ou cordon noir pour laver vos lingettes ou les transporter en voyage, 5,50 €.
3. **Les disques de démaquillage pour le visage** en éponge de bambou, une face pour désincruster et une face pour nettoyer, utilisation jusqu'à 300 fois, 12 lingettes, 16,50 €.

4. Dans la gamme bébé/maman, on trouve ces **gants de toilette «spécial bébé» en velours de bambou**, tous colorés, parfaits pour le confort de votre bébé, 7,90 €. Une face toute douce et une face en éponge un peu plus nettoyante.



2.



3.



4.

Ces produits sont disponibles en magasin bio, sur Slow Cosmétique www.slow-cosmetique.com ou sur le shop Papillonne www.mademoiselle-papillonne-couture.com

Arc en Sels, la beauté née au coeur de la nature



● éclairer ● illuminer ● repulper

votre regard

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





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

1. Un drapé asymétrique en jersey pour ce **TOP TAL**, qualité française, 100 % coton. Encolure légèrement en V et imprimé orange, made in Bulgaria, 130 €. Disponible chez Façon Jacmin et sur fr.faconjacmin.com

2. PANTALON AMPLE ET TRÈS STYLE, 100 % coton biologique, made in Brussels, 155 €. Le joli **TOP** est en jersey ligné, 96 % coton biologique, 4 % lycra, made in Koekelberg, 95 €. En boutique ou sur eshop.valerieberckmans.be

3. ROBE PLISSÉE ROZA, composée d'un denim léger japonais 100 % coton et d'un coton rayé tie & dye japonais, avec un joli décolleté dos, made in Bulgaria, 580 €. Disponible chez Façon Jacmin et sur fr.faconjacmin.com

4. LA CHEMISE GLORIA oversize colorée et ses manches ¾ est très originale. Confectionnée dans une popeline italienne à rayures, made in Bulgaria, 240 €. Disponible chez Façon Jacmin, et sur fr.faconjacmin.com

5. On la porte comme un gant, **LA ROBE FLUIDE EN JERSEY**, 96 % coton biologique et 4 % lycra, made in Koekelberg, 165 €. En boutique ou sur eshop.valerieberckmans.be

BOUTIQUE VALÉRIE BERCKMANS,
Rue Van Artevelde 8, 1000 Bruxelles.
Ouvert du mardi au samedi,
de 11h à 18h30.

BOUTIQUE FAÇON JACMIN,
Rue du Fort 67, 1060 Saint-Gilles.
Ouvert du lundi au vendredi, de
10h30 à 18h (fermé de 12h30 à 14h).



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

**TOUTES LES BOUTIQUES
SONT OUVERTES.**
Allez les voir : vous vivrez une
AUTRE EXPÉRIENCE avec un
shopping éthique.



DISPOSITIF PRÉVENTION SANITAIRE 3D (A) (S) (E)

ECOWIAN HYGIEN+99

Une technologie **UNIQUE** et **BREVETÉE** d'électrolyse qui révolutionne la désinfection et le nettoyage. Ecowian inactive avec succès 99,99% des virus (dont la COVID-19), des bactéries, des champignons, des levures en un temps record. Ecowian Hygien+99 ne contient **AUCUN PRODUIT CHIMIQUE** : de part sa composition naturelle, Ecowian Hygien+99 représente une désinfection sûre et efficace, une manipulation facile, bon marché et respectueuse de l'environnement.

ASSAINISSANT A LARGE SPECTRE APPROUVÉ SANS RINÇAGE

Recommandé par la FDA pour l'hygiène alimentaire. Les surfaces en contact avec les aliments peuvent être désinfectées avec HYGIEN+99 sans nécessiter de rinçage.

LA DÉSINFECTION DES SURFACES PAR VOIE AÉRIENNE

La D.S.V.A. est une technique de désinfection des surfaces d'un espace (murs, sols, matériels) consistant à propulser dans l'air un actif désinfectant grâce à un diffuseur. Une désinfection autant bactéricide que levuricide, fongicide et sporicide. Le procédé de D.S.V.A. provoque la sédimentation des particules initialement dans l'air vers le sol, ce qui assainit l'air et désinfecte les surfaces. Grâce à sa grande efficacité, la D.S.V.A. est un procédé très apprécié de par sa facilité de mise en œuvre et son efficacité redoutable.



VOTRE KIT PRÉVENTION SANTÉ SANITAIRE PAR BRUMISATION

Brumisation manuelle



Désinfection mains



Brumisation automatisée programmable

Désinfecte votre espace en 30 minutes.
Distribue la solution par une solution de fondus par pulvérisation.

Contrôle à distance à l'aide de l'application mobile Fogmatic.

- ▶ Aperçu à distance de l'espace dans lequel Fogmatic est actif
- ▶ Vérification du processus de désinfection

La qualité de l'air Le niveau d'humidité La pression de l'air La température Le niveau du liquide

Prix et informations sur demande

www.relaxsyn-services.com - info@relaxsyn.com

Démonstration au 0494/94.63.08

(RÉ)ÉDUQUER SON NEZ

AVEC LES HUILES ESSENTIELLES



Pascale Frennet

Plus d'une année après la première vague de la COVID-19, nous apprenons à penser, à construire, à agir autrement. À l'heure où j'écris ces lignes, il est encore très ardu d'évaluer correctement l'étendue des conséquences de cette maladie sur le long terme. Pour un nombre non négligeable d'entre nous, il s'agira d'être patient et de persévérer, tant le chemin vers la récupération d'une bonne santé s'apparente souvent, comme le décrivent joliment nos voisins hollandais, à *een pad wat niet over rozen gaat* (l'équivalent, chez nous, du « parcours du combattant »).



La perte de l'odorat (anosmie), parfois conjuguée avec la perte de goût (agueusie) a très vite été mise en lien avec la COVID-19. L'institution publique Sciensano¹ l'a déclarée comme étant l'un de ses symptômes majeurs. Bien que la majorité des patients retrouvent leur odorat dans les 3 à 15 jours, environ 10%² d'entre eux devront vivre avec ce handicap pendant une période allant de 3 semaines à plusieurs mois, voire davantage. C'est aussi, avec la fatigue, l'un des deux symptômes les plus courants de ce que l'on appelle aujourd'hui le « Covid long³ ».

En dehors de la COVID-19, environ 15% de la population souffrirait de troubles de l'odorat.

POURQUOI ET COMMENT PEUT-ON PERDRE L'ODORAT ?

L'atteinte peut être centrale (au sein même de certaines zones corticales du cerveau) et/ou périphérique (nerfs olfactifs et/ou épithélium olfactif) ou fonctionnelle (polypes nasaux).

Les causes sont d'origine multiples : infection virale, rhinite et sinusite chronique, traumatisme crânien, polypes, traitement médicamenteux (chimiothérapie), certaines maladies neurodégénératives, âge, etc.

1. Un cas possible de COVID-19 est une personne avec au moins un des symptômes majeurs suivants d'apparition aiguë, sans autre cause évidente : toux, dyspnée, douleur thoracique, anosmie ou dysgueusie.

2. Menni et al, 2020.

3. Logue et al, 2021.



Dans le cas de la COVID-19, le virus s'attaque à l'épithélium olfactif, qui contient les extrémités des neurones olfactifs ainsi que certaines cellules de soutien. Une réaction inflammatoire plus ou moins intense s'ensuit et peut aller jusqu'à la nécrose de la zone.

L'espoir de récupérer son odorat varie selon la cause et le degré d'atteinte des zones olfactives endommagées. La récupération partielle ou totale est possible dans bon nombre de cas. Si l'on compare la recherche et le développement des traitements visant nos 5 sens, beaucoup de travail reste à faire pour combler le retard de ceux portant sur l'odorat.

Heureusement, les choses bougent depuis quelques années grâce à la revalorisation de ce sens longtemps considéré comme secondaire. Les progrès récents de la technologie, dont l'imagerie médicale en temps réel, participent à ce regain d'intérêt. Plus récemment, l'augmentation significative de personnes souffrant de troubles de l'odorat dus à la COVID-19 a fait prendre conscience de l'importance que revêt ce sens tant du point de vue de la sécurité que de la qualité de vie et de la santé psychologique des patients. Il reste qu'actuellement, nous disposons de peu de solutions thérapeutiques et que les médecins sont encore trop souvent mal (in)formés sur ce sujet.

(RÉ)ÉDUCER LE « NEZ » PAR UN « ENTRAÎNEMENT AROMATIQUE »

L'odorat, ça se forme, ça se façonne, ça se rééduque. Les neurones olfactifs ont cette particularité de pouvoir se régénérer. Par l'exposition régulière et répétitive aux odeurs, on peut stimuler :

- La régénération de la muqueuse olfactive chez les personnes souffrant d'une perte de l'odorat postinfectieuse,
- La genèse de nouveaux neurones olfactifs,
- La plasticité cérébrale et l'augmentation de la matière grise des zones du cerveau liées à l'olfaction.

LA RÉÉDUCATION OLFACTIVE, QU'EST-CE QUE C'EST ?

C'est une technique de soutien, de stimulation par les odeurs et/ou les huiles essentielles. C'est un moyen d'amplifier la récupération de l'odorat perdu ou diminué lors d'une infection, d'un traumatisme, d'une maladie neurodégénérative, etc.

Les résultats : avec la rééducation olfactive, le nombre de patients qui récupèrent l'odorat est multiplié par 2, voire par 3 selon les études scientifiques et cliniques.

LES PROTOCOLES D'ÉDUCATION ET DE RÉÉDUCATION

Plusieurs protocoles de rééducation olfactive par les huiles essentielles et les odeurs du quotidien sont proposés aux patients par les médecins et thérapeutes. Ils sont, pour la plupart, inspirés des travaux publiés par le Pr Thomas Hummel, de l'université de Dresde.

Si vous décidez d'entamer cette rééducation, sachez qu'il s'agit d'un travail de longue haleine qui demande patience, persé-

vérance, assiduité et régularité pour se donner les meilleures chances de récupérer.

La palette des HE proposées sera choisie pour stimuler le plus grand nombre de neurones en conjuguant leurs qualités olfactives avec leur innocuité sur les voies respiratoires.

Le protocole de rééducation olfactive peut également être utilisé, hors de toute pathologie, pour développer son odorat.



PRÉCAUTIONS

Si vous n'avez pas une bonne connaissance des huiles essentielles, référez-vous à un professionnel de la santé formé. Les femmes enceintes et allaitantes, les enfants en bas âge, les personnes souffrant d'épilepsie, notamment, devront disposer d'un protocole particulier et adapté à leur état. Les huiles essentielles seront de préférence de qualité bio. Il est important de ne pas confondre les différentes variétés (chénotypes) de certaines HE. Si l'on vous conseille de respirer une HE de thym, d'eucalyptus ou de lavande, assurez-vous d'utiliser la bonne variété. Attention aux confusions : par exemple, un thym à thymol est très irritant pour les muqueuses car il contient des molécules phénoliques irritantes (on ne l'utilise généralement pas en olfaction), alors qu'un thym à linalol est beaucoup plus doux. Aussi, un eucalyptus citronné n'a pas du tout la même composition qu'un *Eucalyptus globulus*.

CE DONT VOUS AUREZ BESOIN POUR COMMENCER UNE RÉÉDUCATION OLFACTIVE

Un kit prêt à l'emploi à acheter ou à fabriquer soi-même, composé de :

- Un jeu de 4 à 8 huiles essentielles/odeurs selon le temps que vous pouvez y consacrer
- Un nombre de pots vides équivalents, de couleur ambrée (30 ml)
- Du papier aquarelle (le découper en cercles dont le diamètre est légèrement inférieur à celui de l'intérieur des pots) qui servira de support pour y déposer quelques gouttes d'huile essentielle et le placer à l'intérieur des pots
- Un cahier pour noter vos évaluations et vos progrès



À QUEL RYTHME, POUR QUELLE DURÉE ET COMMENT ?

2 séances d'olfaction quotidiennes (matin et soir), sur une période de 12 semaines, renouvelables 2 ou 3 fois. De meilleurs résultats ont été observés si d'autres huiles essentielles sont utilisées lors de la deuxième période.

Avant de commencer, nous vous conseillons de faire une auto-évaluation et de noter dans un cahier vos sensations au quotidien pour vous permettre de voir votre progression dans le temps.

Installez-vous dans un endroit calme où vous ne serez pas dérangé. Ouvrez le premier pot, approchez-le de votre nez à une distance adaptée pour vous et prenez 4 petites inspirations nasales courtes et successives, puis, après une pause de 1 à 2 secondes, expirez plus longuement par le nez. Répétez plusieurs fois sur une durée d'une trentaine de secondes. Bien refermer le pot. Faites une pose de 30 secondes puis ouvrez le deuxième pot, et ainsi de suite⁴.

QUELLES HUILES ESSENTIELLES ?

Les 4 HE de base, utilisées dans la plupart des études scientifiques, sont l'*Eucalyptus globulus*, le citron, la rose (ou le géranium rosat) et le giroflier auxquelles, pour élargir un maximum la diversité, on ajoute l'épicéa, la lavande vraie et 2 odeurs synthétiques, l'herbe coupée et la fraise. D'autres protocoles proposent aussi le café et la menthe poivrée, par exemple.

Ce qui est important, c'est de choisir les huiles essentielles qui vont stimuler le plus grand nombre de neurones. On détermine l'appartenance de ses composants majoritaires aux familles d'odeurs telles que le monde de la parfumerie les classe (chyprée, fleurie, aromatique...). Aussi, il est également possible de s'appuyer sur les derniers travaux utilisant l'imagerie en temps réel pour le codage des odeurs. On détermine alors les odorants en fonction de leurs connexions aux différents groupes de neurones et aux zones corticales qu'ils activent.

Surtout, ne vous découragez pas ! Même si vous ne sentez rien aujourd'hui, vous devez savoir que la rééducation olfactive peut vous

aider à récupérer votre odorat plus rapidement. Si vous souhaitez entrer en contact avec d'autres personnes souffrant de troubles de l'odorat, il existe des groupes sur les réseaux sociaux et des associations de patients⁵.

PETIT RAPPEL LEXICAL

DES TROUBLES DE L'ODORAT

Troubles quantitatifs

- **Anosmie** : perte totale de l'odorat
- **Hyposmie** : diminution partielle de l'odorat

Troubles qualitatifs

- **Parosmie** : sensation d'une odeur souvent désagréable dont la source est une odeur différente de ce qui est perçu (une « bonne » odeur peut être perçue comme désagréable)
- **Phantosmie** : hallucination olfactive
- **Cacosmie** : perception d'une odeur malodorante réelle souvent due à une infection des sinus, des amygdales, etc.

UN TEST COVID de dépistage très SIMPLE ET GRATUIT, à faire chez soi

En prévention, c'est facile. Tester son odorat au quotidien permet de réaliser soi-même un test prédictif sans frais. Il suffit de humer quelques secondes son huile essentielle ou sa boisson préférée du matin (café, thé, chocolat chaud) et d'évaluer son odorat sur une échelle de 1 à 10. Bien entendu, toute substance odorante non toxique peut être utilisée, mais il est conseillé de se tester chaque jour avec la même odeur pour obtenir une évaluation plus juste. Pour les geek addicts, il existe aussi une application pour vous accompagner, accessible gratuitement via ce lien : <https://riech-check.de>



4. Des informations complémentaires, la description du protocole et un cahier de suivi peuvent être téléchargés sur notre site internet : www.biotempo.bio

5. <https://www.facebook.com/Anosmie.org> - <https://www.anosmie.org/> - <https://www.fifthsense.org.uk/> (en anglais)

<https://www.facebook.com/groups/AbScentCovid19> (en anglais)

Lilia. le diffuseur d'huiles essentielles révolutionnaire !

Nous
recherchons
de NOUVEAUX
DISTRIBUTEURS,
contactez-nous !

Pratique & simple d'usage

Vous vissez le flacon d'huiles essentielles directement dans le diffuseur sans même retirer le compte goutte.

Silencieux & programmable

La diffusion est discrète et adaptée à la taille de votre pièce (jusqu'à 60m²).

Nomade et rechargeable

Vous pouvez le déplacer dans toutes les pièces de la maison, grâce à son fonctionnement sur batterie et son socle de recharge fourni.

Incroyable micro-diffusion des huiles essentielles

Sa nouvelle technologie de diffusion transforme les huiles essentielles en des micro-gouttelettes qui flottent pendant des heures dans l'air.



49,95 €

Un flacon d'huile essentielle d'orange bio
offerte sur www.aroflora.com
avec le code BIOTEMPO



Compatible avec tous
les flacons 10 ou 15ml



Fourni avec son chargeur



Par Ariane Jauniaux

LE POUVOIR DE L'OLFACTIF

DES PARFUMS SUR MESURE POUR **NOUS GUIDER** AU JOUR LE JOUR

C'est dans le paysage magique des terres sacrées de l'Aude que j'ai croisé, à l'automne 2018, la route d'une compatriote, Claire Vandewalle, au détour des bains chauds de Rennes-les-Bains. Depuis lors, son travail, via le sens de l'olfaction, et au travers de ses produits de soin et de parfums personnalisés, n'a cessé de m'enchanter et de m'inspirer.

C'est dans un chaudron d'énergies magnétiques près de la montagne Bugarach que Claire a élu domicile pour sculpter ses rêves, entre autres, le travail de la terre avec la conception de jardins médicinaux et un pan alchimique avec la création de senteurs uniques.

ODORAT ET INCONSCIENT

« Un parfum bien choisi est un véritable allié pour traverser les aléas de la vie, se transformer profondément, découvrir, grandir, s'épanouir », nous explique Claire. « Pour faire émerger certaines choses, je me base sur plusieurs approches liées aux odeurs : l'approche neurologique, physiologique, poétique et scientifique. L'odorat est un sens qui ne passe pas par le filtre d'interprétation du mental et touche directement notre cerveau limbique, le siège de nombreuses mémoires. Il permet donc d'entrer en contact avec

l'inconscient et d'agir directement sur lui. Les expériences que l'on fait sont souvent liées à une odeur. Au contact de la senteur d'une fleur, par exemple, c'est tout un univers, complet et complexe, qui nous apparaît. » Ces senteurs naturelles sont, bien entendu, très loin de ce que nous propose la parfumerie d'aujourd'hui avec les parfums de synthèse.

LES LEÇONS DES PLANTES

Fille de médecins, Claire a toujours été attirée par l'exploration de méthodes non invasives de guérison. Elle y voit là l'opportunité et l'ouverture pour chacun d'être au centre d'un processus d'évolution via une compréhension et une transformation intérieures. Après trois masters en architecture, urbanisme, et environnement, elle suit le chemin de sa vraie passion : la nature. Dès 2010, elle se tourne, lors de ses voyages, vers les plantes médicinales. Elle part en balade



à leurs découvertes, se prépare des tisanes et expérimente leurs odeurs, et leurs vertus : « *j'apprenais leurs habitudes, leurs besoins. Les plantes, comme chaque individu, sont uniques et ont une vibration qui leur est propre. Elles jouent sur des cordes spécifiques.* »

JE M'INITIE AU JEU DES COULEURS

L'un des outils de travail de Claire est un jeu de 14 couleurs qu'elle a créé pour composer le parfum qui nous convient à ce moment précis de vie : « *Chaque plante est classée dans une ou plusieurs couleur(s) selon certains critères.* » Les molécules qui composent la plante sont-elles plutôt lourdes ou légères ? Sur quelle partie du corps agit la plante ? S'agit-il de racines ou de plantes rampantes, ou même d'un arbre ? Lors de notre rencontre, Claire m'invite à choisir la couleur qui m'attire le plus ; je choisis le **violet**. Ensuite vient la couleur qui ne me fait pas vibrer en ce moment (**blanc**) et une au hasard (**orange**). Pour chaque couleur, je sens le parfum associé composé de 3 à 10 plantes.

La lavande par exemple avec ses molécules étherées est associée au **violet** : « *pour les classer par couleurs, j'analyse le comportement de la plante, comment elle pousse. La lavande a une longue tige avec une certaine force de caractère. Même si on la coupe, elle continue de dégager une odeur pendant longtemps sur nos étagères. On comprend par sa morphologie que la lavande va s'élever très haut, ouvrir ses petites antennes et capter les choses du ciel.* »

LE MESSAGE DES COULEURS

C'est l'odeur associée à la couleur blanche qui me nourrit sans que je puisse poser des mots dessus : une odeur plaisante, inattendue, oubliée, surannée. Chaque couleur vient avec un message : le **violet** est lié à la reliance dans l'action ; la prière, la confiance et le moment de la récolte. Le **blanc** dépasse l'individu et connecte à des choses plus cosmiques ; il est lié à la pureté et à la source, à l'essence, l'intégration, la conscience christique et la transmutation. Le besoin lié est celui de l'intégrité pour accomplir une mission sur terre. L'**orange**, lui, redescend les choses sur terre au creux du ventre. Ce mélange de couleurs est comme « une invitation à se connecter à la bonne source pour être en totale intégrité, jusque dans le ventre, une force de vie enthousiaste qui s'exprime bien si elle est en équilibre avec la force spirituelle ». En complément à ces activités liées aux plantes, Claire propose un accompagnement personnalisé pour avancer vers la réalisation du potentiel en chacun et l'activation de la créativité intérieure.

EAUX FLORALES ET HYDROLATS

Les eaux florales et hydrolats de Claire ont la grâce des secrets bien gardés et sentent divinement bon, notamment l'hélichrome : « *On peut en mettre un bouchon dans sa tasse de thé, pour son effet anti-inflammatoire en interne, ou dans le bain en hiver pour réchauffer nos extrémités froides.* » L'une de ses formules s'appelle « Protection des thérapeutes ». Cette préparation réunit **différents hydrolats** : genévrier, sauge officinale pour la purification, ciste et **huiles essentielles** : le genévrier pour l'épuration, l'encens (oliban) pour l'élévation de l'esprit, le galbanum pour le recul et la reliance aux forces de la terre, la pruche pour la lucidité et la maîtrise mentale et le laurier noble pour la confiance.

DES PARFUMS PERSONNALISÉS

Récemment, Claire a créé une nouvelle gamme qui s'appelle « Parfums de Présence » : « *cette gamme vise à se connecter à un état de présence particulier. Les plantes nous aident à stimuler et créer un état particulier comme la renaissance par exemple. Elles encouragent à favoriser des moments importants dans la vie, des moments où l'on passe des caps. Il s'agit alors de créer une nouvelle vie grâce à la transmutation de l'ancienne et de prendre un moment pour soi.* » Aux côtés de ces gammes existantes, Claire réalise des créations personnalisées, parfums sur mesure, qui sont dédiées et reliées à la signature énergétique unique de la personne. Elle propose trois formules pour la création d'un parfum unique : une mini (10 ml) pour accompagner quelque chose de momentané (55 euros incluant une consultation de 45 minutes avec le jeu des couleurs et les frais postaux depuis la France) ; une moyenne de 30 ml (88 euros, choix de la bouteille) et la dernière consacrée à des parfums de haute qualité comme la rose ou le jasmin (111 euros, huiles précieuses).

Retrouvez CLAIRE BLANCHE sur
www.jardindespresences.com
clairenaturel@hotmail.com
+33 769 632 348
ou +32 477 659 394



HARO SUR LES PRODUITS D'ENTRETIEN TOXIQUES!

Les produits ménagers traditionnels et les substances toxiques qu'ils contiennent continuent de nous empoisonner sournoisement. Et avec le confinement, les nettoyages se sont faits encore plus intensifs. Il s'agit d'être vigilant dans le choix de ces produits du quotidien, d'autant plus qu'aujourd'hui, la plupart des marques chimiques s'affichent plus vertes que vertes, pour plaire au consommateur.



Au rayon des produits ménagers, les références écologiques prennent de plus en plus de place. Toutes les grandes marques chimiques développent des gammes soi-disant naturelles, arborant de la nature et de l'éco. Si elles ont amélioré leurs formulations, sachant que le consommateur est de plus en plus sensibilisé à l'environnement et à sa santé, en réalité, cela ne signifie en aucun cas que leur composition soit sans danger.

Dans son hors-série de décembre 2020, le magazine Que Choisir (1) a fait le point sur 244 produits d'entretien que l'on retrouve dans la plupart des grandes surfaces, en observant leur impact sur la santé et sur l'environnement. Le point important à souligner c'est que rien n'oblige les fabricants à indiquer la liste entière des composants de leurs produits. Et donc ils en jouent : les allégations problématiques se multiplient, et les ingrédients naturels comme les savons noirs et de Marseille, le bicarbonate de soude ou le vinaigre blanc sont mis en valeur sur les emballages, alors que les produits n'en contiennent parfois presque pas. Quant aux parfums enivrants d'orchidée ou d'eucalyptus, ils sont souvent chimiques et donc allergisants, et certains sont mêmes susceptibles d'être cancérigènes.

L'EXEMPLE DES PRODUITS DE LESSIVE

Les produits de lessive conventionnels sont très polluants et contiennent souvent des phosphates nocifs pour les écosystèmes aquatiques. Voici l'analyse de deux produits par Que Choisir.

► **Dash 2 en 1, Lenor envolée d'air**,
24 lavages, 6,75 €, soit 0,29 €/lavage

SANTÉ : cumule cinq parfums classés allergisants et un conservateur qui l'est tout autant. ENVIRONNEMENT : on trouve entre autres, du benzisothiazolinone, un biocide très toxique pour les organismes aquatiques. *Une lessive à éviter.*

► **Persil Au savon de Marseille Bouquet de Provence**,
40 lavages, 6,60 €, soit 0,17 €/lavage

SANTÉ : comporte deux conservateurs très allergisants, la methylisothiazolinone et l'octylisothiazolinone, et un parfum allergisant. ENVIRONNEMENT : les conservateurs sont très toxiques pour les organismes aquatiques avec des effets néfastes sur le long terme. Contient aussi du benzyl benzoate, toxique avec les mêmes effets. *Un produit à fuir.* (1) Sources : Produits ménagers, éliminez les toxiques, Que Choisir, N°126, décembre 2020.



LE GREENWASHING

Il est partout, puisque toutes les marques veulent paraître naturelles et éco, et s'affichent avec des pseudo-labels. Il est important de se fier à des logos crédibles, comme Ecogarantie, (label belge) ou Ecocert (label français). Ou des tests de biodégradabilités reconnus réalisés par des organismes certifiés (comme OCDE 301F).

MÉFIANCE SI L'ÉTIQUETTE PRÉCISE « SANS... » : IL SERAIT UTILE DE VÉRIFIER PAR QUOI L'INGRÉDIENT EN QUESTION A ÉTÉ REMPLACÉ !

L'EXEMPLE DES DROPSHIPPERS

Sur le web, ils ont un succès phénoménal. Ce sont de fausses boutiques en ligne qui vendent des produits (achetés en Chine) qui sont précisément en « en promotion », mais dont le prix de base affiché est parfois 10 fois plus élevé que le prix réel. Des boutiques qui ont particulièrement bien vendu depuis le confinement. Et bien entendu, qui utilisent aussi les arguments marketing « écologique », « bon pour la planète », ou « caritatifs » : si vous achetez ce produit, vous participez à sauver un koala...

« **Les Gargouilles** » vend des boules de lessive « écolo » et « zéro déchet » qui sont... en plastique, bourrées de billes en céramique industrielle et inefficaces... et qui cartonnent ! Pourquoi ce succès ? Un greenwashing bien organisé, des personnes payées pour poster des commentaires très positifs et très élogieux sur leur page Facebook, des influenceurs qui sont payés pour parler du produit, etc. Cette boule de lavage serait vendue moins d'1 € sur le site chinois d'e-commerce AliExpress, et 34,99 € sur le site Les Gargouilles. Soit 30 fois plus cher.



Un greenwashing bien organisé, des personnes payées pour poster des commentaires très positifs et très élogieux sur leur page Facebook, des influenceurs qui sont payés pour parler du produit, etc. Cette boule de lavage serait vendue moins d'1 € sur le site chinois d'e-commerce AliExpress, et 34,99 € sur le site Les Gargouilles. Soit 30 fois plus cher.



LES ENFANTS, PARTICULIÈREMENT EXPOSÉS

La prévalence de l'asthme infantile n'a cessé d'augmenter au cours des dernières décennies et constitue aujourd'hui une cause majeure de maladies chroniques chez les enfants et d'admissions à l'hôpital dans les pays développés. Les premiers mois de la vie sont cruciaux pour le développement des systèmes immunitaire et respiratoire. Plusieurs études scientifiques ont été réalisées sur le sujet et démontrent que l'exposition chronique à de faibles niveaux d'irritants dans les produits de nettoyage provoque une inflammation chronique, déclenche des symptômes d'asthme et aggrave la maîtrise de l'asthme chez les jeunes enfants, qui passent 80 à 90 % de leur temps à l'intérieur dans les premières années de leur vie, et sont particulièrement vulnérables en raison de leur rythme respiratoire plus rapide et de leur proximité du sol. Depuis le confinement, l'utilisation des produits de nettoyage s'est encore accrue et aura une incidence sur la fréquence des maladies respiratoires, on peut le deviner. Les sigles "dangereux" sont pourtant sur la plupart des produits d'entretien. Ils devraient être pris plus au sérieux.

Sources : Association of use of cleaning products with respiratory health in a Canadian birth cohort, CMAJ. 2020 Feb 18; 192 (7) : E154-E161, Jaclyn Parks, BSc, Lawrence McCandless, PhD, Christoffer Dharma, MSc, Jeffrey Brook, PhD, Stuart E. Turvey, MBBS DPhil, Piush Mandhane, MD PhD, Allan B. Becker, MD, Anita L. Kozyrskyj, PhD, Meghan B. Azad, PhD, Theo J. Moraes, MD PhD, Diana L. Lefebvre, PhD, Malcolm R. Sears, MBChB, Padmaja Subbarao



Le label Ecogarantie, label belge et indépendant garantit, entre autres, que les ingrédients végétaux sont à la fois issus de l'agriculture biologique, sans OGM, sans colorant, sans parabène, sans pétrochimie. C'est le plus strict sur le marché, car il ne permet pas d'exception. Ce label a une vision de société durable qui va au-delà du seul produit. Avec une utilisation raisonnée des ressources naturelles, des procédés de fabrication et de transformation respectueux de la nature et de la santé, le respect de la biodiversité, des emballages recyclables, l'utilisation d'une énergie verte, respect d'une éthique au travail. Les tests sur animaux sont bien évidemment bannis.

BIOTOP, UNE MARQUE PROPRE (ET BELGE!)

Nous avons rencontré Elisabeth Horn qui, avec son conjoint Richard Ceulemans et 5 jeunes collaborateurs enthousiastes et motivés, fait vivre et grandir cette jolie entreprise des Hautes Fagnes.

De g. à dr. : Céline,
Richard, Elisabeth,
Kelly, Sébastien,
Raphaëlle et Thibaut

Comment vous positionnez-vous sur ce marché des produits d'entretien, foisonnant de marques ?

Tout d'abord, et c'est important pour nous, nous ne critiquons pas la concurrence pour nous mettre en valeur. Nous avons des produits réellement efficaces, qualitatifs et dont nous pouvons parler en toute transparence. Transparence sur les lieux de production, transparence sur les ingrédients. Pas de greenwashing chez nous. Notre marque s'est développée par le bouche à oreille et existe depuis près de 25 ans, c'est dire si nos produits ont eu le temps de faire leurs preuves ! Nous avons une certification, qui est une vraie garantie pour nos clients : le logo Ecogarantie. En toute transparence et honnêteté, nous n'avons pas ce label pour tous nos produits, car pour nous, l'obtention d'un label n'est pas un but en soi, mais bien de délivrer un produit composé d'ingrédients biodégradables et efficaces. Nous ne voulons pas l'obtention d'un label au détriment de l'efficacité. Nous avons aussi décidé de faire passer des tests additionnels de biodégradabilité à tous nos produits (via un organisme extérieur), preuve ultime qu'ils respectent l'environnement. Et nous venons d'obtenir le label vegan pour tous nos produits (sauf pour l'assouplissant).

Écologie et efficacité sont vos maîtres-mots...

D'un point de vue écologique (sous condition que l'origine soit vérifiée), c'est très bien d'utiliser du vinaigre, du bicarbonate et de l'huile de coude. Mais pour toutes les personnes qui n'ont ni le temps (ou l'envie) de créer leurs propres produits, nous proposons une alternative facile à l'emploi. Pour garantir un produit d'entretien qui soit efficace, il faut parfois créer des formules plus complexes qu'un mélange de simples ingrédients. C'est une réelle difficulté : faire un produit qui fonctionne et qui respecte la planète. Petite précision : nos contenants sont 100 % en plastique recyclé. Et il y a le vrac, bien sûr. C'était logique dans notre démarche écologique globale. Le vrac, c'est plus qu'un système de recharge, c'est un système qui permet au consommateur d'acheter ce dont il a besoin, dans le contenant qu'il souhaite, et la quantité qu'il désire. Concept unique : nous sommes les seuls en Belgique à récupérer les bidons de 25 litres vides en magasin, pour les laver et les remplir à nouveau pour les clients. Nous nous adressons à un consommateur responsable.

Votre philosophie de base, c'est avant tout le respect

Le respect et aussi la responsabilité à l'égard de la nature, des hommes et des animaux sont des valeurs fondamentales dans notre entreprise. Nous avons probablement une philosophie étrange dans un monde de surconsommation (rires!), car nous pensons que les consommateurs sont prêts à apprendre à consommer moins. Nous défendons que "moins c'est mieux" avec des produits multi-usages (pourquoi acheter trois produits quand un seul peut tout faire?), qui sont réellement concentrés et donc durent plus longtemps. D'ailleurs si vous avez des traces sur le sol après avoir utilisé le nettoie-tout, ou des traces sur les vitres, c'est que vous avez utilisé trop de produit ! Et pour éviter ça, nous indiquons désormais en cuillère à soupe ou à café la quantité de produit qu'il faut utiliser.

Un exemple de multi-usages ?

La lessive liquide multi-usages : elle est valable pour le blanc, les couleurs, les linges délicats, le lavage à la main, le noir, la laine. Elle peut aussi servir de détachant pour enlever les taches de gras si elle est utilisée pure (sans frotter). Nous sommes conscients que si nous avons mis la lessive dans un petit pot, avec une étiquette "Détachant", ça se serait vendu bien plus cher ! Un détachant spécifique permet de gagner beaucoup plus d'argent pour répondre à cette idée de produit spécifique que les gens ont. Chez Biotop on a fait le choix éthique de ne pas tromper le consommateur et on communique sur le multi-usages. On est transparent. Et on a fixé un prix abordable, car écologie doit rimer avec économie, et être accessible pour tous.

La lessive liquide Biotop (1,5 L), 50 lavages, 8,25 €, soit 0,17 €/lavage. Pour une lessive, on utilise l'équivalent de 2 cuillères à soupe. Le produit passe le test de biodégradabilité OCDE 301B haut la main et a obtenu la mention biodégradabilité facile et rapide.



Grand ménage de printemps

Optez dès maintenant
pour des produits belges,
100% naturels



Découvrez notre gamme complète en magasin.

Plus d'infos sur www.wallowash.com
ou www.facebook.com/wallowash/

WAW!

Choisir Wallowash, c'est prendre soin
de votre maison... et de vos proches !

Composée exclusivement de principes naturels, notre gamme est conçue et fabriquée en Belgique, avec une approche zéro déchet. Disponibles en bidon, pack de plusieurs litres ou en vrac, nos produits respectent la Nature, l'air ambiant et votre peau (hypoallergénique, aucun dérivé du pétrole) ! Le tout à un prix abordable, grâce à notre approche locale et rationnelle.

**Wallowash, des produits 100% sains et efficaces,
pour tous vos besoins ménagers.**

Étamine du lyls

25
ANS

Depuis 25 ans
résolument engagé

Résolument
durable

Non testé
sur animaux

Fabriqué en France

50% plastique
recyclé

Recharge
et Vrac
disponible

Résolument
naturel

Parfum 100%
naturel

Formule
biodégradable

Certifié

Bases lavantes
100% d'origine
végétale



www.etaminedulys.fr



Une explosion de goûts, de l'apéro ... au dessert

végan
riches en fibres
sans sucre



NOUVEAU!

**Pâtes
sans gluten**

**Crackers
pur épeautre**

**Biscuits
sans gluten**

en

VRAC

Produits distribués par:



Interbio

DISTRIBUTEUR DE PRODUITS BIO

via shop.interbio.be

Réservé aux professionnels.



www.ablaorganic.be

En vente dans les magasins bio.

Votre spécialiste en produits bio à base de céréales



Agriculture biologique
CONTRÔLE Certisys BE-BIO-01
N° opérateur: 3164406

A close-up photograph of a bar setting. In the foreground, a white plate is filled with golden-brown french fries. To the right, a tall, elegant glass filled with amber beer and a thick head of white foam stands on a dark surface. The background is a blurred bar with various bottles and colorful lights, creating a bokeh effect. The text "MMMHH..." is overlaid in the center of the image.

MMMHH...



Ingrédients bio ou locaux, distribution en circuit court, économies d'énergie, participation citoyenne... une nouvelle génération de brasseries belges fait rimer artisanat, éthique, qualité, goût authentique et écologie. À découvrir bientôt, on l'espère, sur les terrasses et dans les restaurants !

Produits locaux & circuits courts

LES NOUVELLES BIÈRES BELGES : de plus en plus ÉCOLOGIQUES !



Didier Dillen





LA MICHE, UNE BIÈRE DURABLE AU PAIN BIO !

Pain liquide, c'est ainsi que l'on surnommait la bière à l'époque sumérienne, 4 000 ans avant notre ère ! Ce n'est sans doute pas cette référence antique qui a inspiré Charles-Louis Stinglhamber, mais plutôt une considération bien actuelle de lutte contre le gaspillage alimentaire. Après avoir passé sept ans chez AB InBev, ce jeune entrepreneur s'est décidé à créer sa propre marque de bière. Et pas n'importe laquelle : une bière brassée avec des invendus de pain bio ! Lancé en pleine pandémie, son projet a vu le jour grâce à un partenariat équitable entre la brasserie de Brunehaut, connue notamment pour ses excellentes bières artisanales bio et sans gluten, et Agribio, une coopérative d'agriculteurs spécialisée dans la transformation de céréales belges biologiques, notamment en pain. En septembre 2020 est sortie la première bière de la gamme, la Belgian Ale. Il s'agit d'une blonde de haute fermentation bien houblonnée, refermentée en bouteille et titrant 6,2 % d'alcool. La Miche n'utilise que des ingrédients certifiés bio (dont le label Nature & Progrès), locaux et 40 % des céréales maltées qui composent habituellement une bière ont été remplacées par des invendus de pain bio. Elle compense en outre son empreinte CO2 grâce à un projet de captage de carbone. Elle est disponible notamment en magasin bio.

www.lamiche.be



QUAND MAÎTRE RENARD SE FAIT MAÎTRE BRASSEUR

La Brasserie du Renard naît d'un de ces projets un peu fous, celui de Stéphane Vlamincq, un ingénieur brasseur de Pérot. Pendant dix ans, il rêve de créer sa microbrasserie pour pouvoir y brasser les bières qu'il aime et qu'il ne trouve pas ailleurs : des bières fruitées, mais non sucrées. Aidé de sa femme, Caroline Hofman, il fait ses premières expérimentations dans de simples casseroles ! En 2012, sa rencontre avec un producteur d'orge bio local et avec la fédération d'économie sociale SAW-B donne enfin des ailes à ce qui est devenu un projet de couple. Leur brasserie démarre véritablement en 2015, grâce à l'aide financière de nombreux



Stéphane Vlamincq et sa femme Caroline Hofman

coopérateurs. Elle propose aujourd'hui dix bières, dont la Florale, une étonnante blonde infusée aux fleurs de reine-des-prés et de sureau ! Les matières premières qui servent à les élaborer sont le plus souvent certifiées bio et produites localement. C'est le cas par exemple des malts d'orge et de froment produits, on l'a vu, par un agriculteur bio de Grez-Doiceau, mais aussi des houblons, tous sans exception cultivés en Belgique et autant que possible en bio, ou encore des fruits (pommes, poires et fruits rouges), épices et plantes aromatiques. Fidèle à sa finalité sociale, la Brasserie du Renard commercialise ses produits uniquement en filière courte (pas de distributeur et un intermédiaire au maximum).

<https://brasserieurenard.com/>

D'autres mousses

VERTUEUSES À DÉGUSTER



1 BRASSERIE DE LA LESSE : Située au centre d'Éprave, petit village de la commune de Rochefort, cette brasserie est une coopérative à finalité sociale créée en 2011 par trois copains amateurs de bonnes bières, soucieux d'écologie et de développement local. Leurs sept bières sont toutes 100 % bio, artisanales et fabriquées à 90 % avec des ingrédients locaux. Qui plus est sans additifs, auxiliaires technologiques, agent moussant, etc. Certaines ont remporté à plusieurs reprises le titre de « meilleure bière de Wallonie » !
www.brasserie dela lesse.be



BRASSERIE DE JANDRAIN-JANDRENOUILLE : Cette brasserie, dont le nom fleure bon le terroir wallon, brasse ses premières bières depuis 2007 déjà. La production a résolument pris le virage du circuit court et de l'énergie verte en 2016. L'eau est pompée dans le village, les malts proviennent principalement d'une ferme de Corroy-le-Grand et près de cent panneaux photovoltaïques permettent de couvrir 80 % de la consommation énergétique de la brasserie.
www.brasserie de jandrain-jandre nouille.com

3 BRASSERIE VALDUC-THOR : Plus de cent coopérateurs ont permis la création de cette nouvelle brasserie qui mise beaucoup sur la tradition, l'écologie et les circuits courts. Les breuvages houblonnés, sept au total, ne sont composés que d'eau, de grains maltés, de houblon, de sucre et de levure, à l'exclusion de tout additif. Les céréales proviennent d'une exploitation agricole située dans la même rue que la brasserie et sont ensuite envoyées dans une malterie distante d'à peine une dizaine de kilomètres. Une partie du houblon est cultivée dans la commune voisine d'Éghezée. Le bâtiment de la brasserie a en outre été conçu pour consommer le moins possible d'eau et d'énergie.
www.brasserie valduc.be



4 LÉOPOLD 7 : Installée à Couthuin, cette brasserie active depuis 2013 mise sur les valeurs écologiques et durables. C'est ainsi qu'un système de récupération des vapeurs et d'optimisation énergétique du traitement de l'eau a été installé pour économiser l'énergie. Les bouteilles sont consignées et sérigraphiées pour éviter d'avoir à décoller les étiquettes avec des détergents. La brasserie mise aussi sur les ingrédients les plus locaux possible, dont l'orge, exclusivement belge ! Elle produit quatre types de bière dont la Léopold 7 Classic, une Belgian Pale Ale aux subtiles notes d'agrumes.
www.leopold7.com

LÀ OÙ LE BRASSEUR PASSE...

l'environnement sourit

En province de Liège, Gaston remet le métier de brasseur-livreur au goût du jour. Maxime, le trentenaire à l'origine de cette sympathique initiative, ne se contente pas de livrer bières, eaux, softs et même alcools à votre porte. Il a banni le plastique et ne livre que des bouteilles en verre, un matériau 100 % recyclable comme on le sait. Il reprend par la même occasion toutes vos vidanges et privilégie par ailleurs les produits régionaux.



BRUNEHAUT, LA SANS GLUTEN POUR TOUS

Les bières de la brasserie bio Brunehaut (installée dans la commune hainuyère du même nom) ont vraiment quelque chose de plus que la plupart des bières sans gluten que l'on trouve dans le commerce : elles ont gardé le goût des bières traditionnelles, et ce, grâce à un procédé exclusif de fabrication. De succulentes bières que vous retrouvez en magasin bio : la blonde, l'ambrée, la triple, la blanche et la saison. Et toutes ces bières sont produites avec de l'orge bio local et de l'eau pompée sous la brasserie.
www.brunehaut.com



GIMBER
The original

Transforme l'eau en or !

Le délicieux concentré
sans alcool au gingembre bio.

0% d'alcool, 100% de goût, 200% de caractère
Pour en savoir plus: gimber.com

Tartines Bio & Sans gluten

Emile Noël
depuis 1920



MAISON FONDÉE EN PROVENCE
FRANCE • EMILENOEL.COM



ASPERGES CROQUANTES, SUPRÊMES DE PAMPLEMOUSSE ET THÉ MATCHA

Voici une recette légère et gourmande que nous avons piochée pour vous dans le nouveau livre « La cuisine anti-inflammatoire gourmande », né de la rencontre du chef Ruben Sarfati, passionné par les aliments locaux (il en produit lui-même) et le Dr Catherine Lacrosnière qui en est à son troisième livre sur l'alimentation anti-inflammatoire.

Ces deux passionnés nous proposent d'éviter à tout prix les aliments transformés, très inflammatoires pour notre organisme. Ils proposent de cuisiner des aliments frais, d'éviter les graisses trans et les sucres raffinés au profit de bons acides gras qui contiennent par exemple des omega 3 (super anti-inflammatoires) et de sucres naturels comme le miel. Ils précisent aussi qu'il faut choisir des ingrédients bio car les pesticides déclenchent des inflammations chroniques.

Un chapitre entier du livre est consacré aux modes de cuisson qui jouent fortement sur le degré inflammatoire du produit. Ruben Sarfati a mis au point 130 recettes gourmandes classées par saison. Ce chef a été mis en lumière lors de l'émission Top Chef en 2012, alors qu'il n'avait que 18 ans (il est le plus jeune participant de l'histoire de l'émission). Il exerce aujourd'hui ses talents à la fois comme traiteur, chef à domicile et chef dans un restaurant.

La cuisine anti-inflammatoire gourmande, Éditions Hugo, coll. New Life, 223 pages, 21,90 €

INGRÉDIENTS

Pour 4 PERSONNES

- ◆ 700 g d'asperges vertes
- ◆ 1 pamplemousse
- ◆ 20 ml d'huile d'olive
- ◆ 1 gousse d'ail en chemise
- ◆ 5 g de thé matcha de qualité (de la marque belge Iro par exemple)
- ◆ 2 càs de sésame torréfié
- ◆ 1 càc de sel

PRÉPARATION

1. Éplucher la base des asperges et les écussonner (enlever les écailles un peu rigides).
2. Faire cuire les asperges 8 à 10 minutes à la vapeur.
3. Vérifier la cuisson à l'aide d'un pic et lorsqu'elles sont cuites, les plonger dans un bol d'eau froide avec des glaçons.
4. Zester le pamplemousse (bio) et lever les suprêmes (c'est-à-dire peler totalement l'agrume, « à vif », pour voir apparaître chaque segment).
5. Dans une poêle, avec un filet d'huile d'olive et un peu de jus de pamplemousse, mettre la gousse d'ail en chemise et les asperges.
6. Napper chaque asperge avec le jus réduit et les zestes de pamplemousse.
7. Disposer les asperges dans les assiettes.
8. Saupoudrer le thé matcha à l'aide d'une passette, ou tout simplement du bout des doigts.
9. Ajouter les suprêmes de pamplemousse frais et le sésame torréfié (5 à 7 minutes au four à 150 °C).

Nous sommes vraiment ce que nous mangeons. Notre société et nos soins médicaux en sous-estiment ou en négligent toujours l'impact et pourtant, preuves scientifiques à l'appui, notre alimentation a une incidence sur l'inflammation et sur la douleur chronique, par exemple, comme certains maux de dos, etc.

Dans la bouteille Longneck refermable et moderne 0,33 l

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

isis
bio

Disponibles dans
votre magasin bio

BOISSONS RAFRAÎCHISSANTES GAZEUSES & THÉ GLACÉ

TONIC

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

COLA

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

GINGER ALE

Gingembre tropical aromatique avec une goutte de citron.

PÉTILLANT DE FLEURS DE SUREAU

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

BITTER LEMON

GRENADE

ORANGE

NECTAR DE POMME BIO PÉTILLANT

BOISSON AU THÉ VERT

Thé Vert excitante et maté – servir bien froid!



BEUTELSBACHER Fruchtsaftkellerei GmbH · Postfach 2166 · D-71370 Weinstadt

www.beutelsbacher.de

BESOIN D'UN COUP DE BOOST ?

SPIRULINE EN PÉTALE, POUDRE ET COMPRIMÉS

100% crue
100% Bio
100% Européenne
100% bien foutue
(fer, vitamines, minéraux, antioxydants)

100% pour vous!

Bionaturels
QUALITY OF LIFE

Spirulina



Dans tous les bons magasins bio

www.bionaturels.be

LE VÉGÉ DE LA FORÊT



Filippo Foresta

Filippo Foresta porte bien son nom avec cette recette de hamburger végétarien aux champignons. Dans son joli petit snack installé depuis un an au coin de la chaussée de Boondael et de la rue de la Brasserie, le jeune homme prépare des burgers et des sandwiches composés de produits artisanaux bien choisis. À découvrir et à savourer !



Les produits utilisés sont souvent locaux et majoritairement bio, comme les légumes lacto-fermentés de la marque Itinéraires Bis dont on vous a déjà parlé. Les petits pains arrivent tout frais chaque matin de la boulangerie saint-gilloise Hopla Geiss qui les livre à vélo. Le cheddar artisanal irlandais est tranché minute, la viande artisanale est belge et une touche d'Italie (comme l'accent de Filippo d'ailleurs) rend le tout irrésistible : son pecorino sicilien pimenté, son parmiggiano reggiano bio, sa bresaola artisanale... Filippo nous offre les secrets de son burger végétarien qui fait fureur. Plaisir tendre et chaud indescriptible, pour 12,50 €, pas étonnant que l'on fasse la file devant sa « Fenêtre », nom qu'il a donné à son snack pour la référence à la liberté et à l'ouverture d'esprit (dont on a grand besoin en ce moment). Vous y trouverez également des produits d'épicerie choisis par ses soins : du vin italien bio, des jus de fruits locaux bio, des chips artisanales... « La Fenêtre », chaussée de Boondael 68, à Ixelles. Ouvert de 8 h à 20 h (avec des petits déjeuners à emporter). www.lafenetre.bio

INGRÉDIENTS

Pour 2 BURGERS

- ★ 2 burgers d'épinards (Filippo utilise la marque belge et bio «De Paddestoel»)
- ★ 6 tranches de 3 mm de pecorino sicilien légèrement pimenté (environ 120 g/3 tranches par burger). Ou bien du pecorino classique auquel vous ajoutez un peu de piment d'Espelette
- ★ 200 g de champignons de Paris bio
- ★ Beurre de ferme bio
- ★ Mayonnaise bio
- ★ 6 belles feuilles de basilic frais bio
- ★ Huile de truffe blanche 1 % (sans arôme artificiel)
- ★ Poivre du moulin et sel

PRÉPARATION

- 1 Préchauffer le four à 250°.
- 2 Nettoyer les champignons à sec, les émincer et les faire sauter à la poêle à feu vif. Une fois toute l'eau des champignons évaporée, les faire dorer deux minutes avant d'éteindre le feu. Saler et poivrer.
- 3 Dans un plat allant au four, placer les burgers d'épinards. Sur chaque burger, déposer 3 tranches de pecorino. Placer au four jusqu'à ce que le fromage soit bien fondu (environ 5 minutes).
- 4 Pendant ce temps, couper les buns en deux, les beurrer, et les faire toaster (de préférence sur un grill, sinon, dans une poêle à feu vif).
- 5 Sur les tranches inférieures des buns, disposer la mayonnaise, quelques gouttes d'huile de truffe, la poêlée de champignons, les burgers d'épinards avec le pecorino fondu, quelques feuilles de basilic, une pincée de sel et du poivre.
- 6 Pour les tranches supérieures des buns, disposer la mayonnaise ainsi que quelques gouttes d'huile de truffe.
- 7 Assembler les deux parties, c'est prêt !

BIO ÉTHIQUE ÉQUITABLE



UNE BIÈRE BRASSÉE AVEC SAVOIR SE DÉGUSTE AVEC SAGESSE



Par Luc Ruidant



LES CHAMPIGNONS, C'EST EXTRA !

Manger des champignons permet de pallier de nombreuses carences nutritionnelles tout en restant diététique. Chez les adolescents et les adultes testés, l'ajout d'une portion de 84 g de champignons à un régime alimentaire classique a entraîné une augmentation de :

- fibres alimentaires** . . . (5-6%),
- cuivre** (24-32%),
- phosphore** (6%),
- potassium** (12-14%),
- sélénium** (13-14%),
- zinc** (5-6%),
- riboflavine** (13-15%),
- niacine** (13-14%),
- choline** (5-6%).

Un régime alimentaire riche en champignons a également permis de réduire l'insuffisance en vitamine D de **95,3 % à 52,8 %** pour la tranche d'âge des 9-18 ans, et de **94,9 % à 63,6 %** pour les 19 ans et plus.

(Source : *Food Science & Nutrition*, 12 janvier 2021)



DU THÉ VERT & DU CHOCOLAT POUR BLOQUER

LA RÉPLICATION DU CORONAVIRUS

Des simulations informatiques ont montré que des composés chimiques provenant du **thé vert**, de deux variétés de **raisin muscadine**, de la **poudre de cacao** et du **chocolat noir** sont capables de se lier à une « poche » d'une enzyme particulière, ou protéase, du virus du SARS-CoV-2. Lorsque cette poche a été remplie, la protéase a perdu sa fonction

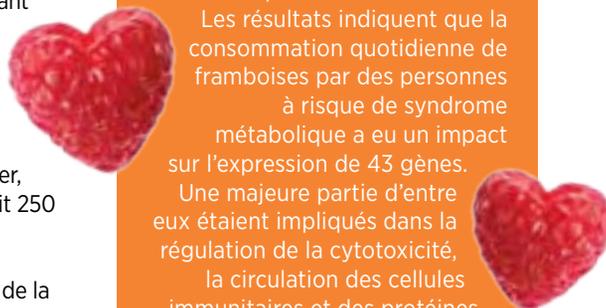
DE LA MANGUE POUR ATTÉNUER LES RIDES DU VISAGE



Riche en bêta-carotène et autres caroténoïdes, avec un effet antioxydant et photo protecteur pour la peau, la mangue permettrait de résorber les rides du visage. Des chercheurs californiens ont suivi pendant quatre mois un groupe de femmes ménopausées, invitées à consommer, quatre fois par semaine, soit 85 g, soit 250 g de mangue de type Ataulfo.

Le résultat montre une baisse « significative » (de l'ordre de 20 %) de la sévérité des rides parmi les femmes qui avaient consommé 85 g de mangue, mais pas chez celles qui en avaient mangé 250 g, au contraire. Autrement dit, pour un effet optimal, la quantité joue un rôle clé.

(Source : *Nutrients*, 4 novembre 2020)



DES FRAMBOISES pour améliorer LE SYSTÈME IMMUNITAIRE

59 personnes obèses ou en surpoids avec, en plus, une légère hyperinsulinémie ou hypertriglycéridémie, ont été enrôlées dans une étude au cours de laquelle la moitié d'entre elles a consommé chaque jour 280 g de framboises surgelées, et ce pendant huit semaines.

Les résultats indiquent que la consommation quotidienne de framboises par des personnes à risque de syndrome métabolique a eu un impact sur l'expression de 43 gènes. Une majeure partie d'entre eux étaient impliqués dans la régulation de la cytotoxicité, la circulation des cellules immunitaires et des protéines de transduction ou la production d'interleukines.

(Source : *Nutrients*, 17 décembre 2020)

LE RÉGIME MÉDITERRANÉEN FREINERAIT LE CANCER DE LA PROSTATE



Le régime méditerranéen est surtout connu pour ses avantages métaboliques et cardiovasculaires, et pour son rôle préventif contre le cancer du sein. Des chercheurs texans, qui ont suivi 410 hommes atteints de cancer de la prostate précoce, âgés en moyenne de 64 ans, sous protocole de surveillance active, montrent que ce régime riche en aliments végétaux, en poissons et comprenant des graisses principalement mono-insaturées, peut également être bénéfique pour ces hommes-là et prévenir la progression de leur cancer, du moins dans une certaine mesure. Pour chaque augmentation d'un point du score du régime méditerranéen, le risque de progression du cancer de la prostate est réduit de 10 %. (Source : *Cancer*, 7 janvier 2021)

importante. Les expériences in vitro ont donné des résultats similaires. Les composés chimiques du thé vert et du raisin muscadine ont très bien réussi à inhiber la fonction de la protéase principale du **SARS-CoV-2** tandis que ceux de la poudre de cacao et du chocolat noir ont réduit l'activité de la protéase de moitié environ. Ces résultats sont intéressants étant donné

qu'à partir du moment où les protéases sont inhibées, les cellules ne peuvent pas remplir de nombreuses fonctions importantes, comme la réplication, par exemple. De cette manière, on pourrait éviter la propagation d'un virus dans les cellules humaines, expliquent les chercheurs américains.

(Source : *Frontiers in Plant Science*, 30 novembre 2020)

Bio bleud

Cuisinons ensemble !



SEL DE
GUERANDE



FARINES ISSUES
DE BLES FRANÇAIS



BEURRE A BASE DE
CREME FRANÇAISE



Exclusivement en magasins bio

NOTRE RAISON D'ÊTRE

Contribuer au développement d'une alimentation Bio, saine et vertueuse pour les Hommes et la Planète tout en ayant des impacts environnementaux et sociétaux positifs.



Fabriqué
en Bretagne



PETITS **DESSERTS** CRUS MADE IN **BELGIUM**

Nathalie d'Harveng a créé une gamme de petits desserts fondants 100 % « raw ». Des « raw cakes » comme on dit dans le monde anglo-saxon, où ils sont très répandus depuis quelques années. Elle a d'ailleurs eu cette idée après un voyage aux États-Unis. Ses recettes originales sont hyper gourmandes, sucrées sainement (cane bio, agave...), vegan, sans lactose et bio.

Mais promis, c'est super gourmand ! Les petits desserts framboise-passion, chocolat-noisette ou encore chocolat-caramel sont vendus par deux en mode surgelé, pratique pour en avoir toujours à la maison, pour les amis de passage, ou juste pour soi.

↳ *Nats Raw cakes, 2 x 65 g, chez Sequoia, 4,79 € (distribué par Marma et Biofresh).*

CRACKERS AU FROMENT MOULU SUR PIERRE



La marque MAD LAB, bien connue pour ses biscuits dont les recettes incluent de la drêche résultant de la fabrication de la bière, lance à présent des crackers aux saveurs subtiles. Quatre goûts sont disponibles : oignon, fromage, sel & poivre, estragon & moutarde. À base de farine de froment moulue sur pierre. Parfait pour des petits apéros sains et gourmands.

↳ *110 g, 3,90 €, distribué par Terroirist, Labelge et Biofresh, vendu sur leur site internet www.madlab.brussels (et dans les magasins répertoriés sur le site).*

MIAM!

FINES BULLES SANS ALCOOL

Mathilde, bio-ingénieure, est une grande admiratrice du pouvoir transformateur des micro-organismes. Pendant le premier confinement, elle s'intéresse aux probiotiques et réalise que le kéfir de fruits est bien plus qu'une simple boisson rafraîchissante, c'est une boisson pleine de vie, qui contribue à booster l'immunité et à favoriser l'équilibre de la flore intestinale. Elle lance sa marque Kult en octobre 2020. Deux goûts disponibles : naturel ou gingembre-romarin. On adore la petite bouteille toute fine, toute simple.

↳ *Kult Kéfir, 25 cl, 2,5 €, en vente dans certains Färm, à la Finca à Woluwe et dans d'autres points de vente répertoriés sur le site www.kultkefir.com (Mathilde partage aussi sa recette de kéfir à refaire chez vous).*



UNE **GOURDE** ENGAGÉE

Nathalie Peeters, après être rentrée d'Afrique, a eu la super idée de créer une gourde en céramique dont une partie des bénéfices contribue à un projet d'accès à l'eau potable pour un écolier grâce à un partenariat avec une ONG en Ouganda. Sur chaque gourde Tuli, on retrouve des coordonnées géographiques qui situent l'école où les filtres à eau seront installés. La gourde est fabriquée en Ukraine et le bouchon en Allemagne. La céramique est un matériau 100 % naturel. Comme le verre ou le métal, elle permet d'éviter d'ingérer des microplastiques. En avril, Tuli présente son nouveau produit : la carafe de 1 l.

↳ *Gourde Tuli, 36,90 €, sur www.tuli-project.com*

DU **MIEL LOCAL** PIMPÉ À LA **VANILLE** ET AUX **NOISETTES**

Bénédictte, Mickaël et leurs deux filles Lucie et Juliette récoltent le miel de leurs quatre ruchers répartis dans les Hautes Fagnes. Mickaël est diplômé du rucher école de La Reid. Gourmande et créative, la petite famille a élaboré des recettes originales et a décidé de les commercialiser en mars 2020 : du miel aux noisettes, au gingembre, au piment d'Espelette ou aux gousses de vanille. Et c'est sacrément bon !



↳ *Pot de 250 g, entre 5,90 et 7,90 € sur www.lesptitesapicultrices.com (liste des magasins revendeurs également sur le site).*



So' Bake It®

Découvrez les premières viennoiseries sans gluten de chez So Bake It, faites à partir d'une pâte feuilletée artisanale et bio.

Pain au chocolat - 2,50€/pièce

Croissant - 2,05€/pièce

Tortillon - 1,02€/pièce

Palmier - 2,36€/100g

* Contient des oeufs et des produits laitiers

Disponibles uniquement le samedi à la boulangerie passez vos commandes par e-mail à l'adresse : info@sobakeit.be - Réception chaque samedi entre 10h et 16h à la boulangerie à la Hulpe

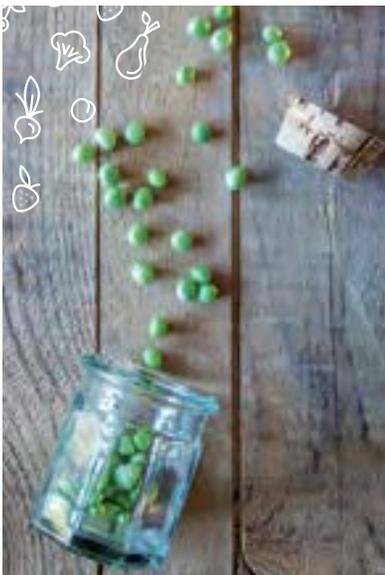
@So_Bake_It - Rue des Combattants 76 - 1310 La Hulpe - Tel: 02 767 74 24



2 ADRESSES :
1490 Court St Etienne,
Avenue des Métallurgistes, 7B
- 010/61.71.18
1310 La Hulpe,
Rue des Combattants, 79
- 02/469.18.52
www.green-peas.be



Réinventons l'épicerie !
Moins d'emballages, plus de nature.



Produits écologiques, éthiques, locaux et artisanaux proposés uniquement en vrac ou en emballages recyclables.

« Épicerie » car cela sous-entend un commerce de petite taille, de proximité et où la convivialité, l'accueil et le service à la clientèle sont mis à l'honneur.

« Durable » car elle favorise plusieurs canaux : la réduction des déchets et de l'empreinte écologique, le support à l'économie locale et la qualité des aliments proposés.

BIOTAMRA 
SAVEURS DU SAHARA

Les Saveurs du Sahara
à portée de mains !

Huile d'olive vierge extra du Sahara

Huile d'olive biologique extra vierge du Sahara Algérien. Cultivée dans l'oasis de Negrine dans la région antique de

Thèveste, réputée pour l'incomparable **douceur** de son huile depuis plus de 2000 ans. Obtenue directement des olives de notre domaine de **Mono-cultivars** et uniquement par des procédés mécaniques. De **1ère pression à froid** et **non filtrée** afin de préserver ses arômes fruités et ses qualités nutritionnelles. Afin de découvrir notre gamme alléchante, visitez **biotamra.com**

Disponible en bouteille de 500ml ou en VRAC. Demandez la auprès

de vos magasins Bio.



MINI CONCHIGLIETTE

À LA SAUCE SUPER VERTE

INGRÉDIENTS

Pour **MARMOT DE 12 MOIS +**

Pour une famille de **4 PERSONNES**

- ◆ 2 courgettes
- ◆ 200 g d'épinards frais
- ◆ 100 g de petits pois
- ◆ 3 gousses d'ail
- ◆ 150 g de lait de coco
- ◆ 1/2 citron (jus)
- ◆ 6 feuilles de menthe
- ◆ 3 càs de mix Italien
- ◆ Huile d'olive extra vierge
- ◆ 250 g pâtes (Mini Conchigliette)
- ◆ Facultatif : sel de mer

PETITES VARIANTES

- Ajoutez 1 càs de yaourt de noix de coco par portion de sauce pour un goût plus doux.
- Ajoutez des champignons ou des brocolis pour un plat avec encore plus de vitamines.

PRÉPARATION

- 1.** Coupez les courgettes en fines tranches et mettez-les dans le four (200°C) avec 2 càs de mix Italien, 3 gousses d'ail entières et un peu d'huile d'olive pendant 15 min.
- 2.** Faites cuire les épinards avec le lait de coco à feu vif pendant 5 min.
- 3.** Mixez les courgettes, l'épinard (avec le lait de coco), les petits pois (surgelés ou frais) avec 2 gousses d'ail rôtie & pelées, le jus de 1/2 citron, la menthe et un peu de sel de mer. Servez avec les pâtes.

bio déal
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 respectueuse 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

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 la 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.



“ L'ONCTUOSITÉ D'UN THÉ REFLÈTE LE BIEN-ÊTRE DES THÉIERS. ”

Filleule des Fées

UN THÉ VRAIMENT ÉCORESPONSABLE SAIN & GOURMAND ?



C'est le challenge relevé par un couple installé en Bretagne. Un thé local, transparent, produit de manière responsable dans une plantation semi-sauvage. Comme pour le vin, laissons nous séduire par cette sagesse agricole des cépages du théier, des terroirs et des façonnages traditionnels.



Denis Mazerolle et son épouse Weizi.

Presque amateurs de thé depuis leur adolescence, Denis Mazerolle et son épouse Weizi, d'origine chinoise, se lancent en 2010 dans cette « mission impossible ». La vigueur des premiers plants et la qualité du thé produit en 2015 les encouragent à continuer l'aventure dans leur jardin de la vallée de Blavet, au cœur du Morbihan. Bienvenue à la « Filleule des Fées ».

On infuse aujourd'hui les feuilles entières du thé, sans arômes ajoutés. Pourtant, la plante de thé reste méconnue.

Le thé est façonné à partir des jeunes feuilles de certains camélias. Non pas l'espèce à grandes fleurs de nos jardins, mais l'espèce *Camellia sinensis* produisant des petites fleurs blanc-crème discrètes.

Une même plante pour tous les types de thé ?

Oui. Vert, blanc, noir, ... La transformation des feuilles du théier, selon des procédés comme l'oxydation, donnera la couleur du thé. Toutefois, le théier, comme la vigne, a ses variétés, —ses « cépages ». Pour le thé, on parle de « cultivars » quand une variété a été isolée et croisée par l'homme. Ces cépages de thé ont des caractéristiques aromatiques plus adaptées à telle ou telle couleur de thé.

Un exemple ?

Certains cultivars se caractérisent par une quasi-absence d'arômes lorsque nous traitons leurs feuilles pour en faire un thé vert, plus sensible en général, alors que des arômes somptueux se révèlent lors de leur oxydation en thé noir.

UNE BIODIVERSITÉ ESSENTIELLE

Une plante, un être vivant à respecter.

Comment la cultiver ?

Dans le monde, le thé est cultivé majoritairement en monoculture. En partie à cause du modèle britannique qui s'est imposé dès 1870. Jadis, en Chine ou au Japon, les théiers présentaient une grande diversité génétique et leur culture était accompagnée d'autres arbres comme le mûrier pour l'élevage du vers à soie. Cette biodiversité devenue rare est essentielle pour des thés de qualité. La contrepartie est un rendement plus faible et des qualités organoleptiques, arômes et parfums, variant légèrement suivant les années.

Des millésimés ! Et les thés « bio » ?

En tant que paysan, avec les bottes enfoncées tous les jours dans ma plantation, j'ai l'humble impression que beaucoup de ces thés étiquetés bio proviennent des mêmes monocultures intensives. Sinon, comment atteindre des prix aussi bas ? Bien sûr, il existe des thés bio de petites plantations.

Comment entretenir naturellement un théier ?

En favorisant la croissance des jeunes plants versus plantes adventices à travers le paillage et un désherbage manuel et sélectif. Dans notre plantation, nous laissons pousser au pied de nos théiers des plantes du biotope naturel, comme le trèfle, la menthe ou le lierre terrestre. Les inter-rangs de théiers restent enherbés. Quelques fougères apportent de l'ombre en été.

Et pour enrichir le sol ?

En se décomposant, le paillage nourrit les jeunes plants. Pour éviter la « faim d'azote », nous ajoutons du compost ou de l'engrais animal au pied de chaque plant. Une fois les plants développés, après 4-5 ans, le besoin en paillage est plus faible. Les efforts de main d'œuvre se concentreront sur la récolte !

LE CARACTÈRE D'UN TERROIR

Existe-t-il un type idéal de sol et de climat ?

Depuis 2000 ans, les asiatiques adaptent les théiers à différents types d'environnement. Mais il y a des pré-requis : l'acidité du sol ; un bon drainage ; l'absence de sécheresse prolongée. Ces constantes existent dans la majorité des régions de thé en Chine ou en Inde. Nous sommes installés dans la Vallée du Blavet, à l'abri des forts vents côtiers : la déclivité naturelle de la vallée assure un bon drainage ; l'acidité du sol, la pluviométrie et l'hygrométrie apparaissent idéales.

D'où proviennent vos théiers ?

Les théiers ont été acclimatés en Europe dès le 18^{ème} siècle. Nous avons donc en majorité des « lignées » bretonnes. Mais nous avons aussi adaptés des plants originaires de Chine, de Corée, de Géorgie et d'Inde. Une cinquantaine de cépages différents, à croiser et sélectionner pour le long terme.



Adoptez des théiers,
INFUSEZ LEURS FEUILLES !



**UN THÉ EST LE PRODUIT
D'UN TERROIR, D'UN CÉPAGE
ET D'UN SAVOIR-FAIRE.**

Nous continuons d'apprendre. Notre savoir de base vient de Chine, où nous avons échangé avec des producteurs et les experts de diverses institutions. Notre association « Tea Grown in Europe » fait aussi vivre ce savoir.

... AU RYTHME DES SAISONS

Y a-t-il des saisons pour la culture du thé ?

En Bretagne, il y a deux périodes de pousses, d'avril à juin et de septembre à octobre. Il n'y a pas de « pousses » brusques car la cueillette est étalée sur plusieurs mois.

Votre offre en thés ?

Des thés verts et noirs datés du jour de la cueillette et comportant des indications sur le cépage utilisé. Actuellement, la majorité de nos thés est vendue à travers un parrainage de théier. Nous vendons aussi au détail sur commande et à l'occasion de notre « Fête du Thé » locale. En 2022, une partie de notre production sera vendue par des distributeurs

.....

**“ EN CHINE, UN THÉ SAIN EST
DIT APPORTER DES « SENSATIONS
APAISANTES DANS LA BOUCHE
ET LA GORGE ». ”**

.....

Nous parlons d'onctuosité tout le long des 5 ou 6 infusions répétées de nos thés ! <http://filleule-des-fees.fr/>



De nombreux théiers de la **Filleule des Fées** ont moins de 5 ans. Pour atteindre leur maturité à 8 ans, même dans un jardin idéal, ils nécessitent beaucoup de soins. Soutenez ce noble travail en parrainant un **lot de 15 à 60 jeunes théiers** dont vous recevrez directement la production !

DES RECETTES GOURMANDES À BASE DE THÉ!

Quelle succulente idée

Si vous êtes un (e) tea lover comme moi, vous allez adorer ce livre tout à fait exceptionnel. Nathalie Masset, journaliste et sommelier du thé, a une passion débordante pour ces petites feuilles vertes qu'elle connaît comme sa poche. Elle nous explique la route du thé et surtout ses saveurs. Et elle nous partage toute une série de recettes à base de thé (bien entendu !) que je vais tester, c'est sûr ! Crème de cerfeuil et fanes de radis à l'infusion de thé vert sencha, mi-cuit de saumon en belle-vue, nouilles soba et vinaigrette au thé matcha, armada de bleuets et crème anglaise, infusion de rooibos Bourbon et crème de myrtilles, etc.

Nathalie propose aussi des ateliers de dégustation de thé, de création de thés, des accords mets et thés, etc. Vous trouverez également une cave en ligne sur www.teaside.be
Infos : Nathalie Masset +32 (0)475 96 95 99 www.teaside.be

MATCHA MOJITO

INGRÉDIENTS POUR 1 VERRE

- 10 ml d'eau chaude (80°C)
- 1 càc de thé matcha
- Quelques branches de menthe
- 2 à 3 càs de sucre de canne en poudre
- 1 citron vert
- 100 ml d'eau pétillante
- 60 ml de rhum blanc
- 1 poignée de glace pilée
- 1 poignée de micropousses de shiso vert

PRÉPARATION

1. Versez le matcha dans un bol en céramique. Arrosez-le progressivement des 10 ml d'eau chaude sans cesser de former des M dans le liquide à l'aide de votre fouet en bambou.
2. Effeuillez les branches de menthe dans un verre de type « tumbler », hachez les branches et pilonnez le tout avec le sucre.
3. Ajoutez le matcha battu, le rhum et l'eau pétillante, le jus d'un demi-citron vert et le reste coupé en petits quartiers.
4. Terminez par une poignée de glace pilée et quelques micropousses de shiso vert.

ASTUCE

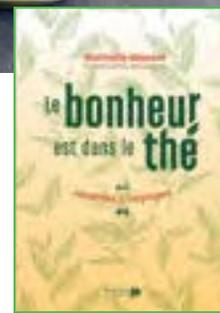
Je donne une note japonaise supplémentaire à mon mojito grâce à des micropousses de shiso vert aux accents mentholés.

“ J'ÉPATE LES POTES... EN LEUR RAPPELANT LES EXCEPTIONNELLES VERTUS ANTIOXYDANTES DU MATCHA. RÉDUIT À L'ÉTAT DE POUDRE, CE THÉ EST RECONNU POUR SES EFFETS POSITIFS SUR L'HUMEUR ET LA CONCENTRATION, MAIS AUSSI POUR SON ACTION SUR LES MALADIES NEURODÉGÉNÉRATIVES ET CARDIOVASCULAIRES. ”



À DÉGUSTER!

Le bonheur est dans le thé, recettes et voyages, de Nathalie Masset, Renaissance du livre, 2021



BURGER KETO avec mayonnaise MCT

Avocat

Graines

Oeuf sur le plat

Seitan

Tomate

Mayonnaise MCT

Recette voir www.amanprana.eu

Laitue frisée

Avocat

Fans de Keto et sportifs, découvrez les 2 huiles MCT spécifiques d'Amanprana

MCT duo-power à son meilleur. Le jour et la nuit ne peuvent exister l'un sans l'autre. Dans l'huile MCT, C-8 et C-10 ne peuvent pas se passer l'un de l'autre. Ils sont comme le Yin et le Yang et se renforcent mutuellement. Amanprana l'a compris. Les MCT d'Amanprana sont les chaînes d'acides gras à chaîne moyenne de l'huile de coco biologique.

La version PREMIUM est composée à 100% de MCT. Plus précisément C-8 (acide caprylique) et C-10 (acide caprique). C-8 et C-10 ont chacun leurs propriétés spécifiques.

✓ Convient pour les salades, le café, les shakes, les smoothies, les cafés "bulletproof", dans les sauces, etc. ✓ Odeur et goût neutre ✓ Idéal pour les régimes KETO, paléo et faible en glucides ou riches en protéines ✓ Idéal pendant le jeûne avec des pauses (le jeûne intermittent) ✓ Idéal pour les traitements de désintoxication et pour les soins du corps ✓ Idéal pour les athlètes tels que les culturistes, les nageurs, les coureurs et les cyclistes

Nouveau DELUXE: MCT duo-power + huile de coco extra vierge. Cet Amanprana DeLuxe contient 83% de MCT. L'huile de coco normale contient jusqu'à 65% de MCT. Avantage? Keto à son meilleur. Contient tous les MCT (C-6, C-8, C-10, C-12). Idéal pour la cuisson et sur toutes les autres préparations à l'huile. Liquide à température ambiante. Dosage et versement faciles. Aussi pour soin du corps.

DELUXE: LA PREMIÈRE HUILE MCT AU MONDE POUR LA CUISSON



Premium
MCT duo-power
53% C-8 & 45% C-10



Deluxe
MCT duo-power +
Huile de coco extra vierge



AMAN
PRANA

LA FORCE VITALE SEREINE

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

CONSOMMONS
PLUS DURABLE



färm

VOTRE MAGASIN **BIO** ENGAGÉ !

C'EST

- ✓ Proposer **des produits 100% bio** ou en conversion : nous soutenons les producteurs engagés dans les valeurs de LA bio.
- ✓ Sélectionner les produits **les plus locaux possible** : nous favorisons les achats belges de saison et en relation directe avec les producteurs.
- ✓ Soutenir des **filières agricoles biologiques et éthiques en Belgique** : nous développons des relations équitables avec des producteurs locaux partenaires.
- ✓ Encourager une consommation générant **le moins de déchets possible** : nous proposons un large choix de produits alimentaires et non alimentaires en vrac ou en contenant consigné.
- ✓ Choisir les **entreprises indépendantes et familiales engagées pour l'écologie** : nous refusons de vendre les produits de sociétés cotées en Bourse.
- ✓ Construire un **réseau coopératif et participatif** : nous créons ensemble une vision commune pour un monde plus résilient.
- ✓ Offrir à nos collaborateurs un **travail nourrissant** : nous cultivons l'intelligence collective, la joie de vivre et l'équité dans la diversité.

Bio

RÉSEAU
COOPÉRATIF
BELGE

LÖCAL

LÖW WASTE

färm

www.farm.coop





BIOSTYLE



Carine Anselme



LA BIO DIVERSITÉ C'EST LA SANTÉ

Elle nous avait estomaqués avec « *Le monde selon Monsanto* » ou encore « *Notre poison quotidien* »... La journaliste d'investigation et réalisatrice Marie-Monique Robin frappe à nouveau fort avec « *La fabrique des pandémies* » (1). Cet essai choc rassemble de nombreux travaux et des entretiens inédits avec 62 scientifiques du monde entier. Leur constat est unanime : préserver la biodiversité est vital pour la santé planétaire.

Dans le livre, les scientifiques que vous avez interrogés disent tous, à propos de cette pandémie de Covid-19 : « On savait »...

Depuis le milieu des années 2000, des dizaines de scientifiques internationaux tirent la sonnette d'alarme : la pression qu'exercent les activités humaines sur la biodiversité crée les conditions d'une « épidémie de pandémies ». Pour ce livre d'enquête qui, je l'espère, sera suivi d'un film (2), j'ai interrogé 62 scientifiques sur les cinq continents. Virologues, infectiologues, parasitologues, épidémiologistes, médecins, vétérinaires, anthropologues, sociologues, mathématiciens ou encore géographes, tous disent la même chose : nous sommes probablement entrés dans une ère de confinement chronique, ce qui n'est quand même pas une très bonne nouvelle... Qu'ils soient australiens, gabonais, américains ou encore français, ces scientifiques sont déprimés parce qu'ils savaient qu'allait survenir une pandémie mondiale. Et depuis un demi-siècle, de plus en plus de maladies émergent.

Cette augmentation est hallucinante et largement passée sous silence...

En effet, dans les années 1970, une nouvelle pathologie infectieuse était découverte tous les dix à quinze ans; depuis les années 2000, nous sommes passés à au moins cinq émergences identifiées... par an ! Nous sommes centrés sur la Covid-19 qui paralyse le monde depuis plus d'un an, mais il n'y a pas que ça. SRAS, Ebola, fièvre de Lassa, virus Nipah... : 70 % des maladies émergentes sont des zoonoses, des maladies transmises par des animaux aux humains.



Marie-Monique Robin

Est-ce à dire que d'autres pandémies sont à nos portes ?

Là-dessus, les scientifiques interrogés sont formels : d'autres pandémies vont suivre. Selon eux, il est indispensable de prendre des mesures qui ont un impact à moyen et long terme pour stopper ce qu'ils appellent la création de « territoires d'émergence » de maladies infectieuses. Pour ça, il faut s'attaquer aux causes de ces émergences, qui sont écologiques et, de manière générale, anthropiques, c'est-à-dire humaines. C'est pourquoi, de manière unanime, ils affirment que la solution n'est pas de courir après un énième vaccin, censé protéger contre une énième maladie infectieuse, mais de s'interroger sur la place des humains sur la planète, sur leur lien avec le reste du monde vivant, dont ils ne représentent qu'une espèce parmi d'autres. Dans cette enquête, les scientifiques font aussi remarquer que seulement 1 % des personnes contaminées par la Covid-19 meurent (même si c'est dramatique et toujours trop) ; ce n'est rien à côté d'Ebola, par exemple, qui tue 60 à 80 % des personnes contaminées. Si Ebola mutait – ce qui n'est pas exclu selon certains scientifiques – pour se transmettre par voie aérienne, vous imaginez le résultat...

Quelles sont les causes d'émergence de ces maladies infectieuses ?

Le cocktail de ces causes est bien identifié, documenté et expliqué : la déforestation, pratiquée à large échelle dans les pays du Sud pour implanter des monocultures de soja, qui nourriront les animaux des élevages industriels européens ou des palmiers à huile qui alimenteront les réservoirs de nos voitures ; la fragmentation des forêts tropicales et espaces naturels, causée par le développement du réseau routier, des barrages et des exploitations minières, mais aussi par l'urbanisation ; et la globalisation, qui encourage le déplacement de milliards d'humains, d'animaux et de marchandises d'un bout à l'autre de la planète. Toutes ces activités provoquent le dysfonctionnement, voire la destruction des écosystèmes, ce qui engendre des réactions en cascade, menaçant la santé des humains, des animaux et des plantes.

“ QUAND ON DÉTRUIT LA BIODIVERSITÉ, ON FAIT LE LIT DE NOUVELLES MALADIES INFECTIEUSES. ”



Puisqu'on savait et que ces scientifiques tiraient la sonnette d'alarme, pourquoi n'ont-ils pas été entendus et n'a-t-on pas réagi ?

C'est un peu la même chose qu'avec le dérèglement climatique ; les climatosceptiques nous ont fait perdre beaucoup de temps... On est face au même phénomène. En introduction, je cite le philosophe Luc Ferry, ancien ministre de l'Éducation nationale et de la Recherche. Dans *L'Express* du 30 mars 2020, il a affirmé : « Voir un lien entre la pollution de l'air, la biodiversité et Covid-19 relève du surréalisme, pas de la science », fustigeant les écologistes qui « confondent crise sanitaire et crise environnementale dans un but de récupération politique ». Ce n'est qu'un exemple parmi d'autres... Ce livre entend montrer ce lien entre pandémie et biodiversité, travaux et témoignages de scientifiques à l'appui.

“ LES SCIENTIFIQUES INTERROGÉS SONT FORMELS : D'AUTRES PANDÉMIES VONT SUIVRE. ”

Clair et accessible, votre livre tisse une trame globale qui éclaire de sens une situation dont la complexité nous échappe...

Ça a été un voyage fascinant d'interviewer ces scientifiques ; ils mettent en effet de la cohérence dans ce grand désordre. J'ai eu à cœur de rendre compréhensibles leurs travaux. Le livre, à cet égard, présente plusieurs choses très nouvelles, méconnues à tout le moins. En parlant de biodiversité, on verse toujours une petite larme quand on apprend que 60 % des vertébrés ont disparu au cours des quarante dernières années ou qu'un million d'espèces sont menacées sur les huit millions. Au-delà de cet aspect émotionnel, essentiel, on n'a toujours pas compris que nous dépendons de la biodiversité pour vivre... et bien plus que ça : quand on détruit la biodiversité, on fait le lit de nouvelles maladies infectieuses.



À ce propos, vous mettez en lumière l'« effet dilution », concept inconnu du grand public. Pouvez-vous nous l'expliquer ?

Cette hypothèse, parfois raillée comme une lubie d'écologistes, est aujourd'hui soutenue par nombre de scientifiques qui l'ont testée et vérifiée aux quatre coins du globe. Elle stipule qu'une riche biodiversité locale a un effet régulateur sur la prévalence, la transmission et la virulence des pathogènes.

Lorsqu'on sait que les agents pathogènes sont surtout présents là où il y a une grande biodiversité, c'est-à-dire les régions tropicales, ne prend-on pas le risque que certains profitent de cet alibi pour raser ces forêts et tuer les animaux porteurs potentiels d'agents pathogènes ?

Au contraire, les maladies proliféreraient ! Pour l'illustrer, prenons l'exemple de la maladie de Lyme aux USA, qui a permis à deux chercheurs américains de mettre justement en évidence cet effet dilution. Cette maladie est transmise par la bactérie *Borrelia* ; pour cela, il faut un animal qui soit le réservoir. Aux États-Unis, ces chercheurs ont découvert qu'il s'agit de la souris à pattes blanches (en Belgique et en France, ce sont d'autres rongeurs, mais l'effet est le même). Ces souris à pattes blanches transportent donc la bactérie qui pourrait contaminer les tiques qui, une fois infectées, sont susceptibles de la transmettre à l'homme à travers leur morsure. Or, quand les tiques sont dans une forêt en train d'at-

tendre qu'un mammifère passe pour leur repas sanguin, elles ne font pas la fine bouche entre une souris à pattes blanches et, par exemple, un écureuil ou un opossum – d'autres rongeurs qui ne sont pas porteurs de la maladie. Il est facile de comprendre que si l'on veut éviter que les tiques



« Nous sommes **peut-être entrés dans une ère de **confinement chronique**, ce qui n'est quand même pas une très bonne nouvelle... »**

s'infectent dès qu'elles se nourrissent, mieux vaut qu'il y ait une grande biodiversité ! En outre, lorsqu'on détruit une forêt, les premiers à partir sont les gros mammifères ; des prédateurs qui ont un rôle de régulation des populations de rongeurs... notamment les fameuses souris à pattes blanches.

Le livre nous fait aussi découvrir qu'il existe un équilibre naturel entre espèces de rongeurs dits « spécialistes » et « généralistes » lorsque la biodiversité est florissante. Que se passe-t-il si cet équilibre est rompu ?

Dans un écosystème sain, ces deux espèces cohabitent. Mais les espèces « spécialistes », hautement adaptées à un type d'habitat particulier, qui ont une alimentation très spécifique, un taux de reproduction faible, ne survivent pas à la destruction de leurs habitats naturels. A contrario, les espèces « généralistes » ou « opportunistes » prolifèrent facilement, sont capables de s'adapter à des environnements très différents et de se nourrir avec une grande diversité d'aliments. Ces rongeurs adorent les espaces anthropisés ; si on détruit une forêt pour planter du soja transgénique (sujet que je connais bien), ils sont ravis parce qu'ils pourront se régaler de soja. Or, les « généralistes », à l'image des souris à pattes blanches, sont les rongeurs qui portent la bactérie responsable de la maladie de Lyme mais aussi d'autres agents pathogènes. On en revient toujours au même : quand il y a une grande biodiversité, le risque infectieux est maintenu à bas bruit parce qu'un équilibre se met en place.

Au-delà des maladies infectieuses, les scientifiques font le lien entre la perte de la biodiversité et l'augmentation des maladies chroniques...

Pour moi, ça a été le chapitre le plus sidérant ! La destruction de la biodiversité au quotidien – là, on ne parle pas de l'Amazonie, mais du fait que nos enfants ne sont plus confrontés à la nature dans de nombreux endroits de la planète, surtout en ville – entraîne des flores intestinales, des microbiotes très pauvres. Résultat : nos jeunes sont davantage susceptibles d'avoir des allergies, de l'asthme... qui sont des facteurs de comorbidité pour la Covid-19. La boucle est bouclée !

Alors que nous vivons sous cloche, l'hypothèse de la ferme, mise en évidence dans votre livre, est (im)pertinente... Quels en sont les termes ?

J'ai 60 ans, je suis née sur une ferme. Tout n'était pas aseptisé – il y avait des vaches qui allaient dans les champs, du foin, du lait non pasteurisé. Ce sont là tous les ingrédients de l'« hypothèse de la ferme », mise en évidence par Donata Vercelli, professeure de médecine cellulaire et moléculaire à l'université de Tucson et directrice du Centre de biologie des maladies complexes de l'Arizona. Ses études très sérieuses – menées notamment auprès d'enfants ayant grandi dans des fermes laitières biologiques de l'Indiana ou encore de la communauté amish de Pennsylvanie – montrent que la vie à la ferme protège de l'asthme et des allergies, grâce à un microbiote très riche qui renforce le système immunitaire. Étonnant aussi, le fait d'être exposé, enfant, à des oxyures (petits vers intestinaux), comme ça a été le cas pour moi, stimule le système immunitaire et met à l'abri des orages inflammatoires...

Que suggèrent les 62 scientifiques interrogés dans votre livre pour réagir ?

Ils prônent une vision transdisciplinaire dans la recherche pour nous permettre d'affronter les grands défis collectifs auxquels nous

ENGAGEZ-VOUS POUR UN FILM ENGAGÉ

Habituellement, Marie-Monique Robin réalise un film qui nourrit un livre, mais confinement oblige, elle a commencé par le livre... Pour soutenir son prochain film *La Fabrique des pandémies (2)*, auquel Juliette Binoche est associée, RDV sur m2rfilms.com. « En pré-achetant le DVD, vous aurez accès à des informations autour de la biodiversité. L'idée, c'est de créer des communautés de citoyens engagés autour de cette question », confie Marie-Monique Robin.

sommes confrontés et qui caractérisent l'Anthropocène. Il faut penser globalement les solutions ; c'est d'ailleurs une science des solutions. C'est pareil pour les ministères et les gouvernements ; on ne peut pas avoir un ministère de l'Agriculture (en Belgique, en France ou ailleurs) qui fait son truc dans son coin, sans tenir compte de l'écologie ou de la santé. Cette logique de silo est néfaste. Nous sommes à la croisée des chemins. Il est urgent de déployer une vision globale, pour prendre les bonnes décisions, expliquées en détail dans le livre.

Pouvez-vous nous les résumer ?

On arrête de déforester les forêts tropicales ; on replante de la biodiversité (chez nous aussi, d'ailleurs) ; on arrête d'importer du soja transgénique pour nourrir nos poules, vaches, cochons, parce que c'est contribuer à la déforestation en Argentine et au Brésil ; on arrête aussi d'importer de l'huile de palme pour mettre dans nos réservoirs. On ne signe pas d'accord de libre-échange avec le Mercosur parce qu'on ne veut pas que le Brésil nous exporte du bœuf produit au détriment de l'Amazonie – d'autant qu'on a des éleveurs chez nous qui savent très bien faire de la viande bio de qualité (pour ceux qui mangent de la viande). Ces principes sont au cœur du concept de « déforestation importée ». En d'autres termes, nous sommes responsables, chacun à notre niveau : lorsqu'on mange un poulet de batterie alimenté avec du soja transgénique, on contribue à la déforestation en Amérique latine.

Au regard de la gravité de la situation, beaucoup de personnes se disent : « À quoi bon ? » Que peut-on faire en tant que citoyens ?

S'engager dans des initiatives collectives de transition écologique, comme je l'ai montré dans le film *Qu'est-ce qu'on attend ?*. C'est bon pour le moral... et on en a sacrément besoin, pour l'instant ! On crée des liens avec ses voisins, avec ses proches, on initie des jardins partagés, des potagers dans des écoles primaires, on se bat pour des coopératives citoyennes d'énergie... La liste est longue. Fort heureusement, il y a de plus en plus de citoyens qui s'engagent un peu partout dans ce type d'initiatives ! Et il faut les bons élus...



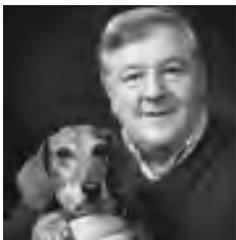
POUR ALLER PLUS LOIN

(1) À LIRE : *La Fabrique des pandémies*, Marie-Monique Robin, avec la collaboration de Serge Morand (Éd. La Découverte, 2021). Pour en savoir plus sur son engagement, ses films et livres, voir mariemoniquerobin.com





LES ABEILLES CRUCIALES POUR LA BIODIVERSITÉ ... ET POUR **NOTRE SURVIE,** TOUT SIMPLEMENT



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.



Entre les néonicotinoïdes et autres pesticides qui continuent à les anéantir et le frelon asiatique qui les guette au sortir de la ruche pour en faire son repas préféré, elles ont fort à faire pour assurer leur survie. Et pourtant l'existence de notre monde, notre existence dépend d'elles, puisqu'elles pollinisent les arbres dont nous respirons l'oxygène, et elles pollinisent aussi la flore qui nourrit les autres insectes, oiseaux et mammifères de toute la chaîne alimentaire. Les pollinisateurs sont essentiels pour conserver la biodiversité.

Depuis que je suis petit, j'ai été sensibilisé à l'importance de l'existence des abeilles et à leur incroyable travail dans notre écosystème. Mon grand-oncle était apiculteur et greffait beaucoup d'arbres fruitiers. Je me souviens de fruits exceptionnels, des prunes énormes et juteuses, et des pommes exquis. Moi, bien sûr, c'est le miel que j'adorais. Mes proches m'ont toujours fait comprendre et expliqué l'importance et le rôle des abeilles pour avoir un tel résultat.

Leur HABITAT

Une ruche compte en moyenne 60 000 individus pouvant atteindre 80 000 pendant la belle saison. Les ouvrières qui naissent en été vont vivre 45 jours et celles qui naissent en automne seront plus chanceuses puisqu'elles vivront six mois. Les mâles quant à eux vivent deux mois. Seule la reine peut vivre entre trois et quatre ans.

Venue d'Asie, elle est présente sur terre depuis 40 millions d'années et en Europe depuis 300 000 ans. Égyptiens, Grecs, Romains ont directement compris sa valeur, la vénérant et l'hébergeant. Ils découvrirent rapidement ses bienfaits, aussi bien en cuisine qu'en médecine naturelle ou dans l'utilisation des produits de la ruche.

UN DÉCLIN, UNE VRAIE TUERIE

Les petites butineuses sont en déclin depuis 1998 en Europe et 2006 aux États-Unis. Les principales causes ? L'industrie agroalimentaire avec ses pulvérisations massives, et la culture intensive avec l'utilisation des pesticides et des insecticides de manière irraisonnée, et dans un seul but... le profit à tout prix. Nos abeilles, de même que tous les insectes pollinisateurs, comme le bourdon, l'abeille solitaire, le papillon, et les milliers de variétés d'abeilles dans le monde, ont un rôle primordial dans la biodiversité et pour la vie sur terre. Les abeilles ont un rôle crucial dans nos écosystèmes : elles favorisent la pollinisation des plantes sauvages, des plantes cultivées, des arbres fruitiers et sauvages. Elles interviennent pour la reproduction de plus de 80 % des espèces végétales.



PETITE FAMILLE

La plus répandue en Europe, c'est l'*Apis Mellifera*, abeille mellifère par excellence, « la mouche à miel » comme l'appelaient les Anciens. Son abdomen poilu est couvert de rayures jaunes et brunes et elle possède cinq yeux dont deux à plusieurs facettes, qui lui permettent de voir partout en même temps. Avec une longue langue pour aspirer le nectar, quatre ailes reliées deux par deux et six pattes recouvertes de poils qui lui servent à récolter le pollen et la propolis. Dans la hiérarchie des abeilles, on retrouve les ouvrières, les mâles et les reines. Les femelles possèdent un dard et elles meurent si elles piquent ; les mâles, les faux bourdons, n'en ont pas et ne piquent donc pas. Les ouvrières mesurent de 11 à 13 mm. La reine, elle, mesure facilement 2 cm.

MON RUCHER

J'ai la chance de posséder un grand verger, j'y ai mis des ruches et chaque année c'est l'abondance en fruits. J'aime y observer mes abeilles. Seul le gel peut gâcher mes récoltes car, bien entendu, je n'utilise ni pesticide, ni traitement chimique. Si nécessaire, j'utilise des solutions naturelles et bio : badigeons d'argile ou de chaux, purin d'ortie, bouillie bordelaise ou purin de colza. Il existe une gamme de produits bio en jardinerie. Une ruche avec une colonie en bonne santé a une production de 18 à 20 kg de miel par année. Personnellement je ne soigne pas mes abeilles en leur donnant du sucre, mais lors de chaque récolte je leur laisse une bonne partie de leur travail, car si l'hiver est rude elles en ont besoin.



ABEILLES, PESTICIDES ET GSM

Si une abeille butine une fleur traitée chimiquement, elle meurt avant de rentrer à la ruche. Les marques Cruisser, Poncho, Gaucho, Cheyenne, Bayer, Roundup et bien d'autres sont toxiques. Certains produits sont soi-disant interdits à la vente mais les firmes ont vite mis au point d'autres produits similaires, des destructeurs d'insectes et indirectement d'humains, au profit des multinationales. Nos très chers téléphones portables dont plus personne ne peut se passer, utilisés massivement 24h/24 créent des ondes électromagnétiques invisibles mais mortelles pour nos abeilles et pour la majorité des insectes. Notre gouvernement, durant cette crise de la Covid, a donné son accord pour le développement de la 5G, 10 fois plus puissante que la 4G.... imaginons l'impact sur nos abeilles et sur d'autres insectes. D'ici quelques mois nous en constaterons malheureusement l'impact.



Petites MALIGNES

TECHNIQUE DE DÉFENSE CONTRE LE FRELON

Les abeilles, avec leur intelligence, ont développé des techniques de défense. Elles se regroupent sur la planche d'envol pour empêcher le frelon d'approcher et encerclent celui-ci dans une sorte de sphère, ce qui fait monter la température à 45°. Le frelon n'y résiste pas alors qu'une abeille résiste à 50°. Par la même occasion elles augmentent le CO², situation fatale au frelon qui meurt.



LES MALADIES DE LA RUCHE

En plus des pesticides tueurs d'abeilles, quelques maladies peuvent mettre à mal la santé d'une ruche.

- 1. La nosémose**, caractérisée par des traces de diarrhée sur la planche d'envol, provoquée par un parasite qui se développe dans l'intestin de l'abeille et qui a des répercussions sur son appareil digestif. Cette maladie apparaît au printemps et se termine en été. Personnellement, je fais comme faisait mon grand-oncle : dans un litre d'eau j'ajoute une cuillère à café de vinaigre de cidre de pomme, et je verse le tout dans l'abreuvoir des abeilles et le problème est réglé. Les Anciens l'appellent aussi *maladie de mai* ; elle touche souvent les abeilles les plus âgées.
- 2. La maladie noire**, connue depuis la nuit des temps, est un virus qui touche les sujets âgés et se multiplie dans le système nerveux et le cerveau. Elle provoque tremblements et perte de pilosité. L'abeille devient noire et meurt.
- 3. L'acariose** est provoquée par des acariens de très petite taille durant l'hiver. L'abeille voulant sortir de la ruche est incapable de voler et meurt souvent au pied de celle-ci.
- 4. La maladie du couvain** : les larves meurent après l'operculation (l'opercule est une couche de cire fermant les alvéoles), et deviennent de petits sacs sans odeur ni pourriture. Le remède est simple, puisqu'il suffit de changer de reine.
- 5. La loque d'Europe** : les cellules du couvain (c'est-à-dire là où se forment les abeilles suite à la ponte de la reine) non operculées sont malades et elles jaunissent, une odeur de vinaigre se dégage, les larves deviennent foncées et une odeur de putréfaction s'en dégage... Un remède à base de terramycine aura pour résultat une guérison rapide.
- 6. Le varroa**, originaire de Java, constitue pour l'instant l'ennemi numéro un des abeilles. Il se nourrit de la larve de la lymphe et suce l'hémolymphe, l'équivalent du sang chez les invertébrés de l'abeille. Il est vecteur de maladies, injectant des agents pathogènes aux abeilles. Il arrive qu'au printemps on retrouve des ruches complètement décimées. Le traitement contre celui-ci s'effectue après la récolte du miel en installant des lamiers plastifiés contenant de l'amitraz au centre de la ruche entre les cadres et couvains. Personnellement, j'opte pour du bio comme des huiles essentielles à titre préventif (anis vert ou origan). Il existe des produits chimiques mais je les déconseille fortement car mettre de l'insecticide au cœur de la ruche est une folie et à la longue le varroa s'habitue et renforce son immunité face aux produits qui deviennent inefficaces.
- 7. Le frelon asiatique** est aussi un grand danger : l'abeille est sa proie préférée. Sa méthode ? Un vol stationnaire devant la planche d'envol des ruches, puis il fonce sur l'abeille sortant, s'en empare et l'emporte, la dépeçant plus loin et l'offrant à sa progéniture.

SOLUTIONS ANTI-ONDES 4&5G



RayGuard®

La référence suisse depuis 1998
Utilisée par des centaines d'éleveurs dans 40 pays+

- PROTÈGE LES ANIMAUX DES ONDES NÉFASTES
- AMÉLIORE LA PRODUCTIVITÉ LAITIÈRE
- RÉDUIT LE PICAGE CHEZ LES VOLAILLES
- RÉDUIT LES MALADIES LAITIÈRES
- RÉDUIT LA FATIGUE DANS LES TRACTEURS



- AMÉLIORE LE SOMMEIL
- PROTÈGE LES FEMMES ENCEINTES
- DÉVELOPPE LA CONCENTRATION AU TRAVAIL
- RÉDUIT LE STRESS
- DÉVELOPPE L'ÉNERGIE PERSONNELLE
- RÉDUIT LA FATIGUE DANS LES VÉHICULES



Tocrop SARLS - Importateur RayGuard
France&Benelux -
243 Val des Bons Malades,
L-2121 Luxembourg, LUXEMBOURG
Tél : 00352 26 68 73 82
Mob : 00352 661 802 145
rayguard@tocrop.com



Une synergie d'actifs concentrés

qui favorise la résistance de l'organisme,
soutient le système de défense
et aide à combattre les refroidissements.



protection
vitalité
immunité



NATUR at HOME

info@naturathome.be
naturathome.be

Comment AIDER nos PETITES AMIES?

Quelques conseils pratiques et utiles :

- Il arrive qu'il y ait deux reines dans une ruche. Si c'est le cas, l'une d'entre elles quittera la colonie avec la moitié de la ruche. Si vous voyez un essaim, prévenez un apiculteur ou les pompiers qui l'évacueront sans le détruire.
- Évitez d'utiliser la tondeuse robot qui rase tout, et favorisez une pelouse en fleurs comprenant du sainfoin, de l'épilobe, du pissenlit, des trèfles, pâquerettes, cardamines, ainsi que de l'ail des ours dans un sous-bois ou des bruyères car les abeilles en raffolent.
- Au potager de la sauge, du thym et du romarin feront l'affaire. Semez aussi des tournesols. Ma façade possède une vigne vierge, elles y viennent en abondance dès les premières feuilles et jusqu'en automne.
- Si l'été est chaud mettez des assiettes avec de l'eau et des bouchons en liège pour éviter qu'elles se noient.
- Et le plus important : évitez toutes sortes de pesticides et n'oubliez jamais que si les abeilles disparaissent, la race humaine ne résisterait pas plus de quatre années.

“ SI UNE ABEILLE BUTINE UNE FLEUR TRAITÉE CHIMIQUEMENT, ELLE MEURT AVANT DE RENTRER À LA RUCHE. ”

MON TRUC POUR LES PROTÉGER

Les abeilles sont stressées par la présence de frelons devant leur ruche, j'ai donc choisi de mettre mon rucher et mes ruches dispersées au verger sous un filet qui laisse passer les abeilles mais dont les trous sont trop petits pour le passage de frelons, en prévention, puisque le frelon asiatique arrive seulement chez nous. De plus il est possible à chacun d'entre vous de poser un ou des pièges pour réduire leur impact ici. Entre le 15 février et le 1^{er} mai, vous pouvez disposer un piège auprès de votre compost afin de capturer les fondatrices ou reines frelon asiatique, ainsi que du 15 octobre au 15 novembre, pendant leur période d'accouplement. Ce piège se composera de 250 ml de bière brune, de sirop de fraise ou cassis et d'un verre ou deux de vin blanc pour éloigner les abeilles (elles ne l'aiment pas !). Piège à suspendre à 1 m 50 ou 2 m de haut.

MA RÉFLEXION DU MOMENT

Si on fait un bilan "nature" de l'année 2020, la Covid, avec ses restrictions de voyages, nos restaurants fermés, la culture à l'arrêt, et le manque de distractions, aura permis à une grande majorité de personnes qui les méconnaissaient de découvrir nos plaines et nos bois avec leurs trésors et leur abondance : muguets, myrtilles, champignons (50% d'intoxications en plus en 2020), mûres, fruits secs, etc. Toute cette nature a été envahie sans modération et souvent sans respect. De magnifiques endroits ont tout à coup été couverts de déchets, de mégots de cigarettes, de papiers, de plastiques et même d'excréments. Les gens respectent peu les consignes et sortent des sentiers ; ils lâchent leurs chiens qui courent partout, ils touchent tout, arrachent et piétinent, et cette invasion massive continue à l'heure où j'écris ces lignes.

La biodiversité est malmenée, le gibier fuit, va vers des endroits plus tranquille. Les oiseaux aussi quittent les lieux et c'est le foutoir et je déteste ça. Ainsi, chez moi, j'ai dû à plusieurs reprises demander à des promeneurs ou devrais-je dire des explorateurs, voire des pirates, de quitter les lieux. Ces personnes se permettent des barbecues sauvages et laissent leurs déchets sans aucune gêne. J'ai même vu une personne boucher le trou d'un nichoir avec une boule de papier aluminium.

Il est important et même primordial que certaines communes instaurent des zones de quiétude, afin de préserver les animaux et leurs petits ou certaines plantes rares. La biodiversité sans ce type de zone va en prendre un coup, ça c'est une certitude car nous savons que cela ne fait que commencer. En ce qui me concerne je ne peux pas avoir de tolérance, car celui qui ne respecte pas la nature, ne se respecte pas lui-même.

LES DICTONS À TENIR À L'ŒIL

« Nous voyons l'abeille se poser sur toutes les plantes et tirer de chacune le meilleur ».

Mon interprétation est simple : dans chaque homme il y a du bon .

Proverbe que nous rappelait chaque année ma grand-mère : « Il n'est jamais le 13 avril que le coucou ne l'a dit ».

Nous écoutons chaque jour pour vérifier s'il chantait et en effet, le 13 avril, il chantait ! C'était le signe des beaux jours et du travail au jardin.

« POUR ÊTRE ENTENDU, IL FALLAIT QUE JE TAPE FORT »



« Ceci n'est pas un complot ». C'est juste le titre d'un film documentaire militant et qui dérange. Sa cible ? Les médias dits « mainstream » qui n'ont pas joué leur rôle de contre-pouvoir tout au long d'une crise sanitaire dont on ne voit toujours pas le bout. Il est signé Bernard Crutzen, un réalisateur chevronné avec lequel nous avons pu nous entretenir.

Le 11 novembre 2020, « *Hold-Up* », un film documentaire indépendant français sortait sur Vimeo. Il mettait en avant les controverses autour de la pandémie de la Covid-19 et développait la théorie d'un complot mondial. Alors qu'il était partagé de manière virale sur les réseaux sociaux, sa diffusion a été brusquement arrêtée, les médias et les scientifiques critiquant quasi unanimement son conspirationnisme. Cet écueil, notre compatriote Bernard Crutzen, diplômé de l'IHECS, réalisateur de documentaires et journaliste télé indépendant, a tout fait pour l'éviter. D'où le titre de son nouveau film, « *Ceci n'est pas un complot* », qui bien sûr fait aussi référence à Magritte.

S'il a eu droit lui aussi à sa volée de critiques, on sent bien que ses détracteurs sont nettement plus mal à l'aise. Outre le succès du film auprès de la population dès sa sortie officielle le 6 février 2021 sur les plateformes Vimeo et Youtube - il a rapidement comptabilisé plus d'un million de vues -, « *Ceci n'est pas un complot* » semble en effet avoir fait mouche dans son questionnement du traitement médiatique de la crise sanitaire. Financé grâce à 1488 contributeurs sur la plateforme de crowdfunding KissKissBankBank, ce qui est un gage d'indépendance, le film n'est pas exempt d'imperfections mais il est courageux et solide. Pendant près d'un an, Bernard Crutzen a observé ce que des mé-

dias belges francophones disent - ou taisent - à propos de la Covid. Un vrai travail d'investigation journalistique. Contrairement à « *Hold-up* », il a pris soin d'interroger une kyrielle de personnes qu'on ne peut guère soupçonner de complotisme. Mais laissons-lui nous en dire davantage...

Biotempo : Quels étaient vos objectifs avant de vous lancer dans cette nouvelle aventure ? Ont-ils été atteints ?

Bernard Crutzen : L'idée de ce film m'est venue fin mars 2020, lorsque j'ai constaté que mon père, médecin à la retraite, avait perdu son sens critique suite au matraquage médiatique. Dès ce moment, j'ai empoigné ma caméra et j'ai commencé à interviewer une série d'intervenants. Au-delà du fait de rassurer mon père, mon objectif était que les médias se rendent compte de ce qu'ils étaient en train de générer au sein de la population avec leur alarmisme débridé. Je ne prétends pas donner des leçons à qui que ce soit, ni détenir aucune vérité. Mais je propose un autre point de vue, en espérant que la crise actuelle soit gérée avec davantage d'humanité et de démocratie. Si l'objectif était d'un peu secouer les journalistes, je crois que je l'ai atteint. Certains m'ont confié que le film a suscité de vives discussions à l'intérieur des rédactions. Par contre, j'aurais espéré des échanges constructifs suite à la diffusion du film mais j'ai eu droit à une condamnation presque unanime de la part des médias mainstream qui ont publié des articles sans même m'interviewer. En outre, je n'ai été invité à aucune de leurs émissions-débats.

On avait prédit que les médias mainstream allaient se déchaîner contre le documentaire et tenter de vous discréditer. On disait même que le film allait être censuré. Il semble pourtant qu'il n'a pas été descendu en flammes, que les réactions sont partagées. C'est plutôt encourageant, non ? Ne pensez-vous pas que la presse pourrait évoluer dans un sens plus constructif à la suite du film ?

Il y a tout de même eu des propos assez agressifs mais ils n'ont porté que sur des points de détails, des approximations factuelles, et je reconnais que mon film présente des faiblesses. Par contre, par rapport aux grandes questions qui sont soulevées, il n'y a guère eu de réactions. J'espérais naïvement un sursaut de la part des médias, mais il n'y a pas eu de remise en question fondamentale. Juste un frémissement qui n'est d'ailleurs pas dû qu'à mon film. J'espère qu'à l'avenir les médias vont être moins complaisants avec le discours officiel, qu'ils vont se remettre à critiquer les décisions gouvernementales. J'aimerais qu'ils cherchent d'autres sources et d'autres experts que ceux qui ont influencé nos décideurs, Marc Van Ranst en tête, parce qu'on ne peut pas dire que ce fut une grande réussite ! J'admets que certains journalistes ont analysé et investigué, mais très peu se sont aventurés à questionner le discours dominant, à douter. Au contraire, ils ont déroulé le tapis rouge pour ceux qui rêvent d'une société hygiéniste et sécuritaire. Je peux comprendre qu'en mars et avril 2020, les médias aient emboîté le pas du gouvernement, et

“ J'ADMETS QUE CERTAINS JOURNALISTES ONT ANALYSÉ ET INVESTIGUÉ, MAIS TRÈS PEU SE SONT AVENTURÉS À QUESTIONNER LE DISCOURS DOMINANT, À DOUTER. AU CONTRAIRE, ILS ONT DÉROULÉ LE TAPIS ROUGE POUR CEUX QUI RÊVENT D'UNE SOCIÉTÉ HYGIÉNISTE ET SÉCURITAIRE. ”

encouragé la population à respecter les mesures car c'était la panique, on découvrait le virus et on ne savait pas trop quoi faire. Mais, une fois qu'on en a su un peu plus, ils auraient dû passer à autre chose, car le rôle des médias est quand même d'être le premier rempart contre les abus du pouvoir. Ils auraient dû réagir quand le gouvernement a commencé à prendre des mesures comme le couvre-feu ou le port du masque en extérieur, pour lesquelles il n'y a pas de consensus scientifique quant à leur efficacité.

Vous avez pris soin d'interroger des experts mais plusieurs ont pris leurs distances par rapport à

l'utilisation qui a été faite de leurs propos et ont regretté leur participation. Cela vous a étonné, vous a déçu ?

Il n'y en a que deux qui se sont distanciés et encore il convient de bien les distinguer. L'anthropologue de l'UCL Jacinthe Mazzocchetti a probablement été tétanisée suite à la réaction de son collègue Olivier Klein, un spécialiste des théories du complot qu'on entend beaucoup sur la RTBF. Il a tout de suite taxé le film de « *complotiste* » dans un tweet repris à l'unisson par la presse. J'imagine que Mme Mazzocchetti n'avait aucune envie d'être associée à un film complotiste, donc elle s'est sentie trahie. C'est dommage car elle a dit des choses qui ont vraiment fait avancer ma réflexion. Elle explique très bien pourquoi le mot complotiste permet d'empêcher de poser les questions qui dérangent et de disqualifier toute pensée critique. Quant à l'épidémiologiste Marius Gilbert, je comprends sa position. Il a été porte-parole du gouvernement pendant des mois et le film critique la manière dont la crise a été gérée. Les autres n'ont pas réagi et certains comme l'historienne Anne Morelli et l'économiste Georges Ugeux, m'ont assuré de leur soutien.



Finalement, la question revient à savoir si c'est un film complotiste ou pas ? On vous a accusé de manipuler le spectateur en sous-entendant un complot mondial mêlant médias et élites vers une société de contrôle. Injuste ?

Je me demande si c'est bien mon film que ceux-là ont regardé. Ce que je dis, c'est que les médias n'ont pas bien fait leur travail de contre-pouvoir, qu'ils ont été trop complaisants - je n'ai pas dit « *complices* » - avec les gouvernements dans la manière



“ MON FILM EST À CHARGE DES MÉDIAS QUI ONT MANQUÉ DE PLURALISME, ET DES GOUVERNEMENTS QUI ONT MANQUÉ DE DÉMOCRATIE. MAIS JE NE VOIS AUCUN COMLOT LÀ-DEDANS. ”

dont ils ont raconté la pandémie, en se contentant de reproduire le discours officiel des mêmes experts, dont certains ont des conflits d'intérêt, sans en consulter d'autres qui ne tiennent pas les mêmes propos. Mon film est à charge des médias qui ont manqué de pluralisme, et des gouvernements qui ont manqué de démocratie. Mais je ne vois aucun complot là-dedans. Le côté partial et militant, je l'assume et je le revendique. Pour être entendu, il fallait que je tape fort. J'ai voulu que ce film soit un véritable contrepoids et qu'il soit audible par rapport à tout ce que les téléspectateurs et les lecteurs ont entendu pendant des mois. Par exemple, je suis critiqué parce que j'ai peu mentionné la surmortalité. Mais on n'a parlé que de cela dans la presse! Je ne nie pas le nombre de morts mais je mets les chiffres en perspective. Ça ne représente que 0,02% de la population mondiale, ce que les journaux ne rappellent jamais. Il y a une distorsion du réel.

On vous a aussi reproché d'être partial, d'utiliser les mêmes techniques de manipulation que celles que vous dénoncez et de ne pas apporter de solutions...

La partialité, c'est un des codes du genre documentaire. J'ai un parti pris au départ : il y a moyen d'entendre un autre son de cloche sur cette pandémie. Cela me fait un peu rire quand certains journalistes prétendent qu'ils n'ont pas de parti pris, eux. Quand on voit qui ils interviewent, l'ancien patron de GSK par exemple, et qui ils ignorent, on comprend tout de suite que l'information est biaisée à la base. Je ne suis pas un journaliste de solution. J'ai fait ce film d'instinct, avec mes tripes. J'aurais pu prendre deux ou trois mois supplémentaires pour réaliser ce film et il aurait sans doute été plus précis, plus fouillé, mais je voulais aussi qu'il sorte avant les vaccins. Je ne suis pas anti-vaccin, mais je trouve important que les gens réalisent que toute cette peur a peut-être été instillée pour les faire adhérer à la vaccination.

Vous dites aussi que les médias se sont faits les chantres de la vaccination et qu'ils ont volontairement occulté les traitements alternatifs et les solutions complémentaires...

Volontairement non mais je pense qu'ils se sont laissé embarquer par les experts dans cette voie unique, celle de la vaccination. Ils ont par exemple négligé de parler des moyens de renforcer notre

immunité naturelle. Pendant qu'il faisait beau en avril et mai, nous ne pouvions pas sortir. C'était une aberration car on sait que le soleil permet de synthétiser la vitamine D, précieuse pour l'immunité. Peu de médias en ont parlé. Des plantes médicinales comme l'Artemisia Annua ont été totalement snobées. J'ai pourtant montré dans un autre de mes films, « *Malaria Business* » qu'elle était un véritable booster d'immunité.

Le film, c'est presque une année de travail. Est-ce que vous vous êtes senti soutenu? Avez-vous eu des moments de découragement?

J'en ai eu régulièrement, surtout au sortir d'interviews, notamment celles avec les épidémiologistes Yves Van Laethem et Marius Gilbert. Ces personnalités sont tellement convaincues de ce qu'ils racontent depuis des mois qu'ils ne voient même plus les incohérences et les manœuvres du gouvernement. Je pense qu'ils ne se rendent pas compte de la pièce dans laquelle ils jouent. J'ai essayé mais il était impossible de leur faire voir les choses différemment. Par contre, j'ai reçu un énorme soutien de la population et de certains journalistes qui m'ont dit : « *vous avez raison, il était temps de donner un coup de pied dans la fourmilière, vous avez brisé l'omerta...* » J'ai eu des centaines de messages d'encouragement, y compris de médecins hospitaliers. Et je remercie au passage ma petite équipe pour son soutien moral.

Le film sortira-t'il sur grand écran? Quelles sont les suites prévues?

Il a été diffusé en intégralité par Notélé, la télévision régionale de la Wallonie Picarde, et la diffusion a été suivie d'un débat intéressant auquel j'ai participé. C'est la première fois qu'il sortait d'Internet. Le Tournai RamDam Festival a prévu de le projeter dès que les salles pourront rouvrir. Nous venons de terminer le sous-titrage en néerlandais et anglais. Cela va permettre au film de toucher davantage de monde et provoquer ailleurs des débats sur la manière dont les médias « *racontent* » la Covid.

Propos recueillis par Luc Ruidant

UNE AGRICULTURE POUR CRÉER DES LIENS

La biodynamie ne date pas d'hier. Elle existe depuis 1924, lorsque Rudolf Steiner répond à la demande de certains agriculteurs qui avaient (déjà!) observé la baisse de la qualité des aliments et l'altération de la fertilité des sols et des animaux.

Rudolf Steiner, alors qu'il était très malade, donnera son *Cours aux agriculteurs*, conscient qu'il était de l'importance de communiquer autour de l'alimentation pour le développement de l'homme. L'agriculture chimique commençait alors à faire des ravages, avec l'émergence de la fertilisation azotée issue de l'industrie de l'armement et du recyclage des explosifs. Pour nourrir correctement l'être humain, il fallait redonner force et vie au sol.

BIODYNAMIE = ORGANISME

Quand on évoque l'agriculture biodynamique, on pense souvent aux préparations spécifiques et au calendrier des semis. Cette boîte à outils est, bien entendu, importante, mais il est essentiel de considérer l'approche globale qu'elle implique. Une des notions de base de la biodynamie est le principe d'organisme agricole (applicable aussi au jardin). Une ferme harmonieuse comprend, comme l'être humain, un corps physique (son sol avec sa teneur en argile, sable, limon), un corps éthérique (tout ce qui touche à la vie végétale), un corps astral (les animaux) et un moi, l'homme, élément central, décideur, responsable de la nature. De cet ensemble, de cet écosystème naît une véritable individualité. Cet organisme produira des aliments liés au terroir et dont la qualité permettra un développement humain équilibré. Pour l'éleveur, ce principe se traduit

aussi par la prise en compte de l'être individuel et complet de l'espèce domestiquée. L'écornage des vaches, par exemple, est une pratique interdite dans le cahier des charges de l'agriculture biodynamique. La corne joue un rôle essentiel pour la vache dans la perception qu'elle a de son environnement terrestre et cosmique et dans le processus de rumination.

VACHE FOLLE ET NON-RESPECT

Dans un texte paru en 1923, Rudolf Steiner évoque déjà le risque d'encéphalite spongiforme bovine (maladie de la vache folle) pour les bovins nourris avec des farines de viande, une pratique contraire à leur nature de ruminants et sans lien au sol. Pour les biodynamistes, les épizooties récentes (fièvre aphteuse, grippe aviaire, ESB) trouvent en grande partie leur origine dans le non-respect de la règle de base qui consiste à ne pas stresser un animal par des aliments ou un milieu de vie qui n'ont plus de liens avec son habitat initial.

ET L'HOMME

Au centre de cet organisme agricole, de cette individualité, se trouve l'homme. Celui-ci cultive la cohérence, tant dans son approche scientifique, agronomique, que sociale et philosophique. Tout cela est bien ambitieux et nécessite de rester humble, modeste et pragmatique devant la grande complexité de la nature.



LA BIODYNAMIE UNIT

La fécondité de la terre demande la présence et l'apport animal. Tout jardinier peut vérifier, en l'absence de fumure animale, la baisse de croissance des végétaux et la diminution des rendements. On comprend dès lors la nécessité de partenariats entre éleveurs et producteurs de plantes (céréaliers, viticulteurs, producteurs de plantes médicinales...), et entre jardiniers et agriculteurs. La biodynamie, c'est une belle opportunité pour créer des liens humains.

Par Laurent Dreyfus
Auteur, formateur et conseiller en biodynamie au MABD

VOUS TROUVEREZ DES TAS D'INFOS UTILES SUR

www.bio-dynamie.org
ou
www.demeter.fr

Retrouvez l'article complet sur :
www.vajra.be/demeter/agriculture-biodynamique



Jean Hervé



La pâte à tartiner « **La chocolade** » est le fruit d'une association parfaite entre la noisette et le cacao. Chez Jean Hervé on utilise du cacao non dégraissé, plus fort en arôme, et moins texturé que le dégraissé, préservant ainsi l'ensemble de ses qualités nutritionnelles. **Garanti sans huile de palme** (remplacée ici par un mélange de noix de cajou et d'huile de colza **bio**).

Disponible dans le magasin bio de votre quartier.

www.jeanherve.fr



Grossiste distributeur depuis 1982
www.vajra.be



Clearspring

L'authenticité de l'épicerie fine biologique

Sauces Tomate
biodynamiques 

Toutes aussi bonnes les unes que les autres !



Champignons Basilic Câpres Piquante



- ✓ Made in Italy
- ✓ Biodynamic Demeter
- ✓ Gluten Free
- ✓ No Added Sugar
- ✓ Vegan

www.vajra.be
info@vajra.be

Disponible dans le magasin bio de votre quartier.

For more information visit www.clearspring.co.uk Find us on the following social media sites:    



Par Jacques Biston



ET SI VOUS EN PROFITIEZ POUR COMMENCER VOTRE POTAGER BIO ?

Suite à la pandémie, bon nombre d'entre nous sont arrivés à la conclusion qu'un retour aux fondamentaux était indispensable. Il se traduit entre autres, par le besoin du contact avec la terre nourricière et son rythme lent. Redécouvrir la respiration de la terre, plonger ses mains dans l'humus et s'enivrer de ses senteurs mycologiques provoque un sentiment de bien-être incomparable, et une grande sensation de calme et d'apaisement. L'exercice du potager apporte à son pratiquant, par l'effort physique qu'il nécessite, ainsi que par l'environnement dans lequel il est pratiqué, un excellent défoulement, ainsi qu'une très bonne relaxation. Le travail au potager vous donnera la satisfaction de réaliser quelque chose d'utile pour vous et votre famille. Produire la nourriture qui aide nos enfants à grandir est un acte fort sur le plan symbolique. Ne nous privons pas de ce grand bonheur.

LA PRATIQUE DU POTAGER DOIT ÊTRE ÉLEVÉE AU NIVEAU DE L'ART DE VIVRE, D'UNE PHILOSOPHIE DE VIE.

L'amateur qui souhaite débiter un potager se heurte souvent à la question de l'organisation de celui-ci, le choix des légumes, leur disposition, leurs mariages, ainsi que les précautions à prendre pour éviter les désillusions. Voici un petit mode d'emploi de base.

1. Quelle superficie ?

Selon la surface dont nous disposons, et le temps que nous sommes prêts à y consacrer, la liste des légumes cultivés sera réduite ou étendue jusqu'à l'autonomie alimentaire. À partir de 150 à 200 m², on peut considérer que la majorité, voire la totalité de nos légumes consommés peut provenir du potager. Mais il faut savoir qu'un potager de plus de 200 m² représente une charge de travail importante et journalière. La plupart des potagers de couples ayant une activité professionnelle se limite généralement à un espace de 50 à 150 m².

LES LÉGUMES LES PLUS COURANTS ET FACILES À CULTIVER SONT



► **La laitue**, semée en très petites quantités tous les 15 jours. À partir du 15 mai, je conseille de semer directement en place deux ou trois graines tous les 30 cm dans un sillon de 1 cm de profondeur. Dès que les plants sont levés, on ne conserve que le plus beau. L'idéal est de semer plusieurs variétés, de couleurs différentes, ce qui égayera nos salades. Le pire ennemi de la laitue est la limace, un paillis de brisure de miscanthus ou de paillettes de lin les découragera. Utilisez des pièges tels que planche, pierre plate, demi-pamplemousse ou courge sous lesquelles elles se réfugient, qu'il suffit de retourner la journée pour les détruire.

► **Le radis** à semer également tous les 15 jours entre les lignes de laitue. Ces deux cultures se favorisent l'une l'autre. Le radis pousse plus rapidement que la laitue, vous le sèmerez donc auprès de laitues déjà quelque peu formées. Le radis se sème à la volée, sur une terre ferme, maintenue humide. Un léger griffage du sol au râteau suffit à l'enrobage des graines.



► **Le céleri à côtes**, qu'il soit blanc, vert ou violet, est un indispensable de la cuisine. De son origine marécageuse, il a conservé une certaine prédilection pour les substrats humides, et particulièrement riches. Prévoyez un apport de compost et un peu d'argile. Attention, le céleri doit impérativement être repiqué deux fois.



► **La tétragone** aussi appelée épinard d'été, a sur celui-ci l'avantage de ne pas monter en semences dès le premier petit coup de chaud. Un seul plant, voire un bouquet de trois, suffit largement à assurer une production normale pour un ménage de quatre personnes, car il a un développement fulgurant. Il a besoin d'un sol riche en humus. N'hésitez pas à le tailler pour réduire son envergure trop envahissante. Les jeunes feuilles peuvent se consommer crues.



► **Le pois et le haricot** sont des légumineuses qui captent l'azote de l'air pour le restituer au sol. Ils demandent un sol riche, mais de vieille fumure. Le pois demande à être soutenu par un treillis ou par un ensemble de « rames » qui sont généralement les gourmands (longues tiges droites) récupérés lors de la taille des fruitiers. Les haricots peuvent se passer de support. Si vous manquez de place, la culture de pois et de haricots à rames (2 m de haut) économise beaucoup de place pour une abondante production. Compter 6 à 7 graines à chaque rame à 3 cm de profondeur.



2. Les types de terre

Après avoir déterminé la surface que nous allons consacrer à notre potager, nous allons devoir déterminer les caractéristiques de la terre dont nous disposons. Elle peut être de différents types :

- Terre argileuse, elle se reconnaît par son côté collant et gras. On peut en faire des boulettes collantes aux mains. Ce sont généralement des terres acides. Le pissenlit, trèfle, prêle, bouton d'or, pâquerette, plantain et chiendent y prospèrent. Il est nécessaire d'y apporter une quantité importante d'humus sous forme de compost, de mulch ou de BRF.

- Terre sableuse ou siliceuse, elle a la caractéristique de se travailler facilement, mais est trop filtrante pour retenir l'eau et les éléments nutritifs nécessaires. Le chiendent, mouron, genêt et bruyère s'y développent. Elle sera améliorée également par un apport important de compost.

- Terre calcaire, elle est souvent caillouteuse de couleur crème se desséchant très vite en été et collante en hiver. Les renoncules, coquelicots, trèfles et chardons s'y reconnaissent. L'ajout de sable et d'humus sous forme d'engrais vert et compost est nécessaire.

- Terre limoneuse, avec une motte de terre humide, confectionner un boudin, s'il résiste, votre terre est argileuse, mais si le boudin se brise en éléments soyeux dans les doigts, votre terre est limoneuse. Cette terre permet la culture de l'ensemble des légumes du potager, mais elle s'appauvrit rapidement. La culture systématique d'engrais verts est indispensable pour lui conserver ses nutriments. Le compost y est toujours le bienvenu.



ECO FLORA
pépinière &
jardinerie écologique





**Spécialiste en semences &
plants potagers bio**

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

3. Quels légumes ?

Après avoir déterminé votre type de sol et y avoir apporté les éléments permettant la culture des légumes, nous allons définir ceux que nous allons cultiver. Pour le débutant, un choix limité est conseillé. Les aromatiques sont très utiles et faciles à cultiver. Un emplacement plein soleil leur est généralement indispensable. Le thym est sans doute le plus utile, mais l'aneth, le basilic, le persil, le romarin, et la sarriette sont incontournables. Pour le débutant, l'achat de plants à repiquer est la solution de facilité. Les aromatiques apprécient une terre légère et drainante. Un apport de sable grossier est parfois opportun.

LE PLAN

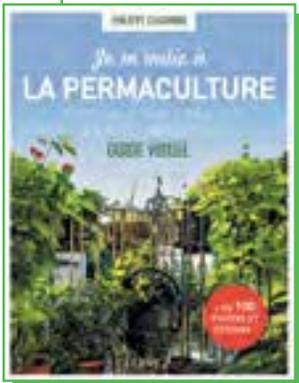
Pour le débutant, il s'agit de la principale difficulté. Que mettre où ? Mon conseil est inspiré de la « méthode Gertrud Franck » il s'agit de réaliser un potager en lignes distantes de 50 cm. Entre chaque ligne de légumes, un interligne d'engrais vert (épinard, phacélie) sera semé. Il préparera le sol pour la culture qui y viendra l'année suivante. Une première ligne de cultures à grand développement (tomate, chou, haricot à rames, courge, pomme de terre, fève) est suivie d'une culture à faible développement et de courte durée (laitue, radis, navet, semis de poireaux, cerfeuil), elle-même suivie par une culture occupant l'espace l'un des deux semestres (poireau d'hiver, oignon de conservation, salsifis, chou-fleur, betterave, panais, pois et haricot nain). Cette troisième ligne peut donc produire deux récoltes par an. Enfin une quatrième ligne identique à la deuxième. Le plan est donc une succession de ces quatre lignes (2 m) qui seront décalées d'année en année, de 25 cm, occupant ainsi les interlignes de l'année précédente.

EN VILLE AUSSI...

Vous aimeriez voir pousser des fruits et des légumes sur votre balcon, sur votre terrasse ou dans votre petit jardin, mais vous pensez manquer de place ? Détrompez-vous ! Grâce à la permaculture urbaine, système agricole basé sur la diversité des cultures appliqué à la ville, transformez votre petit espace extérieur en un véritable potager de ville pour toute l'année. Avec plus de 100 photos et dessins pour mieux vous expliquer ! Et des tas

de trucs et astuces pour améliorer vos plantations : le matériel à se procurer, la protection de la biodiversité, etc. Pourquoi pas un mur végétalisé, par exemple ? De nombreuses plantes le permettent... et c'est très joli !

Je m'initie à LA PERMACULTURE, Spéciale balcons et petits jardins, Guide visuel, de Philippe Chavanne, Éditions Leduc, 2021.



4. Les bonnes associations

Dans la nature laissée libre, la monoculture n'existe pas. Les plantes s'associent et coopèrent joyeusement pour favoriser leur développement et leur protection contre les ravageurs et maladies. Les grands classiques sont :

- Carotte et oignon, chacun chasse la mouche qui attaque l'autre. Lors du semis de carottes, mélangez-y quelques semences d'aneth qui éloigne aussi la mouche de la carotte.
- Le céleri protège le chou de la piéride (chenille du papillon blanc), et le chou protège le céleri de la rouille.
- La laitue protège le radis des altises qui perforent le feuillage, et les radis sont favorables à la laitue. Mélangez sur une ligne, laitue, cerfeuil et radis. Il y aura renforcement des plantes et amélioration de goût.
- Tomate et basilic forment une association parfaite, où chacun favorise l'autre. La présence de tomate protège les choux de plusieurs ravageurs.
- L'oignon et surtout l'ail ont un effet désinfectant du sol. L'ail est fréquemment planté au pied des fruitiers qu'il protège des maladies cryptogamiques.
- Le poireau exerce dans une moindre mesure cet effet désinfectant. Associez-le aux fraisiers.

N'oubliez pas les fleurs, les pollinisateurs vous remercieront, et l'œil du jardinier en sera ravi.

- L'œillet d'Inde (tagète) : sa forte odeur dérange de nombreux prédateurs, ainsi que les nématodes du sol. Il favorise le développement des tomates.
- Le souci est également un répulsif pour de nombreux insectes ; il a des propriétés antiseptiques, antifongiques et antibactériennes.
- La capucine privilégie les pucerons et les chenilles à vos légumes. Semez-la également au pied des fruitiers.
- Le bleuet et la bourrache sont des plantes compagnes qui attirent les pollinisateurs.
- Le tabac commun éloigne les ravageurs.
- Le tournesol fera le régal des mésanges.
- La julienne des dames rose est une bisannuelle très prisée des papillons et de nombreux insectes auxiliaires.
- La tanaïse vous permettra de réaliser une macération insectifuge. Un bouquet coupé à la floraison en juillet, suspendu au poulailler éloignera puces et poux.

Le bleuet

L'œillet d'Inde





Malgré sa protection internationale, la tortue de luth, en voie de disparition, est toujours massacrée pour sa carapace.

À L'AUBE DE LA 6^e EXTINCTION

Lorsqu'on observe le monde qui nous entoure, le monde vivant, ce que l'on appelle aussi la biodiversité, on se rend compte que des choses sont en train de changer. D'année en année, on s'habitue à voir un peu moins d'abeilles, de fourmis, à avoir un peu plus chaud... Nous assistons, impassibles, à l'érosion progressive de la biodiversité, la conscience endormie par la supposée lenteur du processus.

LES INGRÉDIENTS D'UNE CRISE MAJEURE DE LA BIODIVERSITÉ

Le récent constat de l'IPBES (équivalent pour la biodiversité de ce qu'est le GIEC pour le climat) est sans appel. En mai 2019, il annonçait que 500 000 à un million d'espèces allaient décliner et, à terme, être menacées d'extinction dans les prochaines décennies. Un an auparavant, le Muséum national d'Histoire naturelle et le CNRS alertaient sur le « Printemps silencieux » et le déclin sans précédent des oiseaux. Parallèlement, une étude allemande témoignait de l'effondrement des populations d'insectes dans des espaces protégés. Une autre étude soulignait le déclin des mammifères ordinaires en France, une autre encore la disparition annoncée de la grande faune africaine. Toujours pour les insectes, le déclin touche tous les environnements avec parfois des pics inquiétants, comme la chute de 98 % des insectes de Porto Rico. Or, si les insectes déclinent, c'est tout un réseau qui se trouve impacté : moins de pollinisation, moins de fruits, moins de petits amphibiens, oiseaux ou mammifères insectivores, moins de prédateurs de ces insectivores... N'oublions pas que nous pourrions nous retrouver à un moment ou un autre en bout de chaîne.

LA BIODIVERSITÉ QU'EST-CE QUE C'EST ?

Nous manions ce mot sans même vraiment savoir ce qu'il recouvre. La biodiversité c'est le tissu vivant de la planète. Classiquement, elle est observée à trois niveaux principaux : on parle de biodiversité génétique, qui recouvre la diversité des gènes de tous les organismes vivants. On parle aussi de biodiversité spécifique, qui concerne environ deux millions d'espèces inventoriées (mais on est loin du compte, puisqu'en réalité il en existe de 8 à 20 millions). Mais aussi de biodiversité éco-systémique, qu'il faut comprendre comme la richesse des relations et des flux de matière et d'énergie entre les populations de différentes espèces, entre elles et avec leur environnement physico-chimique.

La biodiversité renvoie aussi bien à un arbre qu'à une bactérie, un virus ou un unicellulaire complexe. Cela nous amène à prendre en compte le foisonnement microscopique. Dans un litre d'eau de mer, on peut trouver jusqu'à 10 milliards de bactéries (la population de la Terre) et 10 à 100 milliards de virus. Dans un gramme

de sol, c'est similaire. On y trouve plusieurs milliards de micro-organismes, ce qui représente 7,5 tonnes de micro-organismes par hectare en France. Le compartiment microscopique de la biosphère pèse donc extrêmement lourd.

LA COMPLEXITÉ DU VIVANT

Nous disposons d'un terme simple en apparence – biodiversité – qui recouvre en réalité divers concepts relevant d'approches multiples : taxonomie, phylogénie, écologie, biogéographie, génétique... qui s'appliquent à des objets encore plus divers. Ces objets peuvent être concrètement des gènes, des protéines, des métabolites, des individus ou bien des entités opérationnelles comme les espèces, les écosystèmes, les biomes ou la biosphère. Ce que l'on peut en retenir est que derrière le terme « biodiversité » se cache une extrême complexité d'approches et de définitions, d'où une difficulté à synthétiser, à expliquer et à transmettre un message. C'est pourquoi il pourrait être tentant de parler de biodiversités au pluriel.

EST-IL TROP TARD ?

Les prédictions suggèrent qu'un point de basculement, à partir duquel on ne pourra plus revenir en arrière, pourrait être atteint entre 2025 et 2045. C'est-à-dire que l'action humaine aura tellement déstabilisé les écosystèmes que la planète dans son ensemble basculera vers un autre mode de fonctionnement. La planète est en marche vers une autre structuration de sa biosphère, ce qui correspond très exactement à une crise. Mais chaque individu peut agir !

À LIRE

À l'aube de la 6^e extinction : Comment habiter la Terre, de Bruno David, Éditions Grasset, 2021. Bruno David est un scientifique, naturaliste, spécialisé en paléontologie et en sciences de l'évolution et de la biodiversité.



« LA “VANLIFE” ÉTAIT DÉJÀ POPULAIRE AVANT, MAIS DEPUIS LA COVID-19, CELA A EXPLOSÉ! »

Martin Mahillon a créé My Donkey Van, un concept de location de vans aménagés. Il loue deux vans qu'il a spécialement équipés pour qu'on puisse y dormir et y manger. Parallèlement, il transforme aussi à la demande les vans de particuliers. Un concept parfaitement cohérent pour profiter d'un voyage dépaysant, tout en restant en Belgique (ou chez nos proches voisins). Un mode de vie peu polluant et qui prend son temps.

Jeune diplômé en design industriel et passionné de surf, Martin Mahillon s'est créé un emploi sur mesure en sortant de ses études. La vanlife est en effet idéale pour les personnes qui veulent partir souvent et au pied levé : vous avez ce qu'il faut sous la main pour dormir et préparer à manger et, contrairement au caravanning, il ne faut pas réserver ni payer d'emplacement de camping. D'ailleurs, Martin nous précise qu'après notre interview... il part à Blankenberge faire du surf avec des amis ! Le contraste est déroutant. Aujourd'hui, tandis que le ciel est gris, qu'il fait froid, Martin nous reçoit dans une vieille ferme en carré à Braine-l'Alleud ; dans deux heures, il sera en train de glisser sur les vagues. Il faut avouer qu'il nous fait un peu rêver !



Martin Mahillon

LES LOCATIONS S'ENCHAÎNENT

Dans son atelier, nous découvrons ses deux vans VW : un ancien modèle au look seventies (un T2 Java, plus précisément) et un plus moderne (un T6). « Pour le moment, j'ai aménagé deux vans. Je les loue 90 euros la nuit hors saison, 120 euros en moyenne saison et 150 euros en haute saison », détaille-t-il. Et le moins que l'on puisse dire, c'est que les affaires marchent : « La vanlife était déjà populaire avant, mais depuis la Covid-19, cela a explosé. J'ai loué mon premier van en septembre 2020 et depuis cela n'arrête pas. Plus largement, il y a près de 200 % d'augmentation de ventes de vans et environ 170 % d'augmentation pour la location », explique-t-il. Et selon lui, c'est parti pour durer : « En général,



“ JE VOUDRAIS AUSSI AMÉNAGER DE PLUS EN PLUS DE VANS DE PARTICULIERS ”

quand les gens essayent, ils reviennent. Et puis, la crise de la Covid va, je pense, changer les mentalités durablement. Le tourisme de proximité aura du succès pour longtemps », se réjouit-il, espérant acquérir rapidement une petite flotte de 25 vans au moins. « Vu le marché belge et la tendance, je pense que c'est tout à fait jouable. Mais à côté de cela, je voudrais aussi aménager de plus en plus de vans de particuliers, comme je le fais déjà aujourd'hui. »

UNE PHILOSOPHIE ÉCOLOGIQUE

À la fin de ses études, Martin a accompagné sa copine partie étudier en séjour Erasmus à Salamanque, où il a approfondi le sujet de son mémoire : l'aménagement d'une Citroën Berlingo pour pouvoir y dormir. Ses recherches visaient plus largement la façon dont le design industriel pouvait faciliter la transition vers un tourisme plus durable. C'est à ce moment-là que son idée de van aménagé est née. Forcément, la vanlife n'est pas écologique à 100 %, mais elle s'en approche : « *Le van consomme du carburant, son empreinte écologique n'est donc pas neutre. Mais la*

philosophie qui sous-tend cette façon de voyager est clairement écologique : pratiquer du tourisme de proximité ; et les petits vans comme les miens sont idéaux. Je les équipe également avec tout le nécessaire pour faire du zéro déchet et j'utilise un savon vaisselle écologique. En définitive, c'est sûr, j'aimerais que mes vans soient 100 % propres mais pour le moment, c'est compliqué. »

UNE COMMUNAUTÉ D'ENTRAIDE

Sur Facebook, Instagram ou les blogs spécialisés, de très nombreux adeptes du tourisme en van postent des photos et des vidéos et s'échangent des astuces pour trouver les meilleurs spots où se recharger en eau potable, où laver ses vêtements, où dormir au calme, où trouver un chouette restaurant qui accepte que l'on gare son van facilement, etc. L'application géniale Park4Night, par exemple, permet de trouver en quelques clics tous les endroits possibles pour garer le van autour de votre position ou un site où vous désirez vous rendre. Sur Facebook, « *Vanlife Belgique* » est très dynamique. Sur YouTube, Les Artisans de demain et Gregsway proposent des vidéos joyeuses sur la vanlife (plutôt autour du monde qu'en mode proxytourisme, mais cela peut inspirer les « *vanneurs* » locaux également).

EN PRATIQUE :

► Vous pouvez louer le van pour une seule nuit ou plusieurs.

► Voyager léger est la clé ! On évite les grosses valises au profit de plusieurs petits sacs que l'on peut caser à gauche à droite.

► Les enfants sont les bienvenus, car il y a un deuxième lit de deux personnes, plus petit que le lit principal, installé sur le toit. À plus de deux enfants, c'est compliqué. L'âge idéal, selon Martin, c'est entre 4 et 12 ans.



Site internet : www.mydonkeyvan.com
Facebook : www.facebook.com/mydonkeyvan
Instagram : www.instagram.com/mydonkeyvan



QUELLE EST LA DURABILITÉ DES ALIMENTS QUE VOUS CONSOMMEZ ?

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. Comparons donc les huiles d'olive.

1

1. Huile d'olive Biolis,
11,49 €/L
Färmoscore de 4

2

2. Huile d'olive N°1
Bionaturels,
9,25 €/L
Färmoscore de 6

3

3. Huile d'olive
grecque
en vrac Bionaturels,
8,90 €/L
Färmoscore de 8

LE GAGNANT !



Comme vous le savez peut-être déjà, Färm a analysé les produits alimentaires de ses rayons sur base de 11 critères équivalents à 11 points (un outil de mesure qui s'appelle le Färmoscore). Voici 6 critères que notre équipe Biotempo trouve particulièrement importants.

1. Avant tout qu'ils soient bio - ou en conversion et 2. 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. 99% des produits Färm ont au minimum ces 2 points. C'est leur base.
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 Nature&Progrès, Demeter, etc.

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.

40 €
8 NUMÉROS
+ 1 GRATUIT



J'AGIS avec

BIO!TEMPO!

#JE SOUTIENS UNE INFORMATION
LIBRE, INDÉPENDANTE ET BELGE

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

**JE M'ABONNE SUR
WWW.BIOTEMPO.BIO**

JEUX CONCOURS

TENTEZ DE REMPORTEZ
UN DE CES 3 LOTS
DE PRODUITS DE BEAUTÉ

BIO!TEMPO!

—
et
—



Cosmétiques bio haut de gamme
www.arcensels.com

1. 1 contour des yeux
+ 1 élixir de pépins de figure
+ 1 huile de calophylle

VALEUR : 136,62 €



3.

1 contour
des yeux

VALEUR :
45,12 €



2. 1 contour des yeux
+ 1 élixir de pépins de figure

VALEUR : 113,59 €



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

RENDEZ-VOUS SUR
www.biotempo.bio/concours

Et répondez à la question
suivante : (réponse sur
www.arcensels.com)

**Quel est le % bio du contour
des yeux Arc en Sels?**

**Le Jeu Concours « ARC EN SELS »
est valable du 21/03/2021 au
30/04/2021 à minuit.**

JEUX CONCOURS

BIO!TEMPO!

—
et
—

**DOMAINE DE LA
CARRAUTERIE**

TENTEZ DE REMPORTEZ
UNE NUIT INSOLITE...
UN MOMENT INOUBLIABLE!
LA CARRAUTERIE VOUS GÂTE ...

Un lieu inattendu et
magique de repos
et de bien-être en
pleine nature
www.carrauterie.com



**1 HEUREUX.SE GAGNANT.E POURRA
CHOISIR UN DE CES DEUX DÉCORS
POUR UNE NUITÉE :**

Soit la cabane des amoureux à 7 mètres de haut,
soit le loft Caraïbe, aux couleurs du Pacifique,
équipé de son propre sauna et de sa baignoire à
bulles.



Préparez-vous à être accueilli.e.s avec un apéritif
maison, et à profiter de la piscine (s'il fait beau!) et
du jacuzzi privatif. Vers 19 h, vous pourrez déguster
dans votre logement un excellent repas mijoté.
Après une nuit magique, vous recevrez un copieux
petit-déjeuner avec un verre de cava. De quoi vous
ressourcer totalement...

VALEUR : 500 €

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

RENDEZ-VOUS SUR
www.biotempo.bio/concours

Et répondez à la question suivante :
**Quel est l'autre nom que l'on
donne à Bali?**

**Le Jeu Concours
« LA CARRAUTERIE »
est valable
du 21/03/2021 au
30/04/2021 à minuit.**

naturinov®

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.

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

**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.



naturinov® | healthy food · healthy people · healthy planet



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