

# BIO! TEMPO!

AGISSONS ENSEMBLE ET CHANGEONS  
LE MONDE AUJOURD'HUI !

## RENCONTRE

David Jeanmotte  
Il est vraiment bio !

## ÉCO CONSTRUCTION

Devenir  
autonome

## L'ARTEMISIA ANNUA

À cultiver  
au jardin

## DU MILLEPERTUIS

pour être positif



## STRESS

Attention à  
l'hypertension  
Les HE utiles

## BRISER LES TABOUS

50 % des  
Belges en  
surpoids  
ou obèses


**QUE FAIT LA CRISE  
DE LA COVID-19**

**À NOTRE DÉMOCRATIE ?**

**UNE RENAISSANCE À LA VIE ET  
UN RETOUR DES DROITS HUMAINS  
S'IMPOSENT !**



MAI 2021  
N° 43 - 4,95€



# En mai, l'apéro *équitable et solidaire* est à emporter dans les Magasins du monde-Oxfam

A partir du 8 mai,  
rendez-vous dans le  
Magasin du monde-Oxfam  
le plus proche de chez vous  
pour retirer le pack apéro de  
votre choix (houblon, vigne  
ou pétillant).

**Plus d'info et  
réservations sur  
[omdm.be/apéro](https://omdm.be/apero)**



**OXFAM**

Magasins du monde

## CE MOIS-CI

### Nous irons voir...

La Biennale P(ART)cours propose, de manière originale à Bruxelles, une expérience d'art contemporain grandeur nature. Cette exposition, destinée à faire découvrir l'art d'aujourd'hui à tous les publics, invite à une balade artistique à travers Auderghem, Woluwe-Saint-Pierre et Woluwe-Saint-Lambert.

**25[04] > 27[06] 2021**

Parc de Woluwe  
Parc Seny - Parc Malou  
Wolubilis - Avenue de  
Tervueren (1150 WSP).

**Gratuit | Tout public**

Tinka Pittoors



# ÉDITO

## DROITS HUMAINS

### & DÉMOCRATIE

Le monde est confronté à une « pandémie de violations des droits de l'homme ».

Les libertés ont été écrasées et la liberté d'expression entravée par les gouvernements du monde entier, c'est ce qu'a déclaré le 24 mars dernier à Genève António Guterres, secrétaire général des Nations Unies, lors de la 46<sup>ème</sup> session du Conseil des droits de l'homme. Les régimes autoritaires ont imposé des restrictions drastiques aux droits humains, utilisant le virus comme prétexte. Dans son rapport annuel publié début avril, Amnesty International a pointé les inégalités systémiques massives que subissent les minorités, dans ce contexte, partout dans le monde.

Chez nous, la démocratie a été mise à mal, elle aussi.

Quel va être son sort ?

Nous avons deux armes, selon Barbara Stiegler : le rappel du droit et la diffusion de l'éducation. Et aussi les collaborations. Ne laissons pas passer les occasions de reconstruction et de changement de modèle. L'avenir de la vie est en jeu.

**Anne Gillet**

## LE MONDE CHANGE, LE BIO AUSSI !

SUIVEZ-NOUS sur :   - <http://biotempo.bio/> - ÉCRIVEZ-NOUS : [info@biotempo.bio](mailto:info@biotempo.bio)

### BIO!TEMPO!

Chée d'Ottembourg,  
420 - 1300 Wavre  
T. +32 (0)478 81 41 28  
[www.biotempo.bio](http://www.biotempo.bio)

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



FRANÇOIS COUPLAN



LUC RUIDANT



LUCIE HAGE



PAULINE DE VOGHEL



JACQUES BISTON



ISABELLE CORNETTE



DIDIER DILLEN



PASCALLE FRENNET



JULIEN KAIBECK



CARINE ANSELME

### 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.

### FRANÇOIS COUPLAN

#### EXPERT

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

### 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](http://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 Valérianne. 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 Valérianne pour Nature & Progrès. Ses domaines de prédilection sont l'éco-construction, l'environnement, les énergies renouvelables, l'agriculture biologique et durable, etc.

### PASCALLE FRENNET

#### EXPERTE

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

### JULIEN KAIBECK

#### EXPERT

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

### CARINE ANSELME

#### JOURNALISTE

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



## TONUS - IMMUNITÉ

# Takeshi BIO

Extraits bio hautement concentrés

NOUVEL  
EMBALLAGE  
100%  
VÉGÉTAL



BELGIAN   
LABORATORY

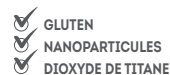
Conseils d'utilisation :  
1-2 capsules / jour

- + Synergie d'**extraits de champignons** riches en nutriments et d'**acérola**
- + Cette combinaison unique
  - + contribue à **stimuler la vitalité** de l'organisme et à **renforcer l'immunité**
  - + participe à la **réduction de la fatigue** et à la **régulation du taux de cholestérol**

### Be-Life+

- +  **$\beta$ -glucanes** : 300 mg/2 gél.
- + Le **maitake**, le **shiitake**, l'**hericium** et le **reishi** sont issus de l'agriculture biologique

FREE



GÉLULES  
VÉGÉTALES

Découvrez notre gamme complète sur [www.be-life.eu](http://www.be-life.eu)

# SOMMAIRE



## SANTÉ 13

**AROMATHÉRAPIE** 14  
L'HYPERTENSION  
EN QUESTION



**MIEUX COMPRENDRE** 18  
L'OBÉSITÉ,  
UNE MALADIE TABOUE

**DÉCOUVRIR** 30  
L'ÉNERGIE  
DES ARBRES

## ÊTRE 33

**SLOW COSMÉTIQUE** 34  
LES CONSEILS  
DE JULIEN KAIBECK

**SLOW BEAUTÉ  
HOMMES** 42  
SOIN DE JOUR



**RENCONTRE  
BONNE HUMEUR** 44  
DAVID JEANMOTTE



## MMMH 49

**ALIMENTATION ET  
HYPERTENSION** 50  
LES ALIMENTS  
VOUS AIDENT



**PETITS CONSEILS  
UTILES** 58  
L'INDICE GLYCÉMIQUE



**DÉGUSTER** 60  
SOURIEZ À LA  
MORILLE (BELGE)

## BIOSTYLE 73

**MATIÈRE À RÉFLEXION** 74  
LIBERTÉ, ÉGALITÉ,  
SANTÉ... POUR TOUS ?



**UN LIVRE UTILE** 76  
QUE FAIT LA PANDÉMIE  
À NOTRE DÉMOCRATIE ?

**ARTEMISIA ANNUA** 78  
BIENVENUE AU JARDIN



**PLANTES SAUVAGES** 84  
RECONNAÎTRE  
LES PLANTES TOXIQUES



# Osteoton forte

MannaVital

la formule naturelle & complète qui  
contribue au maintien d'os solides\*  
et à l'absorption normale de calcium \*\*



- avec 3000 UI de vitamine D3, la dose quotidienne optimale qui contribue au maintien d'os normaux\* grâce à une absorption normale de calcium et de phosphore\*\*
- avec 180 mcg de vitamine K2 (ménaquinone-7, forme bioactive « all trans », K2Vital®): la vitamine indispensable qui contribue au maintien d'os normaux\* en déposant le calcium dans les os
- avec l'algue de mer Lithothamnium calcareum (AQUAMIN®), une source naturelle de calcium (500 mg) et de magnésium très facilement absorbables, qui contribuent au maintien d'os normaux\*
- avec du bore: soutient l'action de la vitamine D3, du calcium et du magnésium

SCIENTIFIQUEMENT  
ÉTUDIÉ



MEILLEUR  
PRIX/  
QUALITÉ

OSTEOTON FORTE de MannaVital est une synergie optimale des bons nutriments pour les os, dans la dose correcte et de la qualité scientifique requise

[www.mannavital.com](http://www.mannavital.com)

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

## LES POTS CHI'S FONT FONT PEAU NEUVE!

Ouvrez l'œil! Les petits déjeuners Chi's dévoilent leur nouveau design. Le petit plus : le focus sur la propriété 'Riche en Omega-3'. Une portion Chi's contient en effet 80 % des A.J.R. de cet acide gras essentiel. On connaît depuis longtemps maintenant l'action anti-inflammatoire et les bienfaits des Omega-3 sur notre cerveau. Savez-vous qu'ils constituent aussi un atout de taille pour notre système immunitaire? Avec Chi's, vous vous régalez et boostez vos défenses naturelles. Pourquoi vous en passer? Savourez les petits déjeuner Chi's à base de... graines de chia, bien sûr!  
**Chi's, 4,45 €, 200 g, en magasin bio.**  
**Infos : [www.chisbio.be](http://www.chisbio.be). Suivez l'évolution des petits pots sur les réseaux : @saychis.be**



## SOUPLESSE ET CONFORT DES ARTICULATIONS

Fort d'une formule innovante, BeFlex contribue efficacement à la souplesse et au bien-être des articulations. Aux côtés d'extraits concentrés de plantes – telles que le curcuma, le gingembre et l'ortie qui favorisent la régénération des cartilages –, la formule comprend aussi du soufre organique qui agit sur la formation du collagène, indispensable au bon fonctionnement du cartilage, et enfin des enzymes. Des actifs qui se renforcent mutuellement pour agir sur les molécules responsables de l'inflammation et sur l'élasticité des articulations.



**BeFlex, dosage recommandé : 1-3 gél./jour, 16,90 €, 60 gélules. Retrouvez l'ensemble de la gamme Be-Life dans les pharmacies, parapharmacies et magasins spécialisés, [www.be-life.eu](http://www.be-life.eu)**

## MIAM!



La pâte feuilletée pur beurre Biobleud est fabriquée "comme à la maison". La farine utilisée est un mix de céréales complètes de blé, épeautre et seigle pour une diversité des cultures dans les champs et une plus grande richesse nutritionnelle et gustative de la pâte. Le lait et le blé sont issus de filières françaises pour assurer une juste rémunération des agriculteurs bio et sécuriser les filières. Biobleud veille à ses impacts environnementaux et sociétaux.

**Pâte feuilletée pur beurre aux céréales complètes, BIOBLEUD, 250 g, environ 3,05 €, en magasin bio.**

## UN CHOCO SAIN, C'EST RARE!



Alors... N'hésitez pas à consommer ce choco d'Amanprana qui contient 0 % de sucre raffiné, 45 % de noisettes et 0 % d'huile de palme. Idéal pour les enfants qui étudient, jouent et font du sport toute la journée! Ils raffolent de ce pot rempli de noisettes et les parents apprécient les ingrédients naturels et bio. I love Belgium choco de Luxe est riche en potassium, fer et vitamine E. C'est aussi une excellente source de magnésium, zinc et calcium.  
**Pâte à tartiner chocolat-noisettes I love Belgium, 12,95 €, 400 g.**

## DU THON, MAIS DU BON



Et celui-ci est tout simplement exquis. Il appartient à la variété albacore considérée comme étant de la

plus haute qualité qui existe. Il a une couleur rose pâle, sa texture est solide et tendre à la fois, et propose une saveur délicate inégalée. Riche en acides gras oméga-3, il est conservé dans la seule et unique huile d'olive extra vierge grecque bio qui lui donne un goût parfait. Processus naturel de fumage sur copeaux de bois certifiés. Pêche durable océan Atlantique certifiée par F. O. S (Friend Of the Sea). Il est soumis au Traité Dolpin-safe sur la protection des dauphins.

**Thon sauvage fumé, Thinkgreen, 5,96 € les 160 g, dans tous les bons magasins Bio. Distribué par Bionaturels.**

## BIEN DE CHEZ NOUS

Vajra présente sa dernière pépite, et bonne nouvelle... c'est du belge, du 100 % belge! Une farine de blé ancien bio cultivé par la Ferme de l'Abbaye de Boneffe à partir de semences paysannes. C'est la farine idéale pour confectionner des pains maison.

**Farine de blé ancien 85 % (T110), 3,83 €/kg. Farine de blé ancien 65 % (T65), 3,81 €/kg, dans le magasin bio de votre quartier. [www.vajra.be](http://www.vajra.be) - [info@vajra.be](mailto:info@vajra.be)**





## VOUS CONNAISSEZ CETTE FARINE ?

Issue de modes de culture traditionnels béninois, cette farine de manioc permet d'élaborer une cuisine plus moelleuse et plus digeste. Cette alternative à la farine de blé s'utilise seule ou associée à d'autres farines (farine de riz, farine de sarrasin...). Pour toutes les préparations sucrées et salées : pains, pâtes à tartes, cookies, beignets, crêpes, tempuras de légumes. C'est aussi une source de fibres. Certifiée « Fair for Life ».

**Farine de manioc MATAHI, bio, naturellement sans gluten et équitable, 4,40 €/4,65 €, conditionnée en sachet compostable de 400 g. La farine de manioc MATAHI a été élue meilleur produit bio de l'année 2021. Disponible dans la plupart des magasins bio (Färm, Biosphère, Bio 4 Seasons, Freshmed, Le Bon Wagon-Malmedy, Les Trois Épis...).**



### UN PETIT GUIDE PRÉCIEUX POUR CET ÉTÉ !

L'Ardenne... Prononcer ce nom, c'est déjà rêver de ses paysages rustiques et authentiques. C'est penser à ces petits

sentiers et ces routes paisibles, à travers bois et prairies, où la nature prend tout son sens. C'est cette Ardenne-là que le concepteur de la Transardennaise, Denis Jusseret, nous invite à parcourir et à vivre. Le vrai plus de ce guide, ce sont toutes ces anecdotes et ces découvertes qui vont vous faire comprendre « l'esprit » ardennais, la vraie culture, celle des fêtes, des croyances, des traditions et des légendes. Cette édition propose plusieurs nouvelles promenades. On se réjouit d'aller fouler l'herbe de ces vertes contrées magnifiques, pleines de surprises et d'endroits magiques ! Pour les randonneurs, mais aussi les simples promeneurs.

**La Transardennaise® : 153 km de La Roche-en-Ardenne à Bouillon. La Transfamenne® : 57 km de Nassogne à La Roche-en-Ardenne, avril 2021. Dans toutes les bonnes librairies et offices du tourisme.**

## UNE HUILE DE COCO, JE LE VAUX BIEN

L'huile de noix de coco possède de hautes qualités nutritives grâce à l'acide laurique qu'elle contient (acide gras essentiel à la santé, contenu dans le lait maternel). C'est une des rares huiles que l'on peut utiliser en cuisine dans les préparations chaudes et froides. C'est la plus saine des huiles de cuisson et friture : de très haute stabilité, elle contient des acides gras à chaînes moyennes d'où une assimilation directe. On l'utilise avec des légumes, de la viande, des œufs ou des pâtisseries, elle apporte un parfum subtil à tous les plats.

**Huile de coco, Emile Noël, 7,99 € le pot de 340 ml. Disponible aussi en pots de 1 l, 700 ml et 500 ml. En magasin bio. Adresses sur [www.emilenoel.com/points-de-vente](http://www.emilenoel.com/points-de-vente)**



## LE CHIA, C'EST TENDANCE

Les graines de chia toastées « crunchy » de Purasana se distinguent des graines de chia ordinaires par leur croustillant et leur goût unique, légèrement fumé. Riches en fibres, les graines de chia sont également une source d'oméga-3, de vitamines et de minéraux. 100 % biologique et vegan. Délicieux dans les yaourts, le granola et les desserts et étonnamment croquant.

**Chia Raw Seeds, Purasana, 11,20 €, en magasin bio. [www.purasana.com](http://www.purasana.com)**



## PAIN MIX LEVURE SPÉCIAL TARTINE

Découvrez le pain sans gluten « mix levure tartine » de So Bake It. Un tout nouveau pain moelleux pour toute la famille, avec un format facile à tartiner et surtout... un goût délicieux ! So Bake It, c'est la référence en produits boulangers et pâtisseries sans gluten, 100 % bio et artisanaux. Psst : ce même format existe aussi en pain levure graines...

**Pain mix levure tartine, 600 g, 7,89 €, chez So Bake It, rue des Combattants 76, 1310 La Hulpe, et plusieurs magasins bio, Färm, The Barn, etc.**



## CHOUCHOU DE PRO...

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

### LA BIOSPHÈRE

Céline, qui travaille au magasin La Biosphère, nous recommande les produits Ma Forêt : « Gilles récolte de la sève de boulot en saison, mais il a développé une gamme de produits (fleurs, fruits séchés) comme nous les aimons. Gilles est un producteur engagé qui met du sens dans ce qu'il fait. Il a débuté en 2014 et poursuit son idéal à travers la récolte de plantes sauvages et de cultures en sous-bois. Dans le courant de cette année, il aura la possibilité d'offrir un travail fixe à un réfugié qui a croisé sa route en Slovénie. Ses nouveaux produits sont gustativement et qualitativement riches ! Idéal pour accompagner une tisane, un yaourt, du muesli... L'un de ses produits s'appelle Una Bomba ! : à base de miel et de graine d'ortie, en en consommant une càc par jour, on est toujours en forme !

**Vous trouverez Una Bomba ! à la Biosphère, boulevard du Centenaire 8, 1325 Dion-Valmont. Ouvert de 9 h à 19 h.**



### PEAU ET ARTICULATIONS

Un concentré d'actifs uniques pour la santé de vos articulations. Le Collagen marin Naticol® hautement biodisponible, 100 % d'origine naturelle est un produit innovant breveté, qui va vous permettre de retrouver l'autonomie, car il favorise l'élasticité, la flexibilité des articulations, la résistance et la force musculaire. Un collagène de qualité a aussi la capacité d'accroître la densité minérale osseuse et de maintenir l'intégrité du cartilage et des articulations. Il contribue à limiter la dégénérescence des tissus articulaires, et contribue à stimuler la synthèse du collagène des articulations, mais aussi de la peau, des dents et des gencives.

**Biform'Collagen, 65 €, 30 sachets, sans sucre, sans OGM, sans gluten, sans lactose, sans conservateur. Pour commander votre collagène, appelez le 02 808 18 17 ou demandez-le à votre magasin bio ou magasin spécialisé.**



### À JAMBES UN NOUVEAU CONCEPT STORE SANTÉ & BIEN-ÊTRE

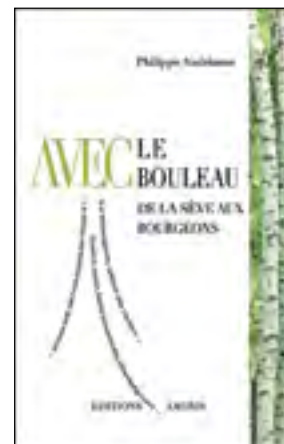
un professionnel de soins et de thérapies (naturopathie, massages, aromathérapie, yoga,...). Chez Etik Nature, le conseil est roi, alors n'hésitez pas à passer par là ! Avec aussi un site de vente en ligne très complet où vous trouverez tout ce que vous cherchez (ou presque !).

**Etik Nature, Avenue Jean Materne, 52, 5100 JAMBES.  
Ouvert du lundi au samedi de 9 h 30 à 18 h [www.etiknature.be](http://www.etiknature.be)**

Prendre soin de soi, de sa santé, de son corps et de ses émotions, c'est plus que jamais important. Tout comme consommer belge, plus naturel et soutenir les acteurs locaux et les marques belges d'artisans passionnés. C'est ce qui a motivé Laurence à agrandir sa boutique namuroise Etik Nature et à déménager pour s'installer dans un 300 m<sup>2</sup>, en plein centre de Jambes. Pour Laurence, la gérante des lieux, il s'agissait surtout de créer un vrai lieu de bien-être, de partage, de rencontre et d'activités. Vous y trouverez, entre autres, un véritable labo de thés et de tisanes en vrac avec une centaine de sortes différentes, que vous pouvez personnaliser à souhait, ça ce n'est pas courant ! Et la possibilité d'un rendez-vous avec

### BIKE FOR OXFAM! INSCRIVEZ-VOUS!

Un parcours cycliste audio-guidé en solidarité avec les artisan.e.s des 4 coins du monde. Du 13 mai au 13 juin 2021. Oxfam-Magasins du monde organise cette action pour soutenir ses partenaires producteurs d'artisanat équitable, très durement touchés par la crise sanitaire actuelle. Participez à cette action de récolte de dons, fun et originale, sous la forme d'un parcours vélo audio-guidé dans les paysages gembloutois. Le petit plus sympa : une application audio à installer sur le smartphone, grâce à laquelle les cyclistes recevront toutes les indications sur le trajet à suivre, au fur et à mesure de leur avancement ! Des petits bonus et messages surprises agrémenteront le trajet, pour du sport, de la solidarité... et du FUN ! Rendez-vous à la gare de Gembloux pour le départ ! Infos : [www.omdm.be/bike](http://www.omdm.be/bike). Les 5 premiers inscrits qui auront récolté les 100 € minimum recevront un pack apéro Oxfam, livré chez eux !



**« Avec le bouleau, de la sève aux bourgeons », de Philippe Andrianne, Éditions Amyris.**

Laboratoire  
**BIFORM Santé**  
 La qualité avant tout !

Les meilleurs  
 compléments  
 alimentaires pour  
 votre Santé !



**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](http://www.biform-sante.com)

## TDAH : moins de risques pour les

## JEUNES FILLES

## QUI FONT DU SPORT

Selon une étude québécoise, les filles, âgées de **6 à 10 ans**, qui pratiquent une activité sportive en dehors de l'école présentent moins de symptômes de trouble de déficit de l'attention / hyperactivité (TDAH) à 12 ans, comparativement aux filles qui en font rarement. Ce lien n'a, en revanche, pas été établi pour les garçons.

La chercheuse Linda Pagani rappelle que le sport oblige les enfants à se concentrer mais aussi à développer des habilités particulières et à nouer des relations avec d'autres enfants et des adultes. « La pratique extrascolaire du sport peut être considérée comme une thérapie comportementale pour les jeunes atteints d'un TDAH, » ajoute-t-elle.

(Source : *Preventive Medicine*, décembre 2020)



## L'exercice doperait

## LE MORAL

## DES FEMMES

## À LA MÉNopause

Après avoir suivi **1098 femmes** âgées de 47 à 55 ans et leur avoir demandé de rapporter leur niveau de bien-être mental et leur degré d'activité physique, des chercheurs finlandais ont montré que l'exercice semblait booster les femmes mentalement avant et après la ménopause et pourrait même réduire les symptômes de dépression chez celles qui sont post-ménopausées.

Même les femmes modérément sportives ont obtenu de meilleurs résultats en termes de bien-être mental que le groupe des inactives. Différents effets sont probablement responsables de cette situation. Par exemple, l'exercice physique pousse l'organisme à produire plus d'hormones du bonheur, ce qui a un effet positif sur l'humeur et aide à libérer le stress et la tension émotionnelle.

(Source : *Menopause*, avril 2020)

## LE SPORT, ALLIÉ DES

## MIGRAINEUX!

Des chercheurs américains ont analysé l'activité physique de **4647 patients** diagnostiqués comme étant migraineux, les 3/4 d'entre eux souffrant de migraines chroniques, soit 15 ou plus par mois. Les résultats sont probants.

Dans le groupe des participants qui ne font pas d'exercice physique, 47% se déclarent dépressifs, 77% ont des troubles du sommeil et 48% ont 25 jours ou plus de forts maux de tête par mois. Chez ceux qui font au moins 150 minutes de sport par semaine, 25% se déclarent dépressifs, 66% ont des troubles du sommeil et 25% ont 25 jours ou plus de forts maux de tête par mois.

Lorsqu'un individu fait du sport, son corps sécrète des endorphines qui aident à mieux dormir et réduisent le stress.

(Source : *American Academy of Neurology*, 23 février 2021)



## L'EXERCICE AÉROBIE

## PRÉVIENT L'ALZHEIMER



Une équipe de l'Université du Wisconsin a suivi **23 personnes**, relativement jeunes, cognitivement saines, ayant des antécédents familiaux ou un risque génétique de maladie d'Alzheimer (MA) et toutes avec un mode de vie sédentaire.

Une moitié a reçu des conseils de mode de vie actif, sans autre intervention, tandis que les autres ont été invités à participer à un programme d'entraînement sur tapis roulant d'intensité modérée avec un coach personnel, trois fois par semaine durant six mois. Les personnes du programme d'exercice aérobique ont réduit leur sédentarité. Elles ont aussi amélioré leur forme cardiorespiratoire, un bénéfice en lien avec à une augmentation du métabolisme du glucose cérébral dans le cortex cingulaire postérieur, une zone du cerveau touchée par la MA. Enfin elles ont obtenu de meilleurs scores aux tests cognitifs.

(Source : *Brain Plasticity*, février 2020)



**SANTÉ**

# VOUS SOUFFREZ D'HYPERTENSION ?

## LES HUILES ESSENTIELLES VOUS ACCOMPAGNENT



Pascale Frennet

La plupart du temps silencieuse, l'hypertension artérielle est pourtant une affection à ne pas négliger. (Faire) vérifier régulièrement la pression que le sang exerce sur les parois de nos artères n'est pas une coquetterie. La ligue cardiologique belge estime que 2 500 000 personnes, soit 21 % de la population belge, serait hypertendue (dont la moitié seulement serait diagnostiquée). Le pourcentage dépasserait 70 % pour les plus de 65 ans...

**A**u cours d'une journée, la pression artérielle varie naturellement. Elle fluctue aussi en fonction des besoins physiques et de l'état émotionnel. Tout cela est bien normal, c'est la faculté d'adaptation de notre corps. Mais une pression régulièrement trop élevée engendre des conséquences qui sont loin d'être anodines. Cela peut impacter rapidement le cœur et le système vasculaire, le cerveau, le rein ou l'œil (rétine).

Maladie complexe, l'hypertension se définit comme étant « essentielle » (primaire). C'est-à-dire qu'aucune maladie causale n'a pu être identifiée. Le médecin se fonde alors sur le bilan sanguin et les facteurs de risques existants, modifiables ou non, comme la vieillesse (rigidification des parois artérielles, plaques athéromateuses...), le surpoids, la sédentarité, l'excès d'alcool, etc. La possibilité d'identifier certaines causes du problème existe. Notamment par un examen clinique doublé d'un bilan sanguin et urinaire qui permettrait de mettre en lumière un éventuel problème d'adaptation de la personne au stress, possible chronicité de ce stress et son incidence sur le système psycho-neuro-endocrinien. Mais dans environ 10 % des cas, on qualifiera l'hypertension de « secondaire ». Elle se déclare à la suite de certaines maladies affectant des organes comme les reins, des glandes endocriniennes, ou l'aorte par exemple. Elle peut également se déclarer à la suite d'un traitement médicamenteux (corticoïdes, contraceptifs oraux) ou encore avoir une origine génétique.

### L'HYPERTENSION ARTÉRIELLE « ESSENTIELLE<sup>1</sup> »

Sans surprise, l'hygiène de vie (alimentation, activité physique, équilibre émotionnel...) est un élément fondamental de notre santé. C'est doublement vrai quand une maladie cardio-vasculaire s'installe. La thérapeutique recommandée par les autorités de santé se concentre généralement, en fonction du stade, sur l'adaptation des habitudes hygiéno-diététiques généralistes et la prise de médicaments<sup>2</sup> (qui n'ont pas la vocation de guérir mais de contrôler au mieux la situation).

Cependant, il existe aujourd'hui plusieurs centres d'excellence multidisciplinaires, spécialisé dans l'accompagnement thérapeutique de l'hypertension. La liste est accessible via ce lien<sup>3</sup>. Mais on ne peut traiter efficacement l'hypertension sans considérer la personne dans sa globalité, en fonction de ses particularités tant au point de vue physique qu'au point de vue psycho-émotionnel et environnemental.

1. Nous traiterons ici le sujet de l'hypertension dite essentielle puisque largement majoritaire et parce que les HTA secondaires doivent être soignées spécifiquement, par le traitement de la maladie qui la sous-tend.

2. Les médicaments ne guérissent pas la maladie puisque l'on cible le symptôme, à savoir, le trop de pression en régulant la pression (diurétiques, inhibiteurs calciques, inhibiteurs de l'enzyme de conversion (IEC), inhibiteurs des récepteurs de l'angiotensine II (ARA2), bêtabloquants, antihypertenseurs d'action centrale).

3. <https://www.eshonline.org/communities/excellence-centres/directory-of-excellence-centres/>

## POUR CHANGER DE VIE ?

Il arrive que la maladie soit une tentative ultime de la part subtile et subconsciente de nous-même, visant à nous faire prendre conscience d'un nécessaire (et parfois impératif) changement. Récemment, j'écoutais le Pr Pechère des HUG. Elle racontait l'histoire de certains de ses patients hypertendus qui, après avoir changé complètement de vie, étaient parvenus à retrouver la santé. Nous observons de tels exemples dans bien d'autres pathologies chroniques. Un des points communs entre toutes ces personnes est une prise de conscience vécue comme une évidence par la reconnexion avec ses valeurs et ses besoins essentiels (on ressent que l'on doit aborder un changement fondamental et on retrouve l'énergie pour le mettre en place). C'est pour cela que dans le cadre d'une maladie multifactorielle telle que celle-ci, les pratiques de reconnexion à soi (méditation, taï-chi...) et/ou un accompagnement psycho-émotionnel personnalisé (hypnose, olfactothérapie...) peuvent s'avérer très bénéfique pour les patients.

## DANS QUEL CADRE EMPLOYER les huiles essentielles POUR SOULAGER L'HYPERTENSION ?

### 1 Précautions

Les huiles essentielles peuvent être utilisées en complément d'un traitement médicamenteux classique. **Il est cependant important de ne pas l'arrêter sous peine d'un effet « rebond » et de se faire accompagner par un professionnel de la santé !** Ensuite, en fonction de l'évolution et de l'avis du médecin traitant, un allègement du traitement allopathique pourra être envisagé. Les formes légères d'hypertension pourront être accompagnées avec des huiles essentielles ciblées, par voie olfactive et/ou cutanée. La voie orale sera prescrite par un professionnel de la santé, principalement dans les formes plus avancées (stades 3 et 4).

## Stress chronique, déséquilibre neurovégétatif

### ET HYPERTENSION

Le stress est une réaction de l'organisme très utile pour faire face une situation vécue comme étant potentiellement menaçante (attaquer ou fuir). Ce système serait souvent inadapté aux stressseurs actuels. Sur la ligne du temps, il se développe en 3 phases :

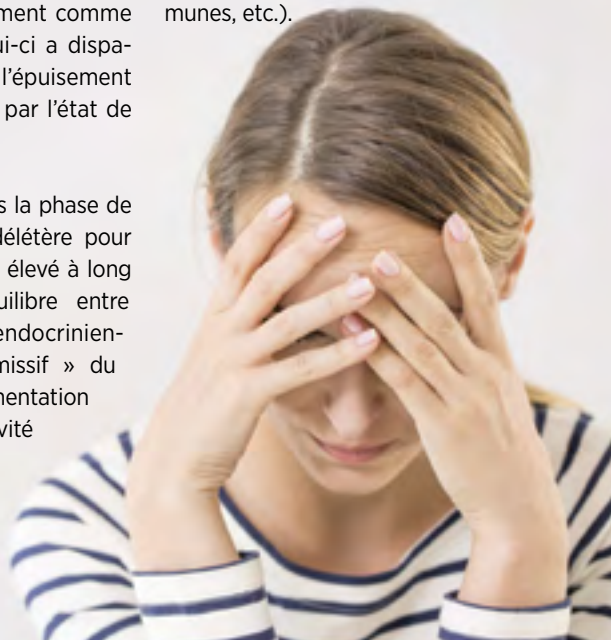
- L'alarme, phase aigüe où la production d'adrénaline et de noradrénaline par les surrénales est provoquée par la forte stimulation du système sympathique (dure quelques minutes à quelques heures).
- La phase de résistance s'installe avec la sécrétion de cortisol (par la voie hypothalamus (hormone CRH)-hypophyse (hormone ACTH)-surrénales (cortisol)) afin de permettre au corps de s'adapter à la situation. Sa durée va de quelques heures à quelques mois ou plus. Si aucune solution satisfaisante ne peut être mise en place, le stress se prolonge. Le système de retour à la normale (boucle de rétroaction qui freine la production

de cortisol) devient inopérant. Le cortisol se retrouve dans l'organisme en excès. C'est à ce stade que le stress peut devenir chronique.

- La résolution intervient quand la personne ne vit plus l'événement comme étant stressant ou si celui-ci a disparu. Dans le cas contraire, l'épuisement peut survenir, caractérisé par l'état de burnout.

Se retrouver « bloqué » dans la phase de résistance d'un stress est délétère pour la santé. Un taux de cortisol élevé à long terme entraîne un déséquilibre entre les systèmes psycho-neuro-endocrinien-immunitaire. L'effet « permissif » du cortisol provoque une augmentation de l'angiotensine, de l'activité des hormones hypertensives et de la force de contraction cardiaque, une vasoconstriction périphérique et donc une activité

perturbatrice indirecte sur le système nerveux autonome. Les conséquences sont multiples (diabète, hypertension, inflammation chronique, infections chroniques, maladies dégénératives ou auto-immunes, etc.).



## 2 Olfaction

Dans tous les cas, nous débuterons le travail aromatique par l'olfaction (ou par la voie cutanée si hypersensibilité aux odeurs). Cette voie nous permet un accès très rapide à l'hypothalamus qui est une zone-clé du cerveau dans la régulation psycho-neuro-endocrinienne de l'hypertension. La première cible à atteindre est la réharmonisation du système nerveux autonome, en tentant de restaurer un équilibre entre le SNA sympathique et le SNA parasympathique. Pourquoi ? Parce que cette discordance (dystonie neurovégétative) est présente dans la très grande majorité des hypertendus, montrant une surstimulation du système nerveux sympathique<sup>4</sup>.

## 3 Stress chronique

Cette dystonie neurovégétative est souvent conséquente ou associée à un stress devenu chronique (mais pas que). Ce qui entraîne une cascade de réactions chimico-physiques qui alimentent une tension à la hausse. Pour revenir à l'équilibre, la stimulation du système nerveux parasympathique par les huiles essentielles est une piste plus qu'intéressante.

La **Marjolaine des jardins**, grande harmonisatrice du SNA, est dotée d'une remarquable activité sur cette dystonie par la stimulation du système parasympathique. **L'Ylang ylang**<sup>5</sup> (avec une action complémentaire sur les arythmies), la **Lavande fine**, la **Sauge sclérée**, le **Bigaradier** (feuilles et fleurs), le **Yuzu**<sup>6</sup>, la **Mandarine** (petit grain), la **Bergamote**<sup>7</sup>, la **Cannelle de Ceylan** (écorce) ont également une activité parasympathico-mimétique.



Il est aussi possible d'agir sur la dilatation des vaisseaux sanguins (action vasodilatatrice) avec les huiles essentielles à citrals (**Lemongrass**, **Verveine citronnée**, **Myrte citronnée**, **Mélisse**), celles contenant du citronellal (Eucalyptus citronné) ou encore du salicylate de méthyl (Gaulthérie odorante, **Bouleau jaune** ou noir). La **Khella** aura une action plus spécifique (vasodilatatrice coronarienne).

Enfin, les HE telles que le **Genévrier commun**, le **Persil** ou encore la **Criste marine** agiront sur la volémie (volume sanguin total) grâce à leur activité diurétique.

D'autres HE ont été étudiées pour leur action inhibitrice des canaux calciques comme la **Lavande d'Afghanistan** et l'**Anis étoilé** (Badiane), inhibitrice des récepteurs bêta-adrénergiques.

5. Attention, une utilisation excessive de l'YY peut provoquer des maux de têtes et des nausées.

6. Matsumoto et al, *BioPsychoSocial Medicine*, 2016.

7. Chang KM, Shen CW, *Evidence-based Complementary and Alternative Medicine*, 2011.

8. Respiration ventrale, pendant 5 minutes, au rythme de 6 respirations par minute (4 secondes par inspiration, 6 secondes par expiration).

## 3 PROPOSITIONS

de mélanges aromatiques à utiliser par olfaction en combinaison avec la cohérence cardiaque<sup>8</sup>, à visée hypotensive qui «aide calmer» la suractivité sympathique du système nerveux autonome pour retrouver l'équilibre :

1. **Bergamote** 3 ml, **Marjolaine à coquilles** 5 ml, **Verveine citronnée** 1 ml, **Ylang ylang** 1 ml
2. **Marjolaine à coquilles** 7 ml, **Eucalyptus citronné** 1 ml, **Petit grain mandarinier** 2 ml.
3. **Yuzu** 3ml, **Lavande officinale** 5 ml, **Ylang ylang** 2 ml



## LES BOURGEONS AUSSI

La **gemmothérapie** n'est pas en reste et propose des remèdes très intéressants. Ils peuvent être conjugués avec les huiles essentielles et sont plus faciles à utiliser pour les personnes sensibles ou à la santé fragilisée. Ici aussi il est nécessaire, dans la mesure du possible, d'identifier la cause. Je vous donne ici quelques pistes à titre d'exemples car le sujet demande un traitement plus détaillé. Le trio **Gui** (harmonise la TA)- **Olivier** (grand protecteur des vaisseaux qu'il protège de la sclérose, action hypotensive et harmonisatrice du système nerveux autonome)- **Amandier** (renforce l'action de l'Olivier dans son action antiscclérotique et hypotensive). Un complexe **Myrtille-Mélèze-Airelle** pour protéger les capillaires sanguins. Plus spécifique, pour améliorer la micro-circulation des organes tels que le rein et le cerveau, nous avons un autre trio : le **Noisetier**, le **Ginkgo biloba** et la **Myrtille**. Chez la personne hypertendue avec un terrain émotionnel fragilisé, un complexe **Figuier-Tilleul-Olivier** aidera à diminuer les troubles psychosomatiques qui découlent d'une hyperréactivité du système nerveux autonome.

## Les huiles essentielles à éviter en cas d'hypertension

(liste non exhaustive)

La **Carotte**, la **Menthe poivrée**, les **huiles essentielles à forte teneur en phénols** (par ex. : l'**Origan vulgaire**)...



Naturland

Les beaux jours sont à nos portes !



La Santé naturelle... La Santé de demain

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

vegan & bio

délicieux dans yaourt,  
granola & desserts

croustillant

nouveau  
sur le marché



purasana®  
your natural protection



[www.purasana.com](http://www.purasana.com)



# L'OBÉSITÉ

## BRISER LES TABOUS ET AGIR!

Aujourd'hui, une personne sur deux est obèse ou en surpoids en Belgique. C'est une autre pandémie qui explose depuis deux décennies. L'obésité tue, et nous venons encore d'en faire tristement l'expérience concrète depuis un an, puisque l'obésité augmente la gravité de la COVID-19. Les principales causes de cette progression effarante de l'obésité? Le système alimentaire et l'absence d'action du gouvernement. Même si cette maladie est, à la base, multifactorielle. Explications avec Pierre Garin, diététicien nutritionniste.

Par Anne Gillet

### LES CHIFFRES EN BELGIQUE

- ▶ Pourcentage de la population adulte en surpoids (IMC  $\geq$  25) : 49,3 %.
- ▶ Pourcentage de la population adulte obèse (IMC  $\geq$  30) : 15,9 %.
- ▶ Pourcentage des jeunes (2-17) en surpoids : 19,0 %.
- ▶ Pourcentage des adolescents (2-17 ans) obèses : 5,8 %.

Source : [www.sciensano.be](http://www.sciensano.be)

### Parler de l'obésité, aujourd'hui, c'est comme être raciste, alors beaucoup de personnes hésitent à s'exprimer sur cette maladie...

Oui, et ça me révolte. C'est essentiel aujourd'hui, plus que jamais de parler ouvertement de cette problématique qui ne concerne pas les formes d'une personne mais la répartition d'une masse grasseuse qui ne permet pas d'être en bonne santé (l'OMS la définit comme une accumulation excessive de masse grasseuse). Il y va de notre conscience. Il s'agit de soigner une personne souvent en mauvaise santé. L'obésité c'est une véritable maladie de civilisation, une maladie créée et favorisée par l'homme. Le problème étant qu'elle favorise de nombreuses maladies chroniques très dangereuses : le diabète de type 2, les maladies cardio-vasculaires et certains types de cancers. En Belgique, environ 20 % de la population est obèse et 50 % de

la population est en surpoids et/ou obèse. Ce qui signifie que ce « statut » de surpoids/obèse est en train de devenir la normalité! D'un point de vue humain et d'un point de vue santé, il y va de notre responsabilité collective de nous en préoccuper et d'agir.

### Vous dites qu'il faut considérer cette maladie avec un autre regard

Ce qui est important, c'est justement de briser les tabous. Et arrêter de se mettre des œillères et œuvrer auprès des personnes concernées par cette maladie multifactorielle. En soutenant les patients en surpoids (c'est une maladie dont le surpoids est souvent la première manifestation) ou obèses par une approche intelligente et non culpabilisatrice (le patient ne doit pas se sentir coupable, il ne l'est pas!), en cherchant à déterminer les causes et surtout en développant des plans d'action sur

le long terme! Et c'est notre rôle de professionnels de la santé, de diététiciens nutritionnistes précisément, de réaliser une évaluation objective de la situation.

### **Comment détermine-t-on cette maladie ?**

Il existe des outils pratiques, les indices de masse corporelle : si l'IMC est  $>$  à 25, on est en surpoids, si l'IMC  $>$  à 30, on parle d'obésité. Ils permettent d'estimer un rapport du poids par rapport à la taille, ce n'est pas très précis, ce sont des estimations standardisées. Il suffit d'être très musclé ou de faire beaucoup de rétention d'eau pour que le poids et le volume augmentent, et dans ce cas, ce ne sera pas très représentatif de la masse grasseuse. On utilise d'autres mesures anthropométriques, le rapport de la circonférence entre la taille et les hanches par exemple, parce qu'on sait qu'une masse grasseuse concentrée au niveau du ventre est beaucoup plus à risque cardiovasculaire qu'une répartition de la masse grasseuse sur tout le corps. Une personne aux jambes fines et au ventre gras est beaucoup plus à risque qu'une personne qui a une répartition grasseuse sur tout le corps. Au-delà de cette masse grasseuse importante, il y a aussi des paramètres biologiques et sanguins essentiels pour les professionnels de la santé, car ils permettent de voir si ces personnes en surpoids ou obèses ont des problèmes de triglycérides, de cholestérol, de glycémie à jeun, de résistance à l'insuline, etc. qui sont tous des points de repère au niveau de la santé du patient et qui sont essentiels.

### **Connait-on les causes de cette pathologie ?**

Il y a de nombreux facteurs qui interviennent dans cette maladie. Il existe des centaines de paramètres qui peuvent faire en sorte qu'un patient devienne obèse, et c'est pour cela que certains se rangent à ce statut d'obèse comme une normalité. Mais ce n'est pas une normalité. C'est une des premières causes de pathologies cardiovasculaires et de mortalité. On estime que l'obésité provoque 4 millions de décès par an dans le monde. Une des premières causes reste à ce jour un déséquilibre entre les apports et les dépenses énergétiques associées à la sédentarité. Bien entendu, il ne faut pas sous-estimer les autres facteurs : l'âge, l'hérédité, le patrimoine génétique et bien entendu, notre environnement, aussi.

## **COVID-19 ET OBÉSITÉ**

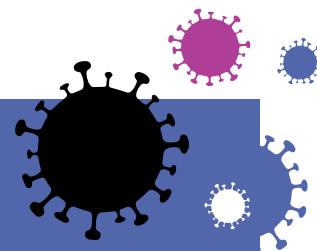
Des données récemment publiées indiquent que les personnes obèses sont non seulement plus à risque d'être infectées par le COVID-19, mais ont également une progression de guérison plus faible et des taux d'hospitalisation plus élevés. De plus, il y a généralement un pourcentage élevé de personnes obèses dans les unités de soins intensifs, ce qui est lié à un risque de mortalité plus élevé. Les formes graves de COVID-19 sont associées à une adiposité viscérale élevée chez les adultes européens. Sur la base d'une analyse exploratoire, l'ACE 2 dans la graisse viscérale pourrait être un déclencheur de la tempête de cytokines, un point qui devra être clarifié par de futures études.

Sources :

**Visceral fat is associated to the severity of COVID-19**, Favre G, Legueult K, Pradier C, Raffaelli C, Ichai C, Iannelli A, Redheuil A, Lucidarme O, Esnault V. *Metabolism*. 2021 Feb; 115 : 154440. doi : 10.1016/j.metabol.2020.

**Overweight, obesity, and risk of hospitalization for COVID-19** : A community-based cohort study of adults in the United Kingdom Mark Hamer, Catharine R Gale, Mika Kivimäki, G David Batty, Affiliations PMID : 32788355 PMCID : PMC7474583 DOI : 10.1073/pnas.2011086117 Proc Natl Acad Sci U S A, 2020 Sep 1; 117 (35) : 21011-21013. doi : 10.1073/pnas.2011086117. Epub 2020 Aug 11.

**Obesity and its Implications for COVID-19 Mortality**, William Dietz, Carlos Santos-Burgoa *Obesity (Silver Spring)* 2020 Jun; 28 (6) : 1005, doi : 10.1002/oby.22818. Epub 2020 Apr 18.



### **L'environnement joue un rôle important, semble-t'il ?**

On peut parler véritablement d'environnement obésogène, dans lequel on favorise la taille de nos assiettes, la surconsommation de produits sucrés ou de gras de mauvaise qualité, entre autres, par des publicités qui tournent subtilement autour des connexions familiales avec des aliments de plus en plus caloriques. Un environnement qui favorise le manque d'activité physique : au niveau scolaire, elle est minimale et elle est quasiment négligeable voire complètement oubliée pour ce qui concerne la population globale. Avec la Covid, on a eu la « chance » de réapprendre à sortir de chez soi, mais le Belge reste sédentaire, et cela favorise le surpoids et l'obésité.

**La pandémie de l'obésité c'est avant tout l'échec de la volonté politique de s'attaquer à des opérateurs puissants, comme les industries de l'alimentation et des boissons gazeuses.**

### **Cet environnement obésogène est favorisé par l'industrie alimentaire...**

C'est là aussi où nous devons changer notre regard sur cette maladie, l'aborder dans sa globalité et favoriser une éducation nutritionnelle et thérapeutique dès le plus jeune âge, en apprenant l'importance de manger sainement, de bouger, de lire les étiquettes, de ne pas faire confiance à notre industrie agroalimentaire, focalisée sur la rentabilité et non sur la santé. Nous encourageons nos patients à devenir leurs propres experts. Ils comprennent très bien leur pathologie, leurs difficultés pour se déplacer, leurs difficultés respiratoires, leurs difficultés pour faire un exercice simple ou même pour s'habiller tout simplement.

### **L'obésité c'est bien plus qu'un excès de poids...**

Le surpoids et l'obésité ont un impact majeur sur la santé : diabète de type 2, maladies cardiovasculaires, hypertension artérielle, athérosclérose, etc. L'obésité a un impact aussi sur la santé mentale et est associé clairement à une qualité de vie réduite. Mais cette maladie a surtout un impact sur l'estime de soi et sur la dépression, sur le cancer (le cancer colorectal surtout). L'obésité diminue considérablement l'espérance de vie mais surtout la qualité de l'espérance de vie en bonne santé.

### **Vous dites qu'il faut respecter les victimes de l'obésité**

La pandémie d'obésité explose suite à la médiocre qualité des aliments proposés au consommateur, des aliments ultra transformés. C'est un irrespect total des personnes obèses quand on connaît aussi l'absence de prise en charge, de non-aide à ces personnes pour qu'elles obtiennent un remboursement pour une activité physique ou pour une prise en soin diététique par exemple. Et pour stopper cette pathologie un jour, il faut stopper cette discrimination. Et avoir une nouvelle approche en ayant une écoute active des personnes qui veulent vraiment une prise en charge professionnelle pour enfin modifier véritablement un comportement.

### **La manipulation exercée par les industriels de l'alimentaire joue un rôle évident**

Dans les médias, l'industrie alimentaire met, la plupart du temps, la responsabilité de l'obésité sur les choix individuels, plutôt que sur les influences de l'environnement ou des entreprises. L'industrie alimentaire présente aussi les actions du gouvernement pour réglementer l'environnement alimentaire comme une ingérence dans les libertés individuelles. S'ensuit une offre accrue d'aliments bon marché, savoureux et à forte densité énergétique. Des programmes ont été lancés et le régime alimentaire des Belges s'est amélioré un peu mais la plupart de ces progrès ne se produisent pas chez les Belges à faible revenu et moins éduqués. Et, ce qui est regrettable, c'est que les personnes de terrain, directement concernées par la prise en charge des patients, ne sont pas impliquées dans les commissions qui traitent de l'obésité.

### **Les politiques mises en œuvre sont-elles efficaces ?**

Les campagnes mises en œuvre visent à donner aux gens les informations nécessaires pour modifier leur comportement personnels, leur mode de vie : et ça ne fonctionne pas ! Les politiques font porter la responsabilité sur la personne, en ignorant les autres facteurs d'obésité : l'impact de l'industrie alimentaire, surtout, qui de

son côté, en profite pour noyer le poisson, créer des tensions entre les grossophobes et les défenseurs de la grossophobie ! Mais la question n'est pas là ! Aujourd'hui ces soi-disant philosophes anti-grossophobie viennent nous dire « *mais il ne faut rien changer, laissez les gens comme ils sont* »... c'est insupportable !

## **On estime que l'obésité provoque 4 millions de décès par an dans le monde.**

Ils ne prennent pas en considération leur santé. C'est de la non assistance à personnes en danger ! Ce qu'on évalue ce n'est pas l'excès de gras ou de poids. Le point important à considérer c'est de quelle manière leur excès de gras peut avoir un impact sur leur santé. Et s'ils sont en état de maladie, on doit les soigner.

C'est le devoir de tout professionnel de la santé. S'engager avec le patient contre cette maladie. Et surtout faire de la prévention. Aujourd'hui, la Belgique n'a aucune action en terme de prévention. La répartition budgétaire entre professionnels de la santé devrait être revue pour faire de la prévention santé un élément majeur de santé publique. Investir 1 euros en prévention santé sur la nutrition, fait récupérer à l'état entre 14 et 60 euros de bénéfices. Une personne qui mange mieux est moins malade. Si les gouvernements continuent à intégrer le lobby de l'industrie alimentaire dans les politiques de promotion de la santé, celles-ci risquent de rester limitées à la responsabilité individuelle. Un changement significatif nécessitera de donner la priorité à la santé publique sur les intérêts privés.

### **PRINCIPAUX FAITS**

- ▶ En 2016, plus de 1,9 milliard d'adultes (personnes de 18 ans et plus) étaient en surpoids. Sur ce total, plus de 650 millions étaient obèses.
- ▶ La prévalence de l'obésité a presque triplé au niveau mondial entre 1975 et 2016. L'obésité chez les enfants a triplé au cours des 20 dernières années.
- ▶ On peut prévenir l'obésité.

Source : Organisation Mondiale de la Santé : [www.who.int](http://www.who.int)

### **A-t-on droit à des remboursements pour être suivi par un diététicien nutritionniste agréé ?**

Depuis seulement un an, les enfants en surpoids ou obèses jusque l'âge de 17 ans, sont pris en charge pendant deux ans : 12 consultations remboursées par les mutuelles quand ils vont rencontrer un diététicien nutritionniste agréé. Mais très peu savent que ce système existe. Chez l'adulte, les remboursements varient en fonction, entre autres, de la province dont on dépend et de la mutuelle (certaines remboursent partiellement et d'autres pas).



**PIERRE GARIN**

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 exercise therapy. Conférencier de talent, il promeut au travers de consultations, une bonne santé par l'alimentation durable et l'activité physique adaptée.

# NOUS MANGEONS TOUS DES SYMBOLES



François  
Couplan

François Couplan, ethnobotaniste, est l'auteur de nombreux ouvrages sur les plantes et la nature, dont une encyclopédie en trois volumes. Il organise régulièrement des stages de découverte des plantes sauvages comestibles et médicinales en Belgique, en France et en Suisse. Retrouvez les plantes et les recettes de François Couplan dans son livre *Dégustez les plantes sauvages*, sur son site : [www.couplan.com](http://www.couplan.com), et inscrivez-vous à sa lettre d'informations gratuite.

Dans ma lointaine jeunesse, la viande figurait sur mon menu trois fois par jour. Oui, même au petit déjeuner ! J'aimais la viande, c'est sûr, mais j'en mangeais surtout par atavisme : une longue histoire qui touche aux racines de l'humanité...

**B**ien sûr, les produits animaux présentent de grands attraits gustatifs et un indéniable intérêt nutritionnel. Certes, nos ancêtres lointains se gorgeaient de viande chaque fois qu'ils le pouvaient, ce qui n'était pas quotidien, et depuis le Néolithique, certains peuples pasteurs vivent du lait et de la chair de leurs bêtes. Mais si nous consommons de la viande, c'est souvent, sans en avoir clairement conscience, pour montrer que notre statut social nous le permet.

## TOUTE UNE HISTOIRE...

Pour mieux comprendre ce qui se passe aujourd'hui, remontons au Moyen Âge. À cette époque, la société féodale était divisée en deux parties fort inégales : au sommet, les nobles, détenteurs du pouvoir, en bas, l'immense masse des paysans, « corvéables à merci ». Les nobles souhaitaient se distinguer de ces derniers par l'habitat (des châteaux et non pas des masures), l'habillement (des coupes compliquées et des couleurs vives, interdites aux roturiers), la langue (celle de la cour plutôt que le patois) et la nourriture. Dans ce domaine, la préférence des nantis s'orientait manifestement vers la viande, le gibier en particulier, car la chasse demeurait le privilège des nobles. Les oiseaux représentaient le nec plus ultra : puisqu'ils volent, ils vivent plus près de Dieu ; leur consommation élève donc l'âme... Les rustres devaient se contenter du porc qui se vautre dans la boue et du bœuf de réforme lorsqu'il n'était plus capable de tirer la charrue. Aux nobles également les produits raffinés, le sucre et le pain blanc, symboles par leur couleur de la pureté tant recherchée, alors que les pauvres mangeaient le pain noir qui s'accordait à leur âme sombre et les plantes sauvages offertes par la nature « brute » !

## LES MOTS, RÉVÉLATEURS DE SOCIÉTÉ

Une intéressante constatation linguistique vient appuyer la faveur accordée à la viande dans l'alimentation. En latin classique, *vegetus* signifie « bien vivant, vif, dispos », de *vegeo*, « exciter, animer ». Un végétal est donc à l'origine caractérisé par sa force et sa santé et le verbe « végéter » veut dire : être fort, en bonne santé. Mais au XV<sup>e</sup> siècle, le terme change radicalement de sens et acquiert celui qui est courant aujourd'hui : mal se développer. La volte-face est significative d'un changement de mentalité qui s'est répandu depuis dans toutes les classes de la société. En effet, à partir de la révolution industrielle, les paysans montent en ville pour devenir ouvriers et y adoptent le mode de vie des bourgeois, lui-même copié sur celui des nobles. Ils vivent dans des maisons qui deviendront confortables, s'habillent de façon moderne, parlent français et mangent de la viande et du pain blanc, autant que leurs moyens le leur permettent.

## BIO = PUR

Aujourd'hui, au XX<sup>e</sup> siècle, rien n'a changé pour nous, Occidentaux modernes. Il suffit d'analyser le contenu de nos assiettes et la composition de nos potagers pour voir qu'ils reflètent fidèlement les modes des siècles passés, lancées par les puissants et copiées par les membres des couches sociales inférieures avec l'espoir, illusoire ou réel, de gagner ainsi en statut. Quoi qu'il en soit, si nous sommes vraiment des gens bien, il est évident que nous mangeons bio. Mais ne s'agit-il pas encore là de nous nourrir de symboles ? Nous consommons des aliments « purs », dépourvus de toutes les cochonneries (même s'il nous est impossible de les apercevoir) avec lesquelles la chimie pollue tout.

## RIEN DE NOUVEAU

La consommation de symboles n'est pas chose nouvelle. Depuis 2 000 ans, les chrétiens consomment l'hostie de pain azyme et le vin qui, une fois consacrés, représentent respectivement le corps et le sang de Jésus, le Sauveur mort pour racheter leurs péchés. Peut-on trouver plus symbolique ? En remontant plus avant dans le temps, des études archéologiques semblent avérer que nos ancêtres lointains consommaient rituellement leurs semblables. La chose est vraie chez certaines tribus indiennes, africaines ou papoues, que l'on aurait tort de qualifier de « primitives ». On la retrouve dramatiquement mise en scène chez les Aztèques, par exemple, qui avaient développé une civilisation extrêmement élaborée. Dans tous les cas qui ont pu être étudiés, la consommation de chair humaine avait pour but de s'approprier la force et le courage du guerrier abattu ou de faire vivre à travers soi ses ancêtres : au-delà du pragmatisme d'une telle démarche, il s'agissait d'une approche éminemment symbolique où le consommateur se nourrissait de bien davantage que de protéines, en absorbant avant tout les qualités supposément contenues dans l'« aliment » en question.

## CAFÉINE ET MONOGLUTAMATE

Moins macabre et plus proche de nous, le succès des hamburgers et du Coca n'est certainement pas dû à leurs vertus nutritionnelles ni à leur délicieuse saveur. Il peut s'expliquer par leur bas prix et l'accoutumance à la caféine de la boisson ou au monoglutamate de sodium ajouté aux steaks hachés. Mais ces substances ingurgitées symbolisent avant tout la culture américaine dominatrice absolue du monde depuis la fin de la dernière guerre : ces aliments représentent une façon peu coûteuse pour chacun de participer



un peu, à sa manière, au rêve encore prégnant de l'*american way of life*, avec les blue-jeans, les Marlboro, le rock et les films de James Dean. Certes, lorsque se déclare le cancer, le rêve tourne au cauchemar. Mais on est prêt à mourir pour des symboles !

## MOURIR POUR DES SYMBOLES ?

C'est bien ce que font les soldats qui se battent pour un pays ou un autre, pour défendre « leur » culture, « leurs » acquis, « leur patrie »... ou plutôt les intérêts d'un groupe dominant qui s'accroche au pouvoir qu'il détient. Il suffit d'un peu de propagande – bien peu – pour allumer les esprits, à l'exception de ceux des rares individus qui peuvent se permettre le luxe de réfléchir. Mais en ce qui concerne les symboles de la nourriture, c'est à peine si la publicité s'avère nécessaire : elle sert juste à orienter le consommateur vers une marque plutôt que vers une autre. Les grandes lignes sont données par l'évolution globale de la société sur laquelle, semble-t-il, personne n'a prise.

## L'HOMME, un être de symboles

L'Homo sapiens, l'homme dit « moderne », est, par essence, un être porté par les symboles. C'est, semble-t-il, ce qui nous rend différents des autres espèces – y compris des autres Homo qui nous ont précédés sur cette terre. Peut-être les Néanderthaliens, qui recouvraient parfois de fleurs les cadavres de leurs morts, étaient-ils capables de percevoir quelque chose au-delà de la réalité tangible. C'est en tout cas notre espèce qui, avec l'art pariétal, donne les premiers exemples manifestes de représentations concrètes de notions abstraites – ce qui est la définition du symbole (le cœur est le symbole de l'amour...).

Il est fort possible que toute notre histoire découle de là : notre intuition de l'existence de « quelque chose » d'autre que ce que nos sens nous révèlent nous livre à l'exploration nécessaire de l'inconnu... quitte à ce que nous y brûlions nos ailes. Tel est notre destin : **à nous d'y chercher la clarté en déchiffrant, par exemple, les symboles de ce que nous mangeons, afin de gagner un peu en liberté et en conscience.**



# THE BEST OF NATURE BOTTLED FOR YOU

**COMMENCEZ  
DÈS MAINTENANT**

votre cure printanière  
(3 mois de préférence)  
pour une vitalité maximale !

Concentré liquide à base de légumes,  
fruits et plantes. Complété en vitamines,  
gelée royale, L-carnitine, sélénium, acide  
folique, coenzyme Q10, ...



Un dosage journalier  
de 10 ml contient toutes  
les vitamines à 100% de  
la quantité recommandée.

**NOUVEL EMBALLAGE**



Disponible dans les magasins diététiques. Voir [www.martera.com](http://www.martera.com) pour un magasin dans votre région.



**MARTERA**  
EXCLUSIVE HEALTH PRODUCTS

# DEUX ALIMENTS À INTÉGRER DANS NOS MENUS



## LA GRENADE

(*Punica granatum*)

C'est l'un des plus anciens fruits comestibles connus et elle est aujourd'hui largement consommée dans le monde entier. Ses fruits charnus et ses graines, mais aussi ses fleurs et ses feuilles, sont riches en nombreux composés bioactifs, notamment les anthocyanes qui donnent au jus de grenade sa couleur intense. Il a été démontré que la grenade et ses extraits présentent de puissantes propriétés antioxydantes, anti-inflammatoires, antimicrobiennes, antiostéoporose, antidiabétiques et anticarcinogènes. Certaines études scientifiques récentes sur la grenade mettent principalement en évidence son rôle vasculoprotecteur attribué à la présence de tannins hydrolysables, les ellagitannins (des polyphénols bioactifs) et l'acide ellagique, ainsi que d'autres composés, comme les anthocyanes et les flavonoïdes.

Des études cliniques ont démontré que la consommation quotidienne de jus de grenade réduit l'hypertension et atténue l'athérosclérose chez l'homme. La grenade et ses composés ont désormais leur place comme compléments alimentaires ou comme adjuvants dans le traitement des maladies vasculaires, comme l'hypertension, les maladies coronariennes et les maladies des artères périphériques.



POUR UNE TENSION  
plus équilibrée

## LES GRAINES DE CHIA

(*Salvia hispanica*)

Le chia est une plante herbacée annuelle, dont les graines étaient déjà consommées il y a des milliers d'années. Ses valeurs nutritives sont particulièrement élevées et bon nombre de recherches scientifiques ont été menées sur le sujet, en particulier sur leur composition et leurs effets sur la santé (elles ont été approuvées comme « nouvel aliment » par le parlement européen depuis quelques années déjà). Les recherches scientifiques indiquent que les composants des graines de chia ont un effet bénéfique sur l'amélioration du profil lipidique sanguin, grâce à leurs effets hypotenseurs, hypoglycémiques, antimicrobiens et immunostimulants. La consommation de graines de chia a été associée à différents effets bénéfiques anti-inflammatoires, antidiabétiques, avec des effets positifs sur les maladies cardiovasculaires et l'hypertension.

Côté nutritionnel, les graines de chia sont une excellente source de graisses (20 % à 34 %), notamment d'acides gras polyinsaturés tels que les acides alpha-linoléniques (60 %) et linoléiques (20 %). Leur apport en protéines est important (16 % à 26 %), principalement des prolamines. Elles sont aussi riches en fibres alimentaires (23 % à 41 %). Elles contiennent encore des vitamines (principalement du complexe B) et des minéraux (calcium, phosphore et potassium, entre autres) en quantités appréciables. De plus, en raison de l'absence de gluten, ces graines conviennent aux personnes cœliaques. Les graines de chia sont également une source d'antioxydants (acides chlorogénique et caféique, quercétine et kaempférol).



**Sources :** *Chia seeds : an ancient grain trending in modern human diets*, Food Funct, 2019 Jun 19;10(6) : 3068-3089, Diana Melo , Thelma B Machado, M Beatriz P P Oliveira.  
*The Chemical Composition and Nutritional Value of Chia Seeds-Current State of Knowledge*, Nutrients, Bartosz Kulczyński, Joanna Kobus-Cisowska, Maciej Taczanowski, Dominik Kmiecik, Anna Gramza-Michałowska , 2019 May 31;11(6):1242.

**Sources :** *Vasculoprotective Effects of Pomegranate (Punica granatum L.)*, Front Pharmacol., Dongdong Wang, Cigdem Özen, Ibrahim M. Abu-Reidah, Sridevi Chigurupati, Jayanta Kumar Patra, Jarosław O. Horbanczuk, Artur Józwiak, Nikolay T. Tzvetkov, Pavel Uhrin, and Atanas G. Atanasov, 2018; 9: *Composition and Potential Health Benefits of Pomegranate : A Review*, Curr Pharm Des, Vesna Vučić, Milkica Grabež, Armen Trchounian, Aleksandra Arsić, 2019;25(16):1817-1827.





# Granaline, une bombe d'Antioxydants

## LA SPECIALISTE DE LA GRENADE BIO



Découvrez notre complément alimentaire Anti-Stress 100% BIO à base d'extraits de safran et de jus de grenade. Une aide naturelle contre le stress, l'anxiété et le surmenage.



Nos 3 saveurs  
Grenade "Antioxydant"  
Grenade-cerise "Détoxifiant"  
Grenade-figue "Transit Facile"

- Non filtré
- Enrichi en polyphénols
- Sans sucres ajoutés
- Sans conservateurs
- Sans colorants
- Non à base de concentré
- Vegan

Code promo\* 5 + 1 gratuites  
BIOTEMPO

\*Valable sur nos bouteilles de jus  
[www.granaline-bionutrition.com](http://www.granaline-bionutrition.com) jusqu'au 30/6/2021



Pour toutes questions, contactez Fouzia, biochimiste - Nutritionniste - Bio-NutriLab SRL  
[www.granaline-bionutrition.com](http://www.granaline-bionutrition.com) | [info@granaline.be](mailto:info@granaline.be) | Tél.: 04/272.06.69

# 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 cardiaque
- ✓ Améliore la digestion
- ✓ Augmente la Vitalité
- ✓ Riche en Antioxydants
- ✓ Atténue le stress





# L'ÉPEAUTRE, CÉRÉALE ABSOLUE, SELON HILDEGARDE

Les livres d'Hildegarde de Bingen, ancêtre des naturopathes et guérisseuse d'exception, écrits il y a plus de 900 ans, sont toujours utilisés aujourd'hui. Pour elle, notre alimentation est essentielle pour avoir une bonne santé (ainsi que les tisanes et la musique, d'ailleurs!).

- ▶ L'épeautre est un inhibiteur d'inflammation pour les maladies de l'estomac, des intestins (colitis ulceroza, morbus Crohn, ulcus, ulcères de l'estomac et du duodénum), d'inflammations internes, maladies traumatiques avec arthrites.
- ▶ L'épeautre stimule le système immunitaire et trouve une efficacité particulière dans la lutte contre la précancérose, le cancer, la sclérose multiple, le SIDA et d'autres maladies résultant de déficiences immunitaires.
- ▶ L'épeautre a des qualités anti-allergiques. Il atténue et guérit des allergies alimentaires (les intolérances au gluten), les dermatites (inflammations de la peau) et les effets secondaires de certains médicaments.
- ▶ Une alimentation basée sur l'épeautre et strictement suivie, assure l'apport nécessaire en thiocyanate pour l'organisme. L'habitude des plats en conserve, de la farine blanche et des sucreries conduit forcément à un manque en thiocyanate.
- ▶ En même temps, l'épeautre joue un grand rôle sur le plan écologique : pour sa croissance optimale, l'épeautre n'a besoin d'aucun fertilisant chimique, ni de pesticide, ou insecticide.

**Q**ui d'autre pourrait définir une thérapie globale et fixer comme objectif la victoire sur la maladie du cancer, si ce n'est Sainte Hildegarde? En 1998, on célébrait en Allemagne le 900<sup>e</sup> anniversaire d'Hildegarde de Bingen. Parmi les aliments qu'elle recommande pour la santé, il y a bien entendu les fruits et légumes, mais aussi l'épeautre qui tient une place prépondérante. Elle le nomme « *céréale absolue* ».

## ÉPEAUTRE ET VITAMINE E

Les personnes qui mangent une bonne quantité journalière en épeautre, fruits et légumes, sont en général mieux protégées du cancer, des rhumatismes, maladies de la peau, de la vieillesse et maladies cardio-vasculaires. L'épeautre contient la précieuse vitamine E, capable de capturer les radicaux libres, connus comme déclencheurs du cancer. La vitamine E a la capacité de freiner certaines formes de cancer. Seulement 100 grammes de farine d'épeautre intégrale suffisent pour couvrir un tiers du besoin journalier en vitamine E. L'épeautre apporte en plus la vitamine B2 ou la riboflavine, qui joue un rôle majeur dans la transmission de l'oxygène dans la chaîne respiratoire. 100 grammes de farine d'épeautre intégrale couvrent aussi 6 % du besoin journalier en vitamine B2, le reste est fabriqué dans l'intestin.



## ÉPEAUTRE ET VITAMINE B6

L'épeautre est, en plus, riche en vitamine B6, indispensable pour le maintien des fonctions nerveuses et celles de la peau. La vitamine B6 réduit l'agglomération des plaquettes sanguines et assure une bonne circulation du sang. La vitamine B6 stimule aussi l'autodéfense du corps en améliorant l'activité des lymphocytes B et L. Avec un apport de 100 grammes de farine intégrale d'épeautre, nous couvrons 12 % du besoin journalier en vitamine B6.

## L'AUTRE « PRÉFÉRÉ » D'HILDEGARDE : LE FENOUIL

Le fenouil, sous toutes ses formes (infusion, tisane, légume et comprimés de fenouil) est un aliment protecteur. Il est particulièrement riche en vitamine C, qui justement permet d'éliminer les radicaux libres, générateurs de cancer.



## POUR ALLER PLUS LOIN

« Prévention du cancer et défenses immunitaires selon Hildegarde de Bingen », du Dr Wighard STREHLOW, Éditions du Rocher, avril 2021.



# Stress & Sommeil

## Ashwaganda Pure™

**Adaptogène pour l'équilibre mental en situation de stress. Redémarrage naturel.**

L'Ashwagandha contribue à (l'évaluation des allégations de santé est en cours) :

- La normalisation des fonctions physiologiques perturbées par un stress chronique
- L'effet normalisant, tonifiant et revitalisant sur l'organisme
- L'apaisement du système nerveux

**300 mg  
ashwaganda**  
(withania  
somniaferia)  
par capsule



**Ne perdez plus votre sang froid en cas de stress et apaisez naturellement votre système nerveux.**

L'ashwagandha est une des principales herbes de l'Ayurveda, la médecine indienne traditionnelle. Découvrez pourquoi cette herbe apaisante si particulière est également de plus en plus appréciée dans le monde occidental.



**Commander les jours ouvrables  
avant 17h = envoi le jour même**

## Energetica Natura Essentials

**Vous sentirez la différence avec vos compléments alimentaires essentiels**



Immunité



Les acides gras essentiels



Équilibre hormonal



Énergie



Os & Articulations



Digestion

- Plus de 30 ans d'expérience dans le domaine des compléments alimentaires
- Soutenu et prescrit par plus de **10 000 professionnels de la santé** au Benelux, en France et en Allemagne.
- Professionnels et consommateurs nous donnent une **note de 4,8/5** (Trustpilot)
- Focus sur la qualité et la **meilleure absorbabilité**



Essentials by **ENERGETICA**  
*Natura*

[www.energeticanatura.com](http://www.energeticanatura.com)



Isabelle Cornette

Herboriste et naturopathe, Isabelle Cornette aime « raconter » les plantes et inviter à les regarder autrement : d'abord pour qui elles sont, ensuite à 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](http://www.lejardindesmerveilles.be)



## Ma recette

### RATAFIA DE LA JOIE

**Pour ses effets apaisants en cas d'anxiété et de troubles de l'humeur**

Remplir un grand bocal avec 1 pomme bio parfumée, non épluchée, coupée en petits cubes, 50 g de sucre de canne, 5 g de fleurs fraîches de camomille (matricaire ou noble), ½ citron coupé en morceaux, 15 g de fleurs fraîches de millepertuis, 0,5 g de stigmates de safran, 1 gousse de vanille fendue en deux, le zeste d'1 citron.

Couvrir avec 600 ml d'eau-de-vie à 35-40° (de pomme ou poire si possible).

Laisser macérer dans une pièce chauffée pendant 19 jours. Passer, exprimer dans une étamine et filtrer à travers un filtre à café. Mettre en bouteille, fermer.

Pour que la fée de la joie s'installe, laisser encore reposer 15 jours avant de déguster.



#### POSOLOGIE :

**Boire un petit verre (30 ml) le soir, en apéro, comme dessert ou en cure de 3 semaines, pour voir la vie avec du soleil au cœur !**

# LE MILLEPERTUIS, LA LUMIÈRE DANS LA NUIT

Merveilleux vulnérable, le Millepertuis soigne les plaies du dehors et de dedans, agissant tel un baume bienfaisant. Sa petite fleur nous dit : « Heureux les troués et les fêlés, ils laissent passer la lumière ! » (Michel Audiard).

« *Herbe aux mille trous* », si elle est tachée et toute trouée, c'est pour mieux rayonner, éclairer et révéler la vérité. Amoureuse du soleil jusqu'à lui ressembler, elle inspire la légèreté de vivre dans une joyeuse imperfection, dont l'acceptation est la clé de toute transformation.

Le Millepertuis a compris que nos cicatrices, nos brûlures, nos blessures, sont autant de signatures sur la toile de notre vie. Celles de tous les contrats osés, des erreurs de parcours, de tous les risques pris desquels on est parfois sorti marqué, parfois meurtri ou matériellement appauvri mais toujours grandis.

Quand la vie nous blesse ou s'assombrit, arrêtons de lui faire la guerre. Osons regarder avec lucidité, à travers la misère passagère. Il y a derrière toutes les traversées des nuits les plus obscures, une promesse de firmement, le joyau du discernement.

#### SES BIENFAITS

Le millepertuis est indiqué en usage interne dans les états de **dépression légère** avec **anxiété**. On le recommande aussi quand l'anxiété s'accompagne d'**insomnies**, de tensions nerveuses, et durant la ménopause (fatigue, irritabilité, abattement...). Merveilleux vulnérable (**cicatrisant**), le millepertuis et sa célèbre « huile rouge » modèrent la réaction inflammatoire des tissus qui entourent la blessure, la brûlure, la contusion, en offrant en plus, un effet **antiseptique** et antidouleur local.

La précieuse huile rouge peut aussi être utilisée en frictions pour soulager les **névralgies rhumatismales** et autres. Pour une efficacité encore accrue, on réalise dans ce cas un mélange avec 90 ml d'huile rouge et 10 ml d'huile essentielle de gaulthérie.

#### PRÉCAUTIONS D'USAGE

##### et contre-indications

Plante photosensibilisante (risques de brûlures ou de taches pigmentaires sur les peaux très claires et sensibles) : porter des gants pour la cueillette et **éviter l'exposition au soleil** pendant tout traitement au millepertuis. Poursuivre le traitement pendant minimum 2-3 mois (résultats ressentis après 1 à 3 semaines). Avis médical indispensable en cas de prise de médicaments (fluidifiants sanguins, pilule contraceptive, antidépresseurs, anti-HIV, antihistaminiques...) en raison d'interactions possibles.

## BON À SAVOIR

Pour les fumeurs désireux de se libérer de leur addiction : une étude en laboratoire a révélé que l'action apaisante du millepertuis aide à vaincre la dépendance à la nicotine.





## A HEALTHY OUTSIDE STARTS FROM THE INSIDE !

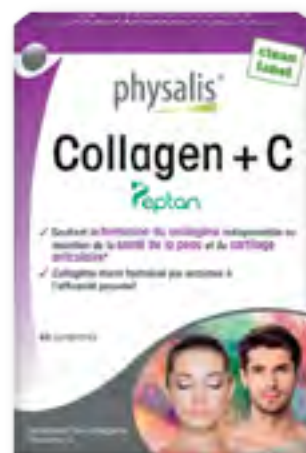
Le collagène constitue des éléments essentiels de notre **tissu conjonctif** et de notre **cartilage** ! Ils sont indispensables pour la **beauté**, la **fermeté** et la **douceur de la peau**, et en plus, jouent un rôle important dans le maintien des **articulations saines et souples**.



### 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\***

**Le collagène + \*la vitamine C + \*\*l'acide hyaluronique**



### Soutient la formation du collagène\*

- ✓ Soutient la **formation du collagène** indispensable au maintien de la **santé de la peau** et du **cartilage articulaire\***
- ✓ Collagène marin hydrolysé par enzymes à l'efficacité prouvée!

**Le collagène type I + \*la vitamine C**

[www.keypharm.com](http://www.keypharm.com)

📍 Physalis.health — 🌐 PhysalisHealthcare



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

# 9 ARBRES QUI DONNENT LEUR ÉNERGIE

## Sélection d'huiles et d'élixirs

Chaque arbre possède un champ énergétique qui irradie autour de lui. Lorsqu'on approche un arbre, son champ et le nôtre s'interpénètrent. Chaque espèce possède sa propre forme distinctive et sa manière très personnelle de produire ses fleurs, de porter ses fruits, de répandre ses graines en réponse aux conditions dans lesquelles il se développe. Patrice Bouchardon a sélectionné neuf espèces d'arbres et d'arbustes qui présentent des qualités qui encouragent santé et harmonie chez l'humain.

Au contact d'un arbre, « nous recevons de sa part des informations auxquelles nous réagissons, ce qui modifie notre état intérieur et déclenche une série d'adaptations dans le métabolisme », nous explique Patrice Bouchardon. À la suite de quatre mois passés en forêt en compagnie de sa femme et des arbres, il a créé neuf huiles porteuses des qualités correspondantes de l'arbre, avec lesquelles chacun peut travailler pour améliorer l'estime de soi, la confiance ou l'ouverture. Ces huiles vibratoires sont un pont pour passer d'anciennes valeurs à de nouvelles ressources pour développer une ouverture à la réalité. « Après quelques instants passés le dos contre le tronc d'un arbre, nous avons réalisé que nos douleurs s'évanouissaient. Il ne faisait pas l'ombre d'un doute que l'arbre influait sur notre équilibre et notre bien-être. Certains nous procuraient des sensations de calme, d'autres nous revitalisaient. »

### L'INFLUENCE DES ARBRES

Au cours du processus de création des huiles et des élixirs, rien n'est arraché, rien n'est cueilli. Le procédé se déroule sans agression ni dommage pour l'arbre. Les teintures-mères sont incorporées à un volume d'huile végétale de qualité biologique qui est solarisé. Lorsqu'on applique une huile, la qualité présente en elle réveille la qualité correspondante en nous. Comment entrer en contact avec les sensations présentes dans le corps et dans la respiration? Comment repérer la nature de ces sensations? Comment les relier aux situations vécues pour en comprendre le sens? Comment intégrer les anciennes mémoires et les décrypter? Comment dépasser ce qui nous limite? En nous ré-informant en accord avec la fréquence des arbres, on pourra observer en nous l'apparition de nouvelles qualités et manières de se comporter, développées à leurs contacts.

**1. Le hêtre** n'est jamais parasité. Les autres espèces ne l'empêchent pas de manifester ce qu'il est. Les forêts où il pousse ne sont jamais envahies par les ronces, ni le lierre ni le gui. Son rayonnement empreint de sérénité et de force garde tout envahisseur éventuel à distance. Il pousse avec une grande vigueur et se montre très résistant. Il dégage de la force empreinte tout à la fois d'apaisement, d'assurance et de stabilité. Les qualités du hêtre aident à retrouver de la confiance et du calme mental pour prendre une décision, se faire une opinion ou agir de manière centrée.

**2. Le buis**, avec ses mémoires séculaires, nous aide à plonger vers nos souvenirs les plus enfouis. Il invite à la libération du passé et à dépasser les blocages.



Par Ariane Jauniaux



### INFORMATIONS SUR LES STAGES

[www.bouchardon.com](http://www.bouchardon.com)

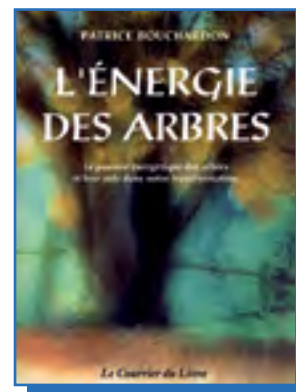
Formation en 3 week-ends (18 et 19 septembre, 23 et 24 octobre et 13 et 14 novembre) à l'Herboristerie Fleurs et Terre à Wez velvain (près de Tournai).  
Infos : [fleursetterre@gmail.com](mailto:fleursetterre@gmail.com) et [patrick.schroder@skynet.be](mailto:patrick.schroder@skynet.be)

9 ressources pour réenchanter l'existence et accéder au potentiel intérieur avec les huiles et élixirs.

- ▶ Module 1 : "L'écoute du corps" : entrer en contact avec les sensations présentes dans le corps et au travers de la respiration.
- ▶ Module 2 : " Les surprises du labyrinthe" : les 9 valeurs primitives qui nous limitent et les qualités nécessaires pour les dépasser.
- ▶ Module 3 : Reprogrammer pour réenchanter la vie" : les huiles sont des passerelles pour se connecter aux ressources intérieures.

### À LIRE

**L'énergie des arbres**, de Patrice Bouchardon, édition Le Courrier du Livre, 2010.



**3.** *Le bouleau* est la première espèce d'arbre qui, sous les climats tempérés, repousse spontanément suite aux tremblements de terre ou aux éruptions volcaniques. Il entretient autour de lui une atmosphère aimable et paisible et encourage à la douceur et l'harmonie. On l'appliquera sur le front pour adoucir nos pensées ou sur la gorge pour s'exprimer plus calmement et de manière plus posée.

**4.** *Le sapin*, appliqué sur le plexus solaire, permettra de ne plus bloquer ses émotions et de retrouver la fluidité.

**5.** *Le noyer*, appliqué, sur le front nous invitera à mieux distinguer l'illusion de la réalité.

**6.** Le pin, au crépuscule, retient la lumière plus longtemps que les feuillus. Il invite à changer de regard sur les événements. L'huile appliquée sur le front éclaircira les idées.

**7.** L'aubépine ne se laisse pas envahir. Elle trouve toujours l'espace où elle pousse et développer sa voie sans avoir ni à lutter ni à se défendre. Elle invite à l'alignement. Lorsqu'on se sent tiraillé, l'aubépine permet de se recentrer.

**8.** La magie de l'églantine réside dans le fait que, malgré des fleurs qui ne durent qu'une journée, l'arbuste reste fleuri plusieurs semaines. Tout dans cette floraison manifeste l'ouverture sans cesse renouvelée.

**9.** *Le genêt* symbolise les qualités de renouveau et de renaissance qui s'expriment dans l'explosion solaire de ses fleurs. Appliqué sur la gorge, il nous aide à manifester les énergies nouvelles qui sont en nous.

Intellectuellement, il est possible que l'on se sente attiré.e par un arbre mais que ce dernier ne soit pas la qualité qui nous permettrait d'avancer. Ce fut mon cas, pensant que la motivation me serait utile alors que c'était plus l'énergie sereine du hêtre qui me correspondait. Une autre invitation de Patrice Bouchardon au contact des arbres, c'est de travailler sur la sphère de perception des sens. Pour développer l'acuité visuelle par exemple, nous sommes invités, au milieu d'une forêt ou d'un bois, à rechercher visuellement les espaces entre les branches et les feuilles des arbres pour permettre à notre vue de se porter plus loin. Depuis plus de trois semaines, Patrice Bouchardon enseigne dans ses séminaires ce qu'il a appris en écoutant la nature.



Origines d'Altearah :  
le voyage commence !



Shahidi rejoint l'équipe en  
tant que Présidente



Mise en place d'un nouveau packaging  
Début de la transition vers la vision :  
une couleur, une émotion



Création des  
5 Massages Signature



Investissement dans la croissance de  
l'entreprise : création du nouveau  
laboratoire de production



Extension des installations  
et notre équipe



Lancement de notre  
gamme visage



Nouveaux packagings  
Nouvelle équipe de direction



Célébrons les 20 ans  
d'Altearah !



## Découvrez notre Crème neutre Douceur et Équilibre

Cette crème à la **composition universelle** convient à toutes les peaux, particulièrement les plus sensibles et réactives.

Une **crème polyvalente** à utiliser pure ou personnalisée avec des huiles essentielles ou actifs cosmétiques.

Une formulation 100% vegan à base d'**huile d'amande douce**, d'**huile de pépins de raisin**, de **beurre de karité** et de **glycérine végétale**.



Retrouvez notre gamme complète sur notre site [www.bioflore.be](http://www.bioflore.be)





ÊTRE





Julien Kaibeck

# NOTRE PEAU A BESOIN D'ÊTRE PROTÉGÉE...

Le soleil est indispensable pour notre santé (et notre moral !). Mais si nous exposons notre peau à ses rayons les plus forts, nous l'endommagerons à coup sûr.

**N**otre peau a soif de vitamine D après des mois d'abstinence. Les rayons du soleil vont lui faire le plus grand bien, pour autant que l'on soit bien préparé à l'exposition et que celle-ci reste modérée. Il est assez simple de bien préparer sa peau au soleil avec quelques soins naturels. En sachant que la base, c'est de bien s'hydrater et donc de boire beaucoup d'eau (comme d'habitude et encore un peu plus) et de mettre laitue, fenouil et concombre au menu !

## 1 ON EXFOLIE

La peau sera plus sereine face au soleil si elle a été préalablement « poncée », c'est-à-dire débarrassée de ses peaux mortes. Une peau bien exfoliée bronzer également de façon plus harmonieuse. L'idéal est de pratiquer un gommage complet du corps une à deux fois par semaine et dans les 15 derniers jours qui précèdent l'exposition. Sachons choisir les gommages les plus naturels, et surtout privilégier les émulsions au pH légèrement acide qui favorisent l'exfoliation naturelle. C'est le cas par exemple des gommages à base d'acides de fruits, d'écorces d'agrumes ou de sucre de canne.

Une recette à tester sous la douche : mélanger 100 g de sucre roux avec 100 g de fromage blanc et ajoutez-y une cuillère à soupe d'huile d'argan ou d'olive. Massez longuement en mouvements circulaires avant de rincer à l'eau tiède. Si les notes sucrées ne vous plaisent pas, ajoutez simplement de la poudre d'amande en quantité

suffisante dans une petite tasse d'huile d'argan : plus doux mais très efficace aussi. Hydratez toujours la peau après le gommage avec une huile hydratante type jojoba ou votre lait pour le corps préféré.



## 2 ON SE VITAMINE

Le rayonnement solaire peut être une agression pour la peau. Celle-ci a donc besoin de toutes ses ressources pour parer à l'attaque des UVA qui provoquent l'oxydation des cellules, et des UVB qui brûlent la peau. On peut judicieusement compléter son alimentation avant le départ en vacances. Les vitamines à privilégier sont la vitamine C et E, de très bons antioxydants qui agissent en synergie. Et bien sûr le bêta-carotène (provitamine A dans l'huile de carotte, d'argousier) qui diminue le stress oxydatif et colore joliment la peau. Le cocktail santé pour les avoir toutes d'un coup ? Carottes, tomates, persil, épinards, brocolis, citron, oranges et abricots. Pas le temps ? On peut avoir recours à de bons

compléments alimentaires à base d'huiles végétales (germe de blé, carotte, argousier, rose musquée...) qui apportent également à la peau des acides gras essentiels très importants pour son taux d'hydratation.

## 3 ON S'ENDUIT DES DÉ-SORMAIS CÉLÈBRES HUILES « BONNE MINE »

Deux semaines avant de faire la crêpe, concoctez-vous une huile hydratante pour le corps avec des huiles qui contiennent du bêta-carotène et de la vitamine A. Mélangez par exemple 30 ml d'huile de carotte à 10 ml d'huile de noyau d'abricot et autant d'huile d'argan. Parfumez le mélange avec deux gouttes d'huile essentielle d'orange douce. Ce type de préparation apporte à la peau plus d'éclat, un teint d'abricot et plus d'élasticité. Attention, l'effet légèrement autobronzant ne remplace pas du tout une crème solaire. Par contre, vous pourrez utiliser ce type d'huile comme après-soleil pour prolonger le bronzage.



**Faut-il encore vous le dire? Les cosmétiques solaires certifiés BIO sont plus respectueux de l'environnement et de la santé bien qu'encore basés sur des réflecteurs solaires minéraux (dioxyde de titane).**

## NOTRE SÉLECTION



1.

**1. Macérat huileux de carotte bio**, De Saint Hilaire, 6,85 €, 50 ml. Très pénétrant et non comédogène, il donne un teint hâlé très progressivement et discrètement et hydrate la peau.

**2. Huile végétale de pulpe d'argousier bio**, 30 ml, Bioflore, 16,50 €, 30 ml. Dans le domaine cosmétique, l'huile de pulpe d'argousier fait partie des huiles de régénération les plus actives car elle possède un authentique pouvoir traitant.

### ASTUCE

Vos pouvez aussi ajouter 3 gouttes d'huile d'argousier à chaque soin ( dans votre lait

hydratant pour le corps, par exemple) pour un effet autobronzant discret en 15 jours environ.

**3. Gommage de Lumière**, Certifié naturel, Les Essentiels, 25,00 €, 50 ml. Soin exfoliant visage surfin ultradoux. Hydrate, satine et illumine la peau du visage. Convient aux peaux les plus sensibles. Aussi avant le rasage ou l'épilation.

2.

3.



Retrouvez tous les conseils pratiques pour préserver votre peau dans *Ma Bible de la Slow Cosmétique* Éditions Leduc Pratique ou sur [www.lesentieldejulien.com](http://www.lesentieldejulien.com)

**Vous trouverez ces produits sur [www.slow-cosmetique.com](http://www.slow-cosmetique.com)**

Objectif zéro déchet  
jusqu'au bout des ongles !!!



**MENEZ VOTRE ACTION ZÉRO DÉCHET**

Atelier Mlle Papillonne Couture  
Fabrication artisanale  
au coeur du Vignoble Champenois

à retrouver dans les boutiques en ligne

[www.mademoiselle-papillonne-couture.com](http://www.mademoiselle-papillonne-couture.com)

[www.slow-cosmetique.com/boutique-mademoiselle-papillonne-couture](http://www.slow-cosmetique.com/boutique-mademoiselle-papillonne-couture)

[www.sevella.com/mademoiselle-papillonne](http://www.sevella.com/mademoiselle-papillonne)

FiiLiT

PARFUM DU VOYAGE

EMBARQUEZ POUR UNE DES DESTINATIONS OLFACTIVES.



FiiLiT, des parfums du voyage  
sains, respectueux de votre peau et de l'environnement.



[FiiLiT.com](http://FiiLiT.com)





POUR  
**DES CHEVEUX**  
EN **PLEINE FORME**

ESSAYEZ L'**HUILE DE COCO... !**

**ELLE EST VRAIMENT MAGIQUE**

Il existe des milliers de produits de beauté pour les soins du corps et des cheveux, qui promettent tous des solutions rapides. Avoir de beaux cheveux et une belle peau est principalement déterminé par ce que vous mangez, ce que vous buvez et votre style de vie. Mais il existe un produit magique qui peut vraiment vous aider à rayonner (et encore plus que cela !).

**5 EFFETS SURPRENANTS DE L'HUILE DE COCO BIO SUR VOS CHEVEUX**

**1. L'HUILE DE COCO EXTRA VIERGE DÉMÊLE VOS CHEVEUX**

De nombreuses femmes et jeunes filles qui portent les cheveux longs (mais aussi certains hommes) se battent quotidiennement contre des cheveux emmêlés. Les produits capillaires qui contiennent des ingrédients chimiques offrent une solution facile mais toxique. On peut faire mieux. L'huile de coco bio est une solution complètement naturelle, efficace et sûre.

**2. L'HUILE DE COCO BIO RENFORCE VOS CHEVEUX**

Votre style de vie peut influencer vos cheveux, les faire pousser ou les rendre

Pour **RENFORCER vos cheveux**

Mouillez vos cheveux et répartissez-y du vinaigre de pomme contenant la « mère ». Imprégnez-les ensuite d'huile de coco et laissez agir minimum 30'. Rincez vos cheveux avec un shampoing et un après-shampoing si besoin. Pour des cheveux magnifiques, c'est garanti !



NOTRE SÉLECTION



**HUILE DE COCO EXTRA VIRGIN+,**

100 ml : 6,25 €, 325 ml : 10,95 €, 1000 ml : 25,95 €, 1600 ml : 39,95 €

*L'huile extra vierge+ Amanprana est particulièrement qualitative. C'est une des rares huiles de coco 100 % crue et elle se conserve plus longtemps que les autres parce que son taux d'humidité est de maximum 0,06 %. Commerce équitable. Emballage uniquement sous verre avec des étiquettes compostables.*

cassants. Pour des cheveux longs, sains et beaux, vous devez avant tout consommer des aliments sains, et les graisses saines, comme l'huile de coco jouent un rôle important. Les oméga-6 présents sont efficaces aussi dans la prévention ou l'élimination des pellicules.

**3. L'HUILE DE COCO BIO STIMULE LA POUSSE DE VOS CHEVEUX**

De nombreux produits vous promettent monts et merveilles, mais le résultat est généralement affligeant et des substances toxiques pénètrent dans les follicules pileux et le cuir chevelu. Massez vos cheveux chaque semaine et laissez le temps à l'huile de noix de coco pressée à froid d'agir va vous redonner le sourire.

**4. L'HUILE DE COCO FAIT BRILLER VOS CHEVEUX**

Derrière presque tous les produits de soins capillaires conventionnels se cachent des produits chimiques. L'huile de coco fait briller vos cheveux et c'est 100 % naturel.

Enduisez vos cheveux avec de l'huile de coco liquide. Massez bien. Laissez l'huile faire son travail, en recouvrant vos cheveux d'un bonnet de bain, pendant 15 minutes à 2 heures. Ensuite, lavez vos cheveux et utilisez un après-shampoing. Après quelques utilisations, vous aurez de moins en moins voire plus du tout de nœuds dans vos cheveux. Votre croissance capillaire sera stimulée et vos cheveux retrouveront leur éclat de santé.

**5. L'HUILE DE COCO EXTRA VIERGE EMPÊCHE LES POINTES FOURCHUES**

Les pointes abîmées sont en général un signe d'une chevelure moins saine. Le message est de manger plus sainement et de réduire votre stress. Les cheveux manquent de minéraux et de protéines saines. Prendre soin de vos cheveux chaque semaine avec de l'huile de coco leur fera du bien. Coupez les pointes fourchues sous la séparation. Frottez et massez avec de l'huile de coco. Laissez agir puis utilisez un shampoing et un après-shampoing.

Auteur : Bart Maes

Info: [www.freedomofhealth.eu](http://www.freedomofhealth.eu)

**Aussi pour les enfants...**

Elise, notre relectrice, a expérimenté l'huile de coco, qui est aussi un puissant anti-pou complètement naturel (mais qui nécessite que l'enfant aime l'odeur de coco).

MADE IN FRANCE



LABORATOIRES DE  
**BIARRITZ**  
FRANCE



LAIT  
AUTOBRONZANT  
HYDRATANT

CERTIFIÉ BIO

Visage & Corps

*Hâle Doré Naturel*



ALGA-GORRIA®  
ACTIF BREVETÉ  
ANTIOXYDANT



COMPLEXE  
AUTOBRONZANT  
D'ORIGINE  
NATURELLE



PACKAGING EN  
PLASTIQUE  
VÉGÉTAL

Disponible en pharmacie et magasins bio    [Info@stylepharma.eu](mailto:Info@stylepharma.eu)    tél.: +32 02 354 38 23

**STYLE**Pharma



1

## ADDICTIF ET ENIVRANT

Un baume vegan onctueux pour nourrir, adoucir et protéger la peau. Formulé à base de beurre de karité, ce macérat huileux de carotte et huile végétale d'abricot enrobe les zones sèches du corps de sa texture fondante et très réconfortante. Son parfum doux et fruité mêle bergamote, citron et mandarine, trois huiles essentielles choisies pour leurs bienfaits relaxants et leur action positive sur le moral. Après la douche, en application locale, sur les zones sèches ou comme crème pour les mains.

» **Baume aux agrumes bio, Bioflore, 100 g, 13,90 €, en magasin bio et sur [www.bioflore.be](http://www.bioflore.be)** <<

## 2 MA PEAU PLUS FERME

Le collagène permet à votre peau, vos cheveux et vos ongles de conserver leur jeunesse et leur vitalité. Avec l'âge, on en produit de moins en moins, d'où l'utilité de se compléter pour ralentir la perte de ce collagène et même le reconstituer. Ce complément est dosé à 6 000 mg de collagène et SkinAx2TM, un supplément de pur collagène marin 100 % d'origine naturelle. Une vraie aide pour estomper les rides, booster l'élasticité et la fermeté de la peau et pour assurer la formation normale du collagène. Solution à boire.

» **Collagen 6000 Extra Forte (collagène de type I et III), 28 unicadoses de 15 ml, laboratoire Biform Santé, 79 €. Pour commander, appelez le 02 808 18 17 pour la Belgique ou allez sur [www.biform-sante.com](http://www.biform-sante.com)** <<



3



## BAUME DE NUIT SOLIDE : UNE PREMIÈRE!

Il est petit mais costaud, et vraiment très efficace, ce baume de nuit zéro déchet. Il vous amènera le sourire aux lèvres au saut du lit, devant votre miroir, après une nuit d'hydratation intensive.

» **Baume de nuit solide nourrissant visage fait main à base de beurre de cacao et huile de noyau d'abricot, Balade En Provence, Ingrédients 100 % naturels et 98 % bio. 40 g, 25 €.** <<

## 4 LA RÉFLEXOLOGIE, POUR LA VIE

Elske Miles est praticienne professionnelle en réflexothérapie et en aromathérapie. Aujourd'hui, elle se consacre à la formation de praticiens professionnels dans les deux domaines. Ses connaissances en médecine traditionnelle chinoise et l'usage thérapeutique des huiles essentielles l'ont amenée à développer, avec Michel Odoul, la technique de la phytoénergétique – technique qui permet d'utiliser les qualités vibratoires des huiles essentielles pour reparamétrer l'énergie dans un méridien donné. Avec le présent ouvrage, Elske Miles propose une vue d'ensemble des outils aromatiques consacrés aux différents niveaux (somatique, psychoémotionnel et énergétique) sur lesquels le réflexologue professionnel peut être amené à travailler en cabinet. Les différents protocoles en réflexologie plantaire, palmaire, faciale et auriculaire sont richement illustrés par des cartographies et des photos pour permettre au public professionnel d'y trouver un support précieux.

» **Les Cahiers professionnels d'aromathérapie selon l'école française, volume 6, Réflexologie, d'Elske Miles, éditions Amyris.** <<



## 5 SOIN POUR MUSCLES ET ARTICULATIONS

C'est l'ancienne recette traditionnelle des montagnards autrichiens et le produit phare de la marque Bano. Cette pommade guérissante est à base d'huile de marmotte et contient aussi du menthol, des extraits d'arnica et de l'huile de pin des montagnes. Elle apaise les douleurs articulaires et musculaires et favorise la circulation du sang après le sport et les efforts physiques au travail. Nous l'avons testée : elle est réellement très apaisante et rapide d'action, tout en dégageant une odeur agréable et réconfortante. Sa galénique est aussi très moelleuse.

» **Soin muscles et articulations, Marmelin, Bano, 11,58 €, disponible en magasin bio et sur [tocrop.com](http://tocrop.com)** <<



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



18 ANS DE  
PASSION POUR  
UNE VRAIE  
COSMÉTIQUE  
— BIO —

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





## SOUTENONS

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

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



# La mode ÉTHIQUE

Par **BIO!TEMPO!**

## 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](http://www.ecoconso.be) et [multimedia.ademe.fr](http://multimedia.ademe.fr)



**1. Sweat à capuche homme**  
SunShine (marque belge), personnalisable (visuel, couleur du textile, couleur du visuel), 85 % coton biologique filé et peigné, 15 % polyester recyclé, coudières de la couleur du visuel choisi, du XS au XXL, 79,90 € sur [www.sunshine.bio](http://www.sunshine.bio)

**2. Sweat femme** SunShine (marque belge), personnalisable (visuel, couleur du textile, couleur du visuel), 85 % coton biologique filé et peigné, 15 % polyester recyclé, 69,90 € sur [www.sunshine.bio](http://www.sunshine.bio)

**3. Soutien et culotte** Valérie Berckmans (marque belge). Le soutien rayé avec deux bandes blanches ajustables au dos, 59,00 €. La culotte rouge, écri et bleu rayée terminée par un élastique, 96 % coton organique et 4 % Lycra les deux pièces. Fabriqué en Belgique. En boutique ou sur [eshop.valerieberckmans.be](http://eshop.valerieberckmans.be)

**4. Top dos nu sans manches**, Façon Jacmin (marque belge), denim écri italien, fabriqué en Bulgarie. Top Tara blanc écri, 220 €.

Disponible sur [fr.faconjacmin.com](http://fr.faconjacmin.com)  
**5. Joy Rose**, créatrice de talent, propose une **collection limitée de coupons de tissus**. Des étoffes entièrement naturelles et écoresponsables pour enchanter votre quotidien, avec une explosion de couleurs chatoyantes et des illustrations uniques dessinées par ses propres mains, en **popeline** 100 % naturelle, les pigments sont à base d'eau donc plus écologiques. Avec 2 coupons de tissus vous pouvez facilement réaliser une petite robe ou une chemise pour vos enfants, 23€ la paire. À la boutique Orybany, un lieu de regroupement d'artisans et de créateurs, à voir absolument !

## CARNET D'ADRESSES

**BOUTIQUE VALÉRIE BERCKMANS**, Rue Van Artevelde 8, 1000 Bruxelles.  
Ouvert du mardi au samedi, de 11 h à 18 h 30.

**BOUTIQUE ORYBANY**,  
18 Place Saint Géry, 1000 Bruxelles. Ouvert du mardi au samedi de 11 h à 18 h 30.



COSLYS

# Shampooing enfant

l'incontournable  
pour éviter les yeux qui piquent et les nœuds !



- Formule bio extra douce
- Ne pique pas les yeux
- Action démêlante
- Parfum gourmand pomme-poire
- Enrichi en aloe vera bio
- Biodégradable à 99%\*

Flacon  
100%  
recyclé



Une large gamme disponible en magasins bio

www.coslys.fr Marque du Groupe

\*Formule biodégradable à 99% selon le test OCDE 302B

# activø

supplements



~~€19,99~~ €17,99

Cette promotion est valable jusqu'au 31 mai 2021 !

info@powerhealth.be - www.activoproducts.com

info@mannavita.be - www.mannavita.be

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 !



info@powerhealth.be - www.naturtintproducts.com

info@mannavita.be - www.mannavita.be

Suivez nous aussi sur naturtint.belux

Cette promotion est valable jusqu'au 31 mai 2021 !

conseil en vente 170ml €12,99



Par Julien Kaibeck

# QUEL SOIN HYDRATANT SLOW COSMÉTIQUE POUR LES HOMMES ?



Ce n'est plus un tabou : les hommes prennent soin de leur peau. Et ils ont raison de le faire ! Car si la peau d'un homme est naturellement plus épaisse et produit plus de sébum que celle d'une femme, elle est aussi sensible et fragilisée par le rasage quotidien ou certaines activités. Pour ces raisons, elle doit être apaisée et nourrie au moins une fois par jour, après le rasage, que celui-ci soit électrique ou mécanique. C'est ce que font un « après-rasage » digne de ce nom et une « crème de jour ». Voici un **soin du matin** qui fait tout à la fois...

## SOIN VISAGE 3 EN 1

POUR 30 ML ENVIRON

1. Dans un flacon pompe en verre ou en plastique (récupéré ou neuf mais bien désinfecté de 30 ml au moins), versez successivement à l'aide d'une seringue graduée pour mesurer :

- 24 ml de gel d'aloë vera de qualité Slow Cosmétique
- 4 ml d'huile de nigelle, ou à défaut de noisette, d'olive ou de noyaux d'abricot
- 1 pincée d'amidon de maïs en poudre fine
- 3 gouttes d'huiles essentielles au choix parmi les huiles essentielles bien tolérées par la peau. Peau sensible ? Privilégiez la lavande vraie, le petit grain bigarade et/ou le ciste ladanifère. Peau grasse ? Privilégiez le romarin à verbénone, le lavandin et/ou le tea tree.

2. Fermez le flacon, puis agitez énergiquement. Votre soin doit devenir blanchâtre et laiteux comme une crème.

Utilisez ce soin chaque matin en appliquant dans les paumes l'équivalent d'une cacahuète. Chauffez entre les mains et massez le visage jusqu'à pénétration. Agitez avant utilisation. Cette fausse émulsion est ultra-fraîche et non grasse. Elle régule les sécrétions sébacées et hydrate la peau tout en la protégeant des agressions.

Le soin se conserve aussi longtemps que le gel d'aloë vera utilisé pour la recette, référez-vous à la date sur l'emballage du gel.

## NOTRE SÉLECTION

Vous les trouverez sur [www.slow-cosmetique.com](http://www.slow-cosmetique.com)



1. **BIO XEMA CRÈME VISAGE MIRACULEUSE**, 29,80 €, Laboratoires Science Et Equilibre, 50 ml  
Cette crème vraiment très efficace combine les vertus antibactériennes de l'argent colloïdal et les bienfaits de 5 plantes bio pour nourrir, apaiser et purifier la peau.



2. **CRÈME VISAGE HOMME ANTI-ÂGE**, 28,40 €, Douceur Cerise, 50 ml  
Spécial peaux matures, ce soin à l'huile de rose aide à revitaliser et à hydrater la peau. À base d'huile de rose et enrichi en eau de cerise.



3. **FLUIDE PROTECTEUR HOMME, REALIA**, 30 €, 30 ml  
Un soin pour une peau souple et confortable. L'olive en émulsion nourrit sans graisser. Procure une sensation de confort et de fraîcheur en même temps.

## LE SOIR

MASSER pour

**NOURRIR** et **TRAITER**

Optez pour une huile de beauté et prenez un petit peu plus de temps pour vous masser le visage. Pourquoi une huile ? Parce qu'elle ne contient pas d'eau, contrairement à une crème ou un gel, ce qui la rend 100 % active si elle est de bonne qualité. Le massage du visage est aussi important que le soin. Massez avec les paumes, en n'oubliant pas le cou, pendant environ deux minutes si possible (c'est long !).

## LA FLEMME DE FABRIQUER VOTRE PROPRE SOIN ?

Pas de panique, il existe une pléthore de soins en Slow Cosmétique, que vous trouverez en magasin bio ou sur [www.slow-cosmetique.com](http://www.slow-cosmetique.com). Pour mieux (et moins) consommer, les hommes peuvent aussi utiliser des produits « unisexes », ou pour femmes, sous réserve qu'ils conviennent à leur type de peau (plutôt mixte ou grasse). Ce qui compte, c'est de privilégier des soins plus fluides, plus matifiants et capables de réguler le sébum.

Pour aller plus loin : « Ma bible de la slow cosmétique », de Julien Kaibeck, Éditions Leduc Pratique, 2020.

## SÉLECTION SPÉCIALE PRINTEMPS

- Retrouver la ligne
- Problèmes capillaires
- Détoxification
- Taches pigmentaires

# Surpoids, graisses incrustées

La réponse **bio** de référence

**P**OUR celles et ceux qui veulent perdre du poids efficacement sans renoncer à leur choix de consommer bio, les comprimés à avaler **BIO KILOS® graisses rebelles** représentent l'une des solutions les plus efficaces et les plus complètes du marché. Leur formule innovante, composée de **7 plantes bio** (guarana, thé vert, nopal, maté, gymnema, acérola et baobab) agit en effet sur les différents leviers d'une **perte de poids réussie** et surtout **durable**<sup>1</sup> :

- action brûle-graisse et activation de la thermogénèse pour éliminer les kilos incrustés,
- dégradation des lipides,
- élimination rénale et drainage de l'eau,

mais aussi **protection de l'organisme**<sup>1</sup> :

- soutien du système immunitaire,
- réduction de la fatigue — *car on brûle davantage de calories si on garde la pêche,*
- protection contre le stress oxydatif — *responsable du vieillissement prématuré des cellules,*
- 100% d'actifs bio d'un haut niveau de pureté.

Recommandé par de nombreux professionnels de santé pour perdre du poids en douceur et dans le respect de l'organisme.

1. **BIO KILOS** - Le guarana et le thé vert contribuent à faciliter la perte de poids en complément de mesures diététiques. Le guarana contribue également à la dégradation des lipides. - Le thé vert aide à l'élimination rénale de l'eau. Le maté contribue à soutenir le drainage de l'eau. - L'acérola est source de vitamine C qui contribue à protéger les cellules contre le stress oxydatif, au fonctionnement normal du système immunitaire et à réduire la fatigue.

communiqué



**BIO KILOS® graisses rebelles**  
90 comprimés : 49,80 €

# Chute des cheveux

Cheveux clairsemés, perte de volume et de densité : choisissez l'alternative **certifiée bio** le plus aboutie !

**L**ES problèmes capillaires de la femme sont le plus souvent liés aux bouleversements hormonaux de la ménopause et de l'après-grossesse. L'homme, quant à lui, doit plutôt faire face à un phénomène héréditaire. Avec le temps, volume et densité capillaire diminuent ; il faut donc agir vite car notre capital cheveu est limité (environ 30 cycles pour toute une vie). La gamme antichute **BIO 5° chute des cheveux** représente une solution **certifiée bio** efficace et innovante, saluée par les plus grands professionnels.

• **Les comprimés BIO 5° chute des cheveux**<sup>2</sup> sont le *fer de lance* de la gamme pour :

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

Formule exclusive hautement dosée (1600 mg). Un seul comprimé par jour suffit.

• **BIO 5° shampooing volumateur antichute** bénéficie d'un test clinique récent confirmant sa réelle efficacité<sup>3</sup> (voir encadré).

• Découvrez également l'*après-shampooing* démêlant, le *gel coiffant*, le *spray disciplinant*, le *baume nourrissant* et l'*huile protectrice*, tous enrichis aux **actifs végétaux anti-chute**.



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

**Gamme BIO 5° chute des cheveux**  
Comprimés (flacon pour 3 mois) : 79,80 €  
Shampooing et Baume : 39,80 € • Huile : 49,80 €  
Après-shampooing, Gel coiffant et Spray : 29,80 €

2. **BIO 5** - Contient de la racine d'ortie, de l'épilobe, de la prêle qui améliore l'état des cheveux, aide à les fortifier et favorise la croissance capillaire, de l'extrait de myrtille qui active la microcirculation du cuir chevelu et de l'acérola qui aide à la formation de collagène.  
3. Test clinique et étude de satisfaction réalisés sur **BIO 5° SHAMPOOING** en 2019.

# Détox ultime

Le nec plus ultra

**E**N ces temps troublés, la nécessité de détoxifier son organisme *en profondeur* prend plus que jamais tout son sens.

**BIO DÉTOXX® émonctoires** est le seul à vous garantir une triple spécificité indispensable :

- action non pas sur 1 ou 2 émonctoires mais sur l'**intégralité des 5 organes excréteurs**<sup>4</sup> (poumons, foie, peau, reins, intestins),
- **extrême concentration** des extraits (4 comp. de 1 g/jour = l'équivalent de 14 g de plantes !)
- **pureté des actifs**, tous **certifiés bio** à 100%.

Avec sa formule unique, son concept holistique et son nouveau prix tout doux, c'est sans aucun doute notre *coup de cœur* du printemps !

**BIO DÉTOXX® émonctoires**

Programme complet de 10 jours : 29,90 €

4. **BIO DÉTOXX** - La racine de pissenlit et l'extrait d'artichaut aident à soutenir la détoxification de l'organisme et au maintien d'un foie sain. Ils contribuent également au confort intestinal. - Les extraits de genièvre et d'achillée et la racine de pissenlit favorisent les fonctions d'excrétions au niveau des reins. - L'extrait de bouillon blanc soutient les voies respiratoires. - L'extrait de bardane aide à maintenir une peau saine.



# Taches brunes

Des résultats bluffants

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

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

- **2. Propriétés anti-rides** uniques.

- **3. Action anti-sécheresse.**

De plus, il pénètre facilement avec un **fini mat** et sa texture soyeuse sublime le teint instantanément. Depuis sa présentation par un célèbre chroniqueur qui a salué son efficacité "bluffante", ce sérum fait le "buzz" et connaît un succès fulgurant. Découvrez la vidéo sur : [www.jeunesse.info/sublime](http://www.jeunesse.info/sublime)

à découvrir en VIDÉO

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



Cosmétique COSMOS ORGANIC certifié par Ecocert Greenlife



Produits disponibles en magasins biologiques et par correspondance • Catalogue gratuit sur demande  
**Laboratoires Science & Équilibre**

Informations : ☎ **02 318 84 94**  
Site web : [www.scienceequilibre.com](http://www.scienceequilibre.com)





Par Lucie Hage



« JE SUIS FAIT POUR **APPORTER**  
**DU BIEN** AUX **AUTRES** »

Un sourire sans restriction : c'est la signature de David Jeanmotte. Adeptes des thérapies douces, il se décrit, mi-sérieux, mi-moqueur, comme un druide. Mais après cette entrevue, nous avons plutôt eu l'impression d'avoir rencontré un saint ! Relooking de personnes défavorisées, organisation des Restos du rire au profit des Restos du cœur... le chroniqueur relookeur a mille manières d'offrir du bonheur. Et en plus, il est bio !

**AS-TU TOUJOURS EU CE SOURIRE ?**

« Oui, c'est ma marque de fabrique. J'ai eu une enfance vraiment heureuse. J'ai grandi dans une cité où les rues et les jardins étaient un immense terrain de jeu. On se sentait libres. Ma mère ne me voyait que pour manger (*rire*). Elle criait "Daviiiiiiiiid !" sur le pas de la porte et je rentrais casser la croûte. Je passais du temps dans toutes sortes de maisons et je baignais dans toutes sortes de cultures : algérienne, italienne... Je côtoyais beaucoup d'amies ainsi que leurs grands-mères. Je dis ça parce que je les adore, les grands-mères ! Des femmes tellement positives, drôles et bourrées de bon sens. La cité est une magnifique école de vie. Peut-être que c'est pour ça que j'aime tant les gens. Quand je vois quelqu'un, je ne vois pas son apparence ou sa catégorie sociale, je vois juste une personne et je me connecte directement à elle. Et c'est sans doute pour ça que mon activité principale, le relooking, s'adresse aussi à des personnes fragilisées socialement ou simplement différentes. Avec l'asbl L'Arche d'Aywaille, par exemple, je fais des relookings de personnes handicapées mentales. »

**CETTE ÉNERGIE POSITIVE A-T-ELLE DÉJÀ IRRITÉ DES GENS ?**

« Quand je suis arrivé à l'athénée, les profs n'aimaient pas ma personnalité. Ils voyaient d'un mauvais œil que je rie tout le temps. Puis, j'ai changé pour une école d'art et ça a été beaucoup mieux. C'est à double tranchant : on me prend soit pour un rayon de soleil, soit pour un idiot. On a l'impression que quand tu souris, tu es bête. Mais pas du tout ! Je m'en fiche, tant pis s'ils ne reçoivent pas mon sourire. Je m'entoure de personnes joyeuses et bienveillantes. Le reste, basta ! »

**COMMENT VAS-TU EN CETTE PÉRIODE COMPLIQUÉE ?**

« Je suis une petite éponge donc je suis très touché par les gens qui souffrent avec cette crise. Mes amis dans la culture ou dans l'événementiel, ceux et celles dans les soins de santé ou encore ceux qui sont fatigués parce qu'ils ont la Covid. Du coup, je prends soin d'eux, je leur envoie des messages avec de l'amour et des conseils. Et puis je fais des 'lives' sur Facebook où j'échange avec

des personnes que je ne connais pas, auxquelles je donne de l'énergie positive et des conseils pour garder la forme. Je viens d'en terminer un, juste là, il y avait deux cents personnes. »

### QUEL GENRE DE CONSEILS ?

« Par exemple, prendre du zinc et de la vitamine D pour stimuler le système immunitaire, mais surtout manger beaucoup de légumes verts. C'est la base, c'est le carburant. Je conseille de manger bio et le plus brut possible. Moi, je ne mange que des choses qui viennent de mon petit marché à Messines. Les légumes de Marcel, les laitages de Cathy, les bonnes volailles fermières aussi. Je ne vais quasi plus dans les supermarchés.

Je conseille aussi d'aller se promener le plus souvent possible dans la nature. Et de ne pas hésiter à se déchausser quelques secondes pour entrer en contact avec le sol. Cela permet de décharger les ions positifs et de recharger les ions négatifs. Même s'il pleut, s'il fait froid, vous ne risquez rien. Faites-le juste une minute.

Et puis c'est le moment de faire une bonne détox du foie ! J'adore Nutergia, de la marque Ergydraine, à base d'artichaut, de cassis, de chrome... »

### TU AIMES PARTICULIÈREMENT LES PIERRES...

« Oui, on doit se protéger. Là, je suis en train de te parler et j'ai ma labradorite dans une poche et du gros sel avec du laurier dans l'autre. Je ne sortirais jamais sans ! Le sel éloigne les mauvaises entités. Le laurier aussi éloigne les mauvaises énergies. Je me sens un peu druide (*rire*) ! En face de moi, j'ai mon cristal de roche, j'ai des lampes de sel allumées. L'idéal, c'est d'en avoir une dans sa chambre à coucher et l'allumer une demi-heure avant d'aller dormir. Sur mon wifi et mon téléphone, je mets de la shungite qui protège des ondes électromagnétiques. Et j'ai un bracelet avec des pierres que l'on appelle œil de tigre autour du poignet. Je peux te dire que je suis protégé, je ne peux me faire emmerder par personne, tu sais (*rire*) ! »

### SE SENTIR BIEN CHEZ SOI, C'EST IMPORTANT EN CE MOMENT...

« Tout à fait. Moi, je suis très feng shui. J'ai mon coin de pièce pour le couple où j'ai disposé des éléments deux par deux, mon coin réputation avec des petites choses qui me rappellent les belles actions que je fais, comme les Restos du rire par exemple. J'ai le coin famille, le coin argent où j'ai mis Nadine de Rothschild, un scarabée et un cadre tout doré... Au centre de la pièce, j'ai une bougie éclairée

**RETROUVEZ AUSSI DAVID DANS L'ÉMISSION  
C'EST SI BON AVEC SARA DE PADUWA TOUS LES  
SAMEDIS À 18H30 SUR LA UNE.**

**David apporte des mercis à des petits héros et héroïnes  
du quotidien. Il a par exemple été remercier Catherine.**

**Le mari de cette dernière venait de se faire amputer  
des deux jambes et elle s'est relevé les manches  
courageusement pour reprendre la boucherie familiale,  
tout ça en prenant soin de lui et de leurs enfants.**



« JE N'AI PAS D'ENFANTS,  
MES ENFANTS CE SONT LES GENS  
QUE J'AIDE AUTOUR DE MOI.  
J'ESSAIE QUE MA VIE SOIT UTILE. »



avec un miroir. Franchement, quand tout est bien à sa place, c'est tellement agréable, tellement important pour ton équilibre. »

### MAIS COMMENT AS-TU APPRIS TOUT ÇA ?

« J'ai toujours eu la chance de rencontrer des personnes qui m'ont fait évoluer. Je les appelle mes petits lutins. Ils apparaissent dans ta vie, te donnent des informations, puis s'en vont. C'est comme des petits guides. Comme je suis très ouvert, que je parle beaucoup, que je pose plein de questions, j'apprends énormément. On est dans l'apprentissage toute sa vie, c'est merveilleux ! Et après, je partage ce que j'ai appris. Cela fait dix ans – depuis que j'ai 38 ans – que j'ai compris que je suis ici pour faire du bien aux autres, en partageant du savoir. »

### EXPLIQUE-NOUS TES TROIS DERNIERS PETITS BONHEURS.

« J'en ai tellement ! Avec deux amies, Carine et Corine, on a pu relooker 150 familles défavorisées avec sept silhouettes différentes par personne, et, en septembre, offrir à 50 enfants leurs vêtements et toutes leurs fournitures scolaires. Deuxièmement, on a récolté 300.000 € pour payer une opération à un garçon. On s'est mobilisés avec des amis pour organiser des événements, des cagnottes, j'en ai parlé dans les médias... Et enfin, on a monté les Restos du rire il y a trois ans. On a rempli deux fois le Théâtre royal de Mons et on a remis 15.000 € aux Restos du cœur. Voilà pourquoi je suis dans les médias : j'utilise ma notoriété pour la bonne cause. Tu sais, je n'ai pas d'enfants, mes enfants ce sont les gens que j'aide autour de moi. J'essaie que ma vie soit utile. »

Par Lucie Hage

## DISTRIBUTEUR DE PRODUITS MÉNAGERS

Une petite équipe bruxelloise a mis au point des distributeurs de produits ménagers écologiques. Les produits ont reçu l'écolabel et sont fabriqués en Wallonie. Le distributeur quant à lui est conçu dans la capitale. Disponibles : la lessive, l'assouplissant, le nettoyant toutes surfaces et le liquide vaisselle. Une trentaine de magasins ont installé leur machine. Une géolocalisation est disponible sur leur site internet

[www.superzero.eu](http://www.superzero.eu)

**Lessive (1 l) : 5,99 €, assouplissant (1 l) : 3,99 €, nettoyant surfaces (1 l) : 2,99 € et liquide vaisselle (500 ml) : 2,10 €.**



## BOUGIES À L'INFINI

NuanSé, c'est une gamme de bougies fabriquées dans un atelier à Liège à base de cires végétales (soja et cire d'abeille) et réutilisables à l'infini. Vous pouvez en effet venir à l'atelier-boutique pour remplir vos jolis contenants en verre soufflé à la main. Des idées histoire de changer la touche olfactive en fonction de votre envie du moment, à base d'une sélection de parfums naturels de Grasse comme le thé vert, le cèdre du Liban, le cuir...

**Bougies NuanSé, entre 29,90 et 59,90 €, atelier-boutique rue des Grands Prés 6 à Chénée, et liste des autres points de vente sur [www.nuanse.be](http://www.nuanse.be)**

## LE PARADIS DES ÉCOCHÈQUES

Ecomarket est un nouveau site de vente en ligne qui propose un tas de produits d'épicerie, de déco, de soin mais aussi des vêtements et des paniers cadeaux. Tous leurs fournisseurs sont de petits artisans belges (Habeebee, la Brasserie de

la Lesse, GR'EAT Granola, Sienna & Friends...). Le gros avantage du site, c'est qu'il accepte les écochèques. Vous êtes nombreux à en recevoir et à ne pas savoir toujours qu'en faire. Allez donc y faire un tour !

[www.ecomarket.be](http://www.ecomarket.be)



## PETITES LAVETTES EN CHANVRE



Dans son atelier bruxellois, Vanessa Colignon imagine et crée des textiles en chanvre, en laine et en lin. Elle a notamment mis au point des éponges et des lavettes pour récurer et nettoyer la vaisselle ou les surfaces, à base de fibres de chanvre filées en Tunisie et tricotées à Tournai dans la dernière bonneterie wallonne. Le chanvre est très résistant et a des propriétés antibactériennes, ce qui en fait la matière idéale pour des lavettes qui durent et ne sentent pas mauvais. On les a testées et elles sont indéniablement plus efficaces et agréables à utiliser que les lavettes de supermarché.

**Lavettes Design for resilience, 16,99 et 14,99 €, sur [www.designforresilience.be](http://www.designforresilience.be)**

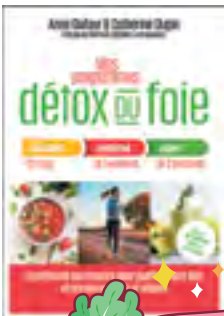


## QUAND LE FOIE NE VA PAS, RIEN NE VA...

Quand a-t-on besoin de se détoxifier ? Les symptômes sont parfois déjà là : crise de foie, remontées acides, rhume, bronchite chronique, fatigue persistante, légère déprime, phanères fragilisés (cheveux et ongles), peau terne, douleurs musculaires. Mais il vaut mieux ne pas attendre de ressentir ces symptômes pour agir. Des moments de détox doivent être envisagés régulièrement et tout au long de l'année. Les deux principaux toxiques du foie ?

L'alcool et le sucre. Intéressant de le savoir : le foie est un organe qui participe fortement à la perte de poids quand il fonctionne correctement. Ce livre très bien fait est un vrai accompagnement à la détox qui sera idéale pour vous. Avec 3 programmes coaching détox hépatique, du matin au soir. « Débutant » : 1 jour pour tester les bienfaits de la détox hépatique. « Confirmé » : 1 week-end pour se détoxifier et retrouver la forme. « Expert » : 2 semaines de remise à neuf du foie pour se sentir mieux, pour longtemps. Et pour chacun : menus, recettes, listes de courses, respiration, stimulation du nerf vague, huiles essentielles, exercice physique ciblé, etc.

**Mes programmes détox du foie, de Anne Dufour et Catherine Dupin, Éditions Leduc Pratique, mars 2021.**





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**



# 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](mailto:commande@moulin-des-moines.com)



## Notre look change, l'amour et le goût restent!



De savoureux repas de légumes bio pour bébés gastronome, à conserver au frais.



Des goûters nomades aux bons fruits belges qui font pétiller les papilles, à conserver au sec.



Belgian Babyfood



[intothespoon.be](http://intothespoon.be)



BE-BIO-01 CERTISYS





**MMMHH...**



# VOUS AVEZ TROP DE TENSION ?

## CERTAINS ALIMENTS PEUVENT VOUS AIDER !

Si vous souffrez d'hypertension, l'alimentation est un point concret sur lequel il est possible d'agir quotidiennement. Alors, quel type d'alimentation pourrait vous aider à retarder, limiter, voire éviter la survenue de l'hypertension artérielle ? (1)

### LE SEL N'EST PAS SEUL EN CAUSE

Lorsqu'on parle de sel, il s'agit généralement du chlorure de sodium bien connu sous différentes formes : sel fin, gros sel utilisé en cuisine et à table. Il est important de bien distinguer le sel du sodium : le sel est composé de chlorure de sodium, c'est-à-dire que le sodium ne représente qu'une partie du sel : 1 g de sel renferme 0,4 g de sodium. La plupart des aliments que nous consommons contiennent déjà du sodium.

### RÉTABLIR L'ÉQUILIBRE SODIUM/POTASSIUM

Aujourd'hui nous consommons trop de sodium et pas assez de potassium (nos ancêtres faisaient exactement le contraire !). Il est donc essentiel de rétablir cet équilibre. Notons encore que d'autres minéraux sont probablement impliqués aussi : le calcium, en plus de son rôle sur la masse osseuse, aurait aussi un rôle favorable sur le relâchement de la paroi des artères (l'excès de sel alimentaire provoquerait une perte urinaire de calcium). Le magnésium : souvent associé au potassium dont il facilite l'action, favoriserait la dilatation des vaisseaux, donc une baisse de la tension.

Dans un premier temps, viser un rapport potassium/sodium minimal de 1 est un objectif raisonnable. Avec un apport de sodium de 2 g par jour et un apport de potassium de 3,5 g, ce rapport serait de 1,7 ce qui serait un bon début puisqu'il multiplierait par 3 le rapport actuel ! Dans une deuxième étape, il faudrait encore améliorer ce rapport pour tendre vers 5, chiffre avancé par certains scientifiques.

### ABUSEZ DES ÉPICES ET DES CONDIMENTS

Les épices et les condiments, bien entendu, peuvent jouer un rôle important pour remplacer le sel et ils ont tous des teneurs intéressantes en potassium : aneth, basilic, estragon, thym, romarin, ciboulette, persil, coriandre feuille, mélisse, menthe, fenouil, laurier sauce, livèche, marjolaine, sarriette, sauge, origan, serpolet, verveine citronnée, citronnelle, oseille... Pensez aussi aux bouquets garnis ou aux herbes de Provence. Quant à l'ail, il fluidifie le sang en diminuant l'agrégation des plaquettes sanguines. Il facilite la circulation sanguine. La teneur en potassium n'est peut-être pas le seul mode d'action de l'ail. Des chercheurs australiens ont montré en 2008 que l'allicine, substance contenue dans l'ail, fait baisser la tension artérielle et qu'une demi à une gousse d'ail apporterait déjà suffisamment d'allicine pour produire cet effet.

### LES ALIMENTS RICHES EN POTASSIUM

Pensez à consommer les aliments particulièrement riches en potassium : les avocats, les radis noirs, les champignons, les épinards, les pois cassés, le quinoa, la dinde, le porc, le veau, le poisson, les abricots (tout particulièrement les abricots secs), les bananes séchées, les dattes, les figues sèches, les pruneaux, les raisins secs, les amandes, le cacao, les noix, les noisettes, etc.

### SÉLECTIONNEZ DES MODES DE CUISSON QUI PRÉSERVENT LE POTASSIUM

Manger les végétaux crus est la garantie d'un apport en potassium maximal. Évitez les cuissons à l'eau car le potassium se disperse dans l'eau de cuisson. Et privilégiez les cuissons au four, en papillotes, à la vapeur, à l'étouffée, à la poêle... Pensez à consommer de temps en temps les pommes de terre avec la peau qui, telle une papillote, préservent davantage le potassium. Chaque fois que cela est possible, utilisez le jus ou le bouillon de cuisson des légumes pour préparer potages, sauces, garnitures.

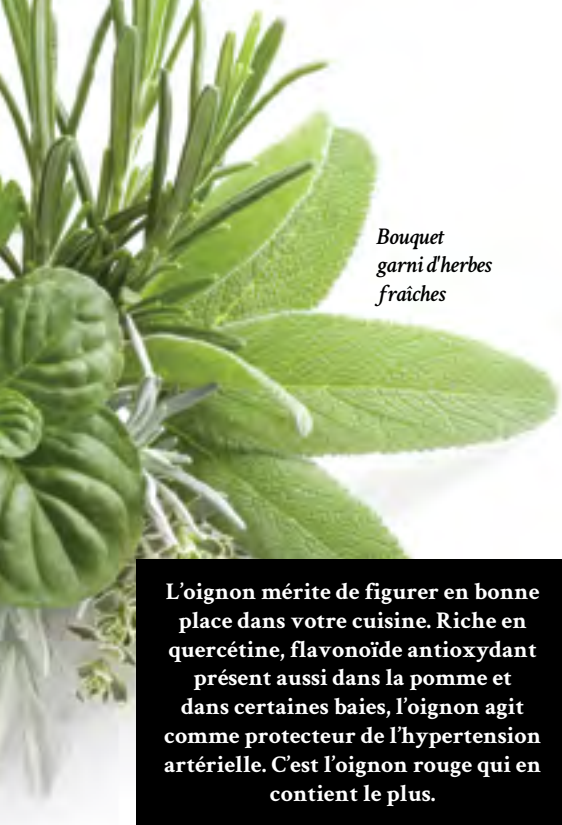


Marjolaine



Aneth

**À ÉVITER**  
 Attention aux « faux-amis » qui sont salés : cornichons, câpres, anchois, tabasco, ketchup, nuoc-mâm, bouillon cube, etc. Toutes les plantes aromatiques et la plupart des végétaux sont des alliés pour nos artères. Une exception : la réglisse, une plante qui contient de l'acide glycyrrhizique, substance hypertensive. La consommation régulière de bâtons de réglisse, de confiseries à la réglisse, de pastis, d'antésite n'est donc pas recommandée.



Bouquet garni d'herbes fraîches

L'oignon mérite de figurer en bonne place dans votre cuisine. Riche en quercétine, flavonoïde antioxydant présent aussi dans la pomme et dans certaines baies, l'oignon agit comme protecteur de l'hypertension artérielle. C'est l'oignon rouge qui en contient le plus.



### IMPORTANT !

Les producteurs bio wallons ont donné l'alerte il y a quelques jours. Ils font face à un problème majeur d'écoulement de leurs stocks de pommes de terre, puisqu'il leur reste 1.300 tonnes de pommes de terre sur les bras. Pourquoi ? Parce qu'il n'y a actuellement plus de demande de la part du principal emballer belge qui fournit la plupart des grandes surfaces. Ces mêmes grandes surfaces qui se prétendent "locales" vendent les pommes de terre bio, certes, mais qui proviennent d'Égypte, Israël ou de Chypre. Réclamez les pommes de terre bio et belges!

### ÇA VA EN INTÉRESSER PLUS D'UN (E) !

Le vin contient du potassium mais aussi des polyphénols antioxydants, ce qui expliquerait son effet bénéfique sur les artères s'il est consommé en quantité modérée, c'est-à-dire deux verres par jour pour les femmes, trois verres par jour pour les hommes. Le chocolat noir (plus de 70 %) apporte du potassium, du magnésium, peu de sodium, et des polyphénols antioxydants, ce qui lui conférerait des vertus protectrices de l'hypertension artérielle. Savourer deux carrés de chocolat noir par jour aurait un effet relaxant sur les artères.

### THÉ, CAFÉ, INFUSION ?

Le café à forte dose (plus de quatre tasses par jour) élève la tension artérielle, alors que moins de deux tasses par jour auraient un effet hypotenseur.

Le thé de qualité est riche en tanins antioxydants qui seraient régulateurs de la pression sanguine. Selon des études japonaises, la consommation du gabalong, thé japonais, serait recommandée en cas de tension artérielle élevée. Prise en infusion, la fleur d'aubépine aurait des vertus hypotensives dues à sa teneur élevée en flavonoïdes antioxydants.

## SALADE DE POMMES DE TERRE AU RAIFORT



Pommes de terre rattes



Raifort

### INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- ◆ 800 g de petites pommes de terre grenailles ou rattes
- ◆ ½ verre de vin blanc sec
- ◆ 1 petit oignon rouge
- ◆ Raifort en pulpe ou en poudre
- ◆ 2 càs d'huile de colza
- ◆ 1 càs de vinaigre
- ◆ Fines herbes

### PRÉPARATION 10 MIN CUISSON 10 MIN

- 1 Cuire les pommes de terre non épluchées, de préférence à la vapeur. Les laisser tiédir puis les couper, non épluchées, en rondelles ou en deux selon leur taille. Les mettre dans un saladier, arroser du vin blanc.
- 2 Éplucher et hacher finement l'oignon. Laver, égoutter et hacher les fines herbes. Préparer la vinaigrette avec le vinaigre, l'huile et le raifort.
- 3 Ajuster la quantité de raifort selon votre goût pour le piquant. Verser la vinaigrette sur les pommes de terre, ajouter l'oignon et les fines herbes.
- 4 Mélanger le tout.

Un condiment peu connu, substitut de la moutarde, le raifort a une saveur piquante, forte et poivrée, il est riche en vitamine C qui lui confère des propriétés antioxydantes.



👉 (1) Pour aller plus loin : "Les aliments qui soignent l'hypertension - Toutes les clés pour des artères souples", éditions Thierry Souccar, 2019.

# LE RÉGIME DASH (DIETARY APPROACHES TO STOP HYPERTENSION)

## RÉDUIRE SA TENSION ET MINCIR DE PLAISIR!

Destiné initialement pour réduire l'hypertension artérielle, le régime Dash (Approche diététique contre l'hypertension en français) est aussi un régime très efficace pour perdre du poids et soigner sa santé. Il a fêté ses 23 ans en 2020 et a donc fait ses preuves! Il est proche du régime méditerranéen, mais en plus, il contrôle le sodium.

Ce régime est simple à comprendre et à mettre en œuvre. Il se base uniquement sur des aliments naturels et sains, les légumes et les fruits, il est riche en fibres qui facilitent le contrôle de l'appétit, le transit intestinal (et l'élimination) et l'équilibre du microbiote (flore intestinale). Il comporte aussi des aliments riches en protéines, en « bons gras », en « bons glucides », et en minéraux (potassium, magnésium et calcium). Et surtout, il apporte peu de sucre et peu de sel. Il respecte l'indice glycémique. Il est adapté à tout âge et à toute situation. Une aide précieuse pour les femmes de 45-50 ans qui commencent

à s'arrondir et pour les hommes qui ont tendance à avoir du ventre à partir d'un certain âge aussi (question d'hormones). Riche en omega-3, il permet aux neurones de lutter contre la déprime et les micro-inflammations. Ce régime aide à améliorer tous les paramètres cardiaques, notamment l'hypertension, le cholestérol, les triglycérides, l'insulinémie, les marqueurs inflammatoires. C'est tout de même son ADN de départ! Dash recommande 54 aliments de base qui boostent le métabolisme, aident à contrôler la glycémie, ont un index glycémique (IG) bas, ou sont particulièrement légers. L'un d'entre eux est une précieuse épice.

**Une personne obèse ou en surpoids a 6 fois plus de risques d'être hypertendue, et 3,5 fois plus de risques de faire un infarctus.**

### LA CANNELLE L'ÉPICE MAGIQUE

Les épices font partie des meilleures aides culinaires Dash : elles permettent de manger moins de sel, de sucre et de graisse, et sont en plus hyper anti-inflammatoires et antioxydantes. Mais la cannelle est la patronne ! Son aldéhyde cinnamique, molécule majeure de l'huile essentielle de cannelle (ce qui sent quand vous mettez votre nez dans un flacon de cannelle en poudre) accroît l'expression des gènes et enzymes impliqués dans la stimulation du métabolisme. Encore plus technique, ce cher aldéhyde augmente la Fgf21 et l'Ucp1, deux protéines qui s'occupent activement de la thermogénèse, c'est-à-dire de la combustion des graisses.

Enfin, applaudissons son HMCP, un flavonoïde qui favorise l'utilisation des sucres par les cellules. La cannelle réduit aussi le taux sanguin de graisses (cholestérol total, mauvais cholestérol, triglycérides). Une aubaine pour les diabétiques, les prédiabétiques, tous ceux qui ont du mal à équilibrer leur glycémie et leurs cholestérol ou triglycérides. Ainsi que, on le sait depuis peu, pour les femmes souffrant de syndrome des ovaires polykystiques (SOPK).

**OUI :** Cannelle en poudre (ainsi on profite aussi de ses fibres, contrairement au bâton utilisé juste pour aromatiser et que l'on ne consomme pas).  
**NON :** Gâteaux à la cannelle.



**POUR ALLER PLUS LOIN**  
« Dash minceur, Le nouveau régime le plus protecteur du monde », de Anne Dufour et Carole Garnier, Editions Leduc Pratique, 2021.

## 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 pétillante, 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](http://www.beutelsbacher.de)

FABRICANT DEPUIS 1890

# FAVRICHON

Parce que  
tous les plaisirs  
sont dans  
la nature.



Ets Favrichon & Vignon  
367 Route Nationale 7, 42 470 Saint Symphorien de Lay  
+33 (0)4 77 64 75 09 info@favrichon.com www.favrichon.com



Produits disponibles en magasins bio spécialisés.

# MOZZARELLA DI BUFALA AUX ÉPINARDS ET SARRASIN

Margaux de Biolley était cheffe pour le restaurant bio Tero à Bierges avant de lancer son concept d'ateliers de cuisine « Les Délices de Margaux » qu'elle a installés à Lasne dans un très joli espace voûté avec jardin. Margaux cuisine bio et de saison, des produits provenant en partie de son potager. « Ce que j'aime c'est la cuisine saine et pleine de goût facile à réaliser. J'essaie d'inventer des recettes qui ne nécessitent pas trop d'ingrédients ni de temps de préparation », explique-t-elle. Dans ses nouveaux locaux, elle accueille aussi bien des groupes de collègues de travail que des groupes d'ami(e)s. Elle organise également des ateliers spéciaux « mères-filles » (idée-cadeau !).

Après une heure et demie de préparation (entrée-plat-dessert), les cuistots en herbe passent au moins autant de temps à déguster leurs œuvres ensemble à la grande table conviviale. Deux vins sont sélectionnés en collaboration avec des cavistes, pour s'accorder à l'entrée et au plat. En attendant

la réouverture des restaurants, Margaux, qui ne pouvait pas proposer ses ateliers non plus, s'est donc adaptée. Elle a créé un concept de box remplie d'ingrédients pour concocter un repas, envoyée au domicile des personnes qui suivront son cours de cuisine virtuellement, chacun dans sa cuisine.



Margaux de Biolley

## INGRÉDIENTS Pour 4 PERSONNES

- 2 mozzarellas di bufala de 250 g
- 200 g d'épinards frais
- 85 g de petits pois
- 1/2 oignon
- 5 cl d'eau
- De la sauce soja
- De l'huile d'olive
- Des graines de sarrasin
- Du poivre
- De la fleur de sel

## PRÉPARATION

- ① Faire bouillir de l'eau pour cuire les petits pois pendant dix minutes.
- ② Après la cuisson des petits pois, faire revenir le 1/2 oignon, les petits pois et les épinards dans une poêle avec un peu d'huile d'olive. Lorsque les épinards ont complètement réduit, mixer le tout avec les 5 cl d'eau, 2 càs de sauce soja et 1 càs d'huile d'olive. Si le mélange n'est pas assez onctueux, ajoutez-y un peu d'huile d'olive ou de l'eau.
- ③ Ne pas oublier de bien rincer les épinards frais à l'eau avant de les faire réduire car ils sont souvent remplis de sable.
- ④ Dresser la crème aux épinards avec la mozzarella dans une assiette creuse. Celle-ci doit être tiède afin de ne pas faire fondre le fromage. Terminer la préparation avec quelques graines de sarrasin, un filet d'huile d'olive, du poivre et un peu de fleur de sel.

**INFOS** • Normalement, les ateliers se donnent le soir ou la journée et coûtent 65 euros (vous pouvez aussi vous inscrire pour un semestre de cours). Vous trouverez plein de recettes délicieuses et faciles sur : [www.lesdelicesdemargaux.com](http://www.lesdelicesdemargaux.com)



  
*Emile Noël*  
depuis 1920

## Huile de Lin

L'huile Made in France  
naturellement riche en  
Oméga 3



MAISON FONDÉE EN PROVENCE  
FRANCE • EMILENOEL.COM



# ... Z'ÉTAIENT CHOUETTES LES FIGUES DU BORD DE MER...

**HÉ BIEN... ELLES LE SONT ENCORE !**

**COMME VOUS ON AIME LA QUALITÉ  
COMME VOUS ON AIME LES BELLES HISTOIRES (ET LES BELLES CHANSONS)  
COMME VOUS ON AIME UN GOÛT À SE TAPER LE C... PAR TERRE  
ALORS FAITES COMME NOUS..... ET DÉCOUVREZ LES FIGUES SÉCHÉES SYCONIA!**



*Les Figues Syconia de la variété Smyrna sont produites sur la magnifique presqu'île d'Evia par la famille Panagiötou depuis plus de 30 ans. Elles poussent face à la mer Egée, sont récoltées à la main et séchées sous le soleil Grec pendant 10 jours.*



*Bionaturels*  
QUALITY OF LIFE



[www.bionaturels.be](http://www.bionaturels.be)

... et dans tous les bons magasins bio



À son efficacité pour réduire l'apparition de maladies cardiovasculaires, mais aussi prévenir l'ostéoporose ou encore la dépression, entre autres, des chercheurs américains viennent d'ajouter un nouveau bienfait au régime méditerranéen.



Après avoir examiné les dossiers médicaux de plus de **25 000 participantes** à la Women's Health Study, ils constatent que les femmes qui suivent ce régime alimentaire, y compris celles en surpoids ou qui souffrent d'obésité, auraient **30% de risque de moins** de développer un diabète de type 2 que les femmes qui ne suivent pas ce régime.

Le fait que ce régime riche en fibres et pauvre en glucides permet de freiner la résistance de l'organisme à l'insuline serait la cause principale de la réduction du risque de diabète de type-2.

(Source : JAMA Network Open, 19 novembre 2020)

L'IDÉAL,

C'EST 2 FRUITS ET 3 LÉGUMES PAR JOUR !

La recommandation sur la consommation de 5 fruits et légumes par jour est validée par une nouvelle étude portant sur 2 millions de personnes.

Elle précise même la consommation de **2 portions de fruits et 3 portions de légumes** est celle qui procure le plus de bienfaits.

Par rapport aux personnes qui ne consomment que deux portions quotidiennes de fruits et légumes par jour, celles qui en prennent cinq ont :

- ✓ un risque de décès toutes causes confondues **inférieur de 13%**,
- ✓ un risque de maladie cardiovasculaire **inférieur de 12%**,
- ✓ un risque de décès par cancer **inférieur de 10%** et
- ✓ un risque de décès par maladie respiratoire **inférieur de 35%**.

(Source : Circulation, 1<sup>er</sup> mars 2021)



LA CONSOMMATION DE RAISIN PROTÈGE LA PEAU CONTRE LES UV

Une recherche menée à l'Université de l'Alabama a regardé l'impact de la consommation de poudre de raisin entier, soit l'équivalent de **2,25 tasses de raisins** par jour, pendant 14 jours, contre les dommages causés par les rayons UV. Les auteurs constatent un effet photoprotecteur significatif du aux polyphénols du raisin. Les polyphénols apportent une résistance accrue aux coups de soleil et limitent les dommages cutanés causés par les UV. L'analyse de biopsies cutanées montre également une diminution des dommages à l'ADN, de la perte de cellules cutanées et des marqueurs inflammatoires.

Pris ensemble, ces résultats suggèrent que la consommation régulière de raisins contribue à réduire le risque de cancer de la peau.

(Source : Journal of the American Academy of Dermatology, 20 janvier 2021)

PLEIN DE BONNES RAISONS DE MANGER DES MYRTILLES



Les études scientifiques attestant des bienfaits de la myrtille se multiplient. L'un d'elles montre que, chez des femmes de **21 à 40 ans**, ce petit fruit serait bon pour les muscles. Il a en effet le pouvoir d'augmenter les cellules progénitrices du muscle humain, de faire en sorte qu'elles consomment davantage d'oxygène, et qu'elles soient moins sensibles au stress oxydatif. (1)

Des chercheurs japonais ont isolé un composé polyphénolique dérivé de la myrtille, le ptérostilbène qui a un important effet immunosuppresseur. Ils estiment qu'il pourrait être à la base

de nouveaux médicaments pour les maladies inflammatoires chroniques de l'intestin qui provoquent des ulcères. (2)

Enfin, une autre équipe japonaise constate que la consommation quotidienne d'un extrait de myrtille améliore et soulage l'accommodation tonique des muscles ciliaires provoquée par le travail sur écran, réduisant ainsi la fatigue oculaire. Ce bénéfice serait dû aux anthocyanines des myrtilles, des flavonoïdes aux propriétés antioxydantes et anti-inflammatoires. (3)

Sources :

- (1) The Journal of Nutrition, 17 juillet 2020
- (2) The FASEB Journal, 22 septembre 2020
- (3) Nutrients, 25 février 2020





0% HUILE DE PALME, 45% NOISETTES



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

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

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

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



LA FORCE VITALE SEREINE



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

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

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

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

Infos, recettes et abonnement à la newsletter: [www.amanprana.eu](http://www.amanprana.eu)  
Disponible dans les boutiques bio ou livraison à domicile par [www.amanvida.eu](http://www.amanvida.eu)

# L'INDEX GLYCÉMIQUE, L'INDEX À POINTER DU DOIGT

Si vous faites attention à votre poids, il y a fort à parier que vous avez déjà entendu parler de l'index glycémique. Abordons-le en détail car il fait partie des outils de base d'une bonne gestion du poids.

**U**n des principes fondamentaux pour perdre du poids est de ne pas manger (trop) d'aliments qui élèvent rapidement la glycémie, et donc de préférer ceux qui ont un faible index glycémique. Une élévation rapide du taux de glucose sanguin va notamment libérer une quantité importante et disproportionnée d'insuline, l'hormone du stockage. À la longue, l'insuline deviendra moins efficace, ce qui obligera le pancréas à en fabriquer plus, donc à s'épuiser. Résultat garanti : stockage de gras surtout au niveau abdominal, difficulté à en perdre malgré des efforts, coups de pompe et fatigue, fringales, troubles de la concentration, irritabilité, élévation du cholestérol et des triglycérides, inflammation, et en route vers le diabète de type 2.

**L'index glycémique permet de comparer l'effet de la consommation des aliments sur la glycémie. Il est complété par la notion de charge glycémique qui tient compte de la portion consommée.**

**Pourquoi l'index glycémique n'est-il pas notifié sur les emballages s'il est tellement important ?**

Ce n'est pas possible, tout simplement parce qu'il peut varier selon plusieurs facteurs. Il dépend :

- de la quantité de glucides dans l'aliment. Il est peut-être utile de préciser que si vous mangez un bonbon qui a un index glycémique très élevé, il fera moins monter votre glycémie que si vous mangez une assiette de lentilles qui a un excellent index glycémique. Tout est donc bien sûr aussi une question de quantité ;

- de la présence de lipides qui ont un IG quasi nul et diminuent l'IG des aliments glucidiques en ralentissant la vidange de l'estomac. Cela ne signifie pas que tout doit baigner dans le gras bien sûr ;
- de la présence de protéines qui diminuent l'IG de façon générale. Pour les puristes, notez cependant que la leucine, un acide aminé, élève la glycémie et l'insuline ;
- du type de glucides : plus il y a de glucose, plus l'IG monte. Plus il y a de fructose, plus l'IG est bas.
- de la qualité d'amidon. Il se compose de deux types de molécules : amylose et amylopectine). Plus il y a d'amylose dans l'aliment, plus l'IG est bas ; IG glucose > IG saccharose > IG lactose > IG amylopectine = IG fructose > IG amylose ;
- du degré de raffinage de l'aliment et de sa teneur en fibres. Plus il est raffiné et pauvre en fibres, plus l'IG monte ;
- de la texture de l'aliment : plus il est liquide, plus l'IG monte. Un jus de pomme a un IG bien supérieur à la pomme entière. La purée de pommes de terre a un IG supérieur à la pomme de terre entière ;
- de la cuisson, qui va bien sûr modifier la texture et « prédigérer » l'aliment, rendant l'amidon plus accessible. Il faut favoriser des pâtes cuites al dente plutôt que trop cuites. Les cuissons vapeur ou à l'étouffée freinent l'hydratation de l'aliment et diminuent l'IG. Les pommes de terre vapeur ont un bien meilleur IG que cuites au four ;
- du degré de maturité : c'est vrai pour les bananes (plus elles sont vertes, plus l'IG descend) mais aussi pour les pommes de terre (mieux vaut choisir des pommes de terre nouvelles) ;
- de la rétrogradation de l'amidon. Il se produit lorsque l'amidon refroidit. Ce

processus fait baisser l'IG. C'est pourquoi cuire les pâtes, lentilles, pommes de terre ou riz la veille et les laisser refroidir une nuit au frigo est une excellente idée ;

- de l'acidité, qui diminue l'IG : c'est pourquoi le pain au levain et le pain allemand (pumpernickel) ont un bien meilleur IG. Ajouter du jus de citron ou du vinaigre lors du repas fait aussi partie d'une bonne stratégie.

Enfin, il existe toute une série de trucs et astuces pour ralentir la charge glycémique. Comme manger les féculents à la fin du repas ou éviter les cuissons à haute température des féculents qui contiennent des produits de glycation avancée (appelés « AGEs ») qui augmentent le risque d'insulinorésistance et donc de surpoids.

## POUR ALLER PLUS LOIN

**Ma bible pour perdre du poids sans régime**, de Véronique Liesse, Éditions Leduc, 2021.



# Clearspring

L'authenticité de  
l'épicerie fine biologique

Découvrez les délicieux ramen japonais Clearspring composés de nouilles à base de farine de blé biologique et d'un bouillon instantané de qualité supérieure (miso & gingembre ou sauce soja).

Prêt en seulement 4 minutes, ce plat est idéal quand vous manquez de temps pour cuisiner!

Promesse également d'un repas sain, ces ramen vegan sont pauvres en graisses, exempts d'arômes artificiels, d'additifs et de conservateurs.

# Ramen Japonais



AVEC UN BOUILLON INSTANTANÉ  
AUX GOÛTS SAVOUREUX ET FRAIS:  
MISO & GINGEMBRE OU SAUCE SOJA

[www.clearspring.co.uk](http://www.clearspring.co.uk)



[www.vajra.be](http://www.vajra.be)  
[info@vajra.be](mailto:info@vajra.be)

@Vajra.be



Visitez notre blog pour plus d'info



Scan me

# SOURIEZ À LA MORILLE (BELGE !)

Produit sauvage par excellence, la morille ne se laisse pas facilement dompter. Conséquence : seule une petite équipe belge arrive à la cultiver. Leurs tâtonnements empiriques et leur dur labeur ont fini par payer. Leur belle (ge) morille séduit de nombreux grands chefs et a trouvé sa place dans les épiceries fines et/ou bio. *Par Lucie Hage*



Arnaud de Mérode

Nous sommes le 10 avril et dans leurs allées de terre recouvertes de bâches en tissu commencent à pointer vers le ciel d'étranges champignons marron foncé, petites météorites allongées aux sillons bien affirmés. Malgré cet aspect plutôt ingrat de prime abord, elles me semblent si mignonnes et gaies, j'ai même l'impression qu'elles gloussent à mon passage et que je peux apercevoir leurs petits yeux rieurs. Et cela n'étonne pas du tout Arnaud de Mérode, un des fondateurs de Belmorille :

**« Quand on présente des morilles, les gens ont toujours le sourire ! C'est magique, c'est un produit 'bonne humeur' »,** s'amuse-t'il. Il les trouve si vivantes qu'il parle d'ailleurs plutôt volontiers d'élevage que de culture. Moi, j'imagine dans leurs spores une molécule géniale, une sorte de gaz hilarant, qui mette instantanément en joie !



## CE N'ÉTAIT PAS GAGNÉ...

Le projet a démarré il y a quatre ans avec Arnaud de Mérode et Géraud d'Oultremont qui découvrent au détour d'un article de presse que les Chinois sont en train d'essayer de cultiver de la morille à ultra grande échelle. Les deux jeunes hommes passionnés par les produits locaux et artisanaux (et pas du tout par les produits chinois), imaginent riposter, sous forme de boutade, en créant une production belge artisanale. Mais l'idée fait son chemin, d'autant qu'Arnaud n'en n'est pas à son premier coup d'essai avec les produits sauvages, c'est à lui qu'on doit le gin « Maral », un 'sloe gin' à base de prunelles sauvages cueillies à la main dans leur habitat naturel (un délice sans nom dont on vous a déjà parlé dans un précédent Biotempo). Défi encore plus énorme cette

fois-ci puisque cette nouvelle lubie leur offre encore moins de mode d'emploi : « Aucune culture de morilles n'existait en Belgique. Une société s'était récemment cassée les dents en espérant produire de la morille en intérieur et donc toute l'année. Nous ne voulions pas de cela, nous préférons la cultiver dehors, en respectant sa saisonnalité. Nous leur avons cependant demandé conseil et avons récupéré leurs souches », détaille l'entrepreneur. Aujourd'hui, les deux compères ont intégré deux autres associés : Guillaume Coppée, maraîcher, et Arthur Lhoist, propriétaire des restaurants Tero. Ils ont maintenant 3500 mètres d'allées couvertes sur deux sites. Le premier ici en Flandre, le deuxième en Wallonie à Braine-l'Alleud. Leur siège social est à Bruxelles. Une histoire belge que vous disait...

## CECI N'EST PAS UN CHAMPIGNON

La morille est une rampe de lancement, explique Arnaud : « Le mycélium constitue la majeure partie du champignon et probablement le siège de son intelligence, c'est lui qui élabore les stratégies de survie. En octobre, poursuit-il, nous incorporons le mycélium à la terre. Celui-ci va s'étendre jusqu'aux premiers froids où il va entrer en dormance. En mars, il se réveille doucement et nous venons lui créer un stress hydrique pour qu'il ait envie d'aller voir ailleurs. Nous l'arrosons fortement d'un coup. Le mycélium a alors envie de se déplacer loin et vite et sort ses rampes de lancement des spores. Les morilles d'apparence lisse vont petit à petit ouvrir leurs cavités et libérer les spores à tout vent, ce qui va permettre au mycélium de se déplacer. » Fascinant, le règne des champignons !

## **CE N'ÉTAIT PAS GAGNÉ (BIS)**

La fine équipe a du mérite. La première année, expérimentation totale oblige, leur culture n'a rien donné. La deuxième aura été plus encourageante. La troisième fit leur bonheur et celui de nombreux grands chefs, notamment étoilés, totalement séduits par la qualité du produit (L'Air du Temps, le Chalêt de la Forêt, Hof van Cleve, Bonbon et bien d'autres les ont mis à leur carte). La quatrième année, deux tempêtes envoyèrent valdinguer tout leur travail à deux semaines d'intervalle. À chaque fois, un travail de fourmi fut nécessaire pour tout remettre en place et puis, juste après, en mars, au moment où les morilles commencèrent à sortir, la Covid arriva et avec elle la fermeture de leurs clients restaurateurs. Ni une ni deux, ils se tournèrent alors vers les magasins (quelle énergie !) : Färm, Rob, la Ferme du Peuplier, entre autres, furent bien contents de pouvoir proposer les morilles belges. D'ailleurs, vous les y trouverez pile en ce moment !

Créative, l'équipe de Belmorille anticipe également un avenir incertain avec un concept de mise à disposition du grand public d'un kit avec infos et matériel pour que chacun puisse faire pousser ses morilles dans son jardin et développe également leur webshop :

**[www.morillebelge.com](http://www.morillebelge.com)**.

## **QUALITÉ VS QUANTITÉ**

Leur ravier de 200 g coûte en magasin une vingtaine d'euros. Mais la grosse morille charnue de Belmorille n'a pas besoin d'être consommée en quantité pour faire son effet. Deux belles pièces par assiette régaleront les gourmets (un ravier en contient 5 environ). « On a oublié ce qu'était la vraie morille, car celle que l'on trouve habituellement, c'est la morille séchée ou fraîche qui vient de Turquie ou de Chine et n'a absolument pas la même saveur et consistance », affirme Arnaud. D'autant que la sienne est bio et ultra pure, analyses à l'appui : « Notre sol et nos morilles ont été

analysés. C'est important car les champignons sont des dépollueurs, ils absorbent les pollutions comme des éponges. Les nôtres sont ultra propres, contrairement à ce que montrent les analyses que nous avons demandées des morilles chinoises et turques qui sont bourrées de pesticides et de crasses diverses. Ils aspergent avec tout et n'importe quoi pourvu que la productivité augmente. »

Belmorille a reçu le soutien de la Région wallonne et une équipe de la Haute École agronomique Provinciale de Hainaut Condorcet travaille sur le volet Recherche et développement de leur projet.



**Attention à toujours cuire la morille ! Elle contient une molécule toxique, pas vraiment dangereuse, mais qui peut causer des douleurs gastriques importantes. Cette toxine devient inoffensive une fois chauffée. Vous pouvez la conserver fraîche quelques jours au frigo. Au-delà, vous pouvez tout à fait la faire sécher et la consommer dans l'année.**

# LONGE DE VEAU DE LAIT AUX MORILLES

## INGRÉDIENTS

Pour 4 PERSONNES

- ◆ 800 g de longe de veau
- ◆ 12 morilles fraîches
- ◆ 8 asperges vertes
- ◆ 1 échalote
- ◆ 2 dl de vin blanc
- ◆ 2 dl de fond de veau brun Belfond
- ◆ 4 dl de crème fraîche
- ◆ Sel et poivre



Copyright © Rob

## PRÉPARATION

- 1 Assaisonner la longe de veau, l'enfourner pendant 1 h 20 à 80 °C puis la saisir à feu vif à la poêle afin d'obtenir une belle coloration. Réserver au chaud.
- 2 Dans la même poêle, faire revenir l'échalote ciselée, verser le vin blanc et laisser réduire de moitié.
- 3 Ajouter le fond de veau, laisser cuire 7 à 8 minutes et incorporer la crème fraîche. Poursuivre la cuisson jusqu'à la bonne consistance puis assaisonner.
- 4 Nettoyer les morilles, bien les sécher et les faire revenir dans une noix de beurre, puis assaisonner.
- 5 Couper les asperges vertes en biseau et les faire sauter dans un wok pendant 2 à 3 minutes, puis assaisonner.
- 6 Découper le veau, le dresser sur une assiette puis ajouter les morilles, les asperges et un peu de sauce.

NOUVEAU  
EN AVRIL 2021

Sojade

La gamme **NATURE** s'agrandit

2 ingrédients et c'est tout!

SOJA & AMANDE

SOJA & COCO



0g

DE SUCRE

SANS  
ADDITIFS

SANS  
ARÔMES

le **SOJA** et  
la puissance naturelle  
de l'**AMANDE**

7%  
PURÉE D'AMANDES  
BLANCHES ET  
AMÈRES

le **SOJA**  
et la gourmandise  
de la **COCO**

30%  
CRÈME DE COCO  
ÉQUITABLE



SOJA  
ORIGINE FRANCE





## LIMONADES **FERMENTÉES** À L'ANCIENNE

L'Annexe, brasserie-fermenterie bruxelloise, a eu l'excellente idée de concocter, en plus de ses bières, des boissons fermentées non alcoolisées à base de fleur de sureau, gingembre (une « ginger beer »), framboise, coing, nèfle, myrtille, rhubarbe ou encore pêche sanguine. C'est délicieux, hyper désaltérant et peu sucré. Leur dernière invention ? Un vrai tonic ! Ce sont des

fermentations naturelles : les levures présentes dans les ingrédients travaillent et produisent du CO2 (à l'ancienne, sans ajout de gaz carbonique donc).

↳ *L'Annexe, 33 cl, 2 €, au Petit Mercado à Saint-Gilles ou chez Green Peas à La Hulpe, [www.lannexe.brussels](http://www.lannexe.brussels) (distribué par Terroirist).*

## QUAND LE **BISSAP** DEVIENT **MOUSSAP** **MIAM!**

Du bissap avec une touche de menthe, c'est du Moussap ! C'est également un nom qui rappelle un peu le prénom de celui qui l'a inventé : Moustapha Koma, un jeune migrant d'origine sénégalaise qui a décidé de se lancer dans cette aventure entrepreneuriale à son arrivée en Belgique. Tout est bio et sourcé éthiquement au Sénégal, pour un résultat fort en goût mais peu sucré et bien acidulé.

↳ *Moussap, 2,95 € pour 25 cl et 6 € pour 75 cl, au Canard Sauvage à Boitsfort, chez Super Monkey à Saint-Gilles, [www.moussap.be](http://www.moussap.be)*



## **SIMPLEMENT** **BON !**

Florent Hellé, le cofondateur de la marque française « Symples », se qualifie de druide. Normal, les boissons désaltérantes du duo sont un savant mélange de plantes médicinales et aromatiques et au Moyen Âge, celles que l'on nomme aujourd'hui « plantes médicinales » étaient appelées des « simples ». Nos druides ont mis au point trois potions : relaxante, détoxifiante et énergisante, non pétillantes et au goût hyper original (avec de la lavande, de la camomille, de la sauge, de la verveine...). Ils ont également développé une gamme d'infusions pétillantes (cassis, basilic et menthe douce).

↳ *Les Symples, 33 cl, 2,75 € pour les potions et 2,45 € pour les infusions, Chez Biostory, Färm ou encore BioZen (distribué par Distribio et Terroirist).*



## **DES SAUCES** **VEGAN**

La marque belge Pa'lais, qui avait déjà créé plusieurs tartinades à l'esprit fromager mais sans aucune protéine animale, a inventé quatre recettes de succulentes sauces prêtes à l'emploi : Nature, Alfredo, Béchamel et Shiitake. Elles sont produites en Belgique à base de noix de cajou bio et équitables et ne contiennent ni lait, ni œufs, ni beurre, ni farine !

↳ *Entre 3,85 € et 4,65 €, chez Sequoia, Delhaize et d'autres magasins référencés sur le site : [www.palais.bio](http://www.palais.bio)*

## **COUP DE** **BOOST**

Ossa, c'est une boisson énergisante belge à base de guayusa, une super feuille originaire de la forêt amazonienne équatorienne qui contient de la caféine naturelle mais aussi un acide aminé : la L-théanine. Cette association des deux offrirait une énergie équilibrée et soutenue, sans la nervosité qui accompagne en général la caféine. Et pour emballer tout cela de fraîcheur, une touche de fleur de sureau et de citron vert.

↳ *Pack de 24 bouteilles de 250 ml, 40 € sur [www.ossa-drink.com](http://www.ossa-drink.com) et en magasins bio.*







## Pour l'appétit savoureux les snacks de Bertyn au fromage et aux légumes

### Les moments de snack mémorables

La pause devient dorée avec les snacks au fromage et aux légumes de Bertyn. Des snacks vraiment croquants à déguster. Des saveurs qui rendront votre moment de joie inoubliable. Le football, les films ou les jeux vidéo demandent un snack savoureux.

### Plein de saveur et préparé traditionnellement

Les snacks au fromage et aux légumes de Bertyn sont roulées selon la tradition. Les ragoûts crémeux sont préparés avec un délicieux bouillon enrobés d'épeautre croustillant. Fabriqué aux ingrédients savoureux et purs. La nutrition de confort à son meilleur.

### Les snacks de Bertyn au fromage et aux légumes

La croquette est originaire de la France sous le règne de Louis XIV. Elle était une entrée de luxe et une délicieuse snack chaude. Son petit frère rond, le 'Bitterbal', fait partie du patrimoine culturel des Pays-Bas.

### 8 variétés de croquettes et bitterballen pour un moment de fête inoubliable

Goûtez toutes les délicieuses bitterballen et croquettes de Bertyn. Aux légumes, aux légumes-fromage ou aux pleurotes. Sans oublier nos croquettes et mini croquettes au fromage jersey.

*Préparation rapide. Les snacks au fromage et aux légumes sont mieux préparées dans la friteuse.  
La friteuse à air chaud, le four et la poêle sont également possibles.*



Biologique



BERTYN  
  
SNACK

Veggie



Bertyn est une petite entreprise culinaire familiale. Depuis 1992. Bertyn prépare du seitan et des snacks avec des ingrédients purs, biologiques et sans additifs artificiels. Nous respectons les animaux et sommes convaincus d'un avenir végétal.

Disponible au magasin bio, chez le spécialiste du surgelé ou livraison à domicile par [www.amanvida.eu](http://www.amanvida.eu)  
Infos, recettes et abonnement à la newsletter: [www.bertyn.eu](http://www.bertyn.eu)

# SAINT-JACQUES À L'HUILE D'OLIVE

## NON FILTRÉE, SUR LIT D'ÉPINARDS

### INGRÉDIENTS

#### Pour 1 PERSONNE

- 3 Saint-Jacques
  - 300 g d'épinards frais
  - 1 càs de fromage blanc de chèvre
  - 1/2 càc de paprika doux
  - 1 pincée de sel
  - 1 càc de beurre
  - 3 tours de moulin à poivre de Timut (ou poivre pamplemousse, qui développe des saveurs d'agrumes)
  - 2 càs d'huile d'olive bio de Grèce non filtrée Vigean
- Vin conseillé : Reuilly blanc 2016 Domaine des Poète

### PRÉPARATION

- 1 Faire préparer les Saint-Jacques par votre poissonnier. Séparer le corail de la noix.
- 2 Dans une poêle chaude, mettre un filet d'huile d'olive bio de Grèce non filtrée (Vigean), faire dorer le corail, mixer celui-ci avec le fromage blanc. Réserver.
- 3 Puis déglacer légèrement la poêle, ajouter le jus à votre préparation.
- 4 Laver vos épinards frais et enlever les grosses tiges si besoin. Les faire suer quelques minutes avec de l'huile d'olive dans une poêle chaude, saler et poivrer.
- 5 En même temps, dans la même poêle que le corail, faire cuire rapidement les noix de Saint-Jacques avec de l'huile d'olive et 1 cuillère à café de beurre en gardant le cœur cristallin, saler et poivrer.
- 6 Poser dans votre assiette le corail, les épinards puis les Saint-Jacques, arroser délicatement d'huile d'olive.
- 7 Saupoudrer délicatement votre assiette de paprika doux.
- 8 Rectifier l'assaisonnement à votre convenance.

L'huile d'olive de Grèce met de la santé et du soleil dans votre quotidien ! Celle-ci est issue d'un des meilleurs terroirs, celui du Péloponnèse. Elle a une jolie couleur vert émeraude et en bouche, elle est veloutée, avec un fruité intense de pomme Granny et d'herbes fraîchement coupées, avec une note poivrée. Elle est non filtrée, d'où la présence de pulpe d'olive. Elle est fabriquée avec deux variétés d'olives vertes récoltées en novembre : la koroneiki et l'athinio chargées d'antioxydants. En édition limitée.



↳ Huile d'olive bio de Grèce non filtrée, Vigean, 12.40 €, 75cl, dans le magasin bio de votre quartier.

# Bio bleud

## CUISINONS ENSEMBLE VOS TARTES SANS GLUTEN



*Feuilletée, Brisée, pizza... il y en a pour tous les goûts !*



### 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



FR-130



[www.biobleud.fr](https://www.biobleud.fr)



# LES 5 MOYENS DE DÉFENSE ET DE RÉGÉNÉRESCE DE L'ORGANISME

Selon France Guillain

Les Miam-Ô-Fruit et Miam-Ô-5 de la méthode France Guillain, par l'assemblage de leurs ingrédients, apportent chaque jour tous les éléments nutritifs, et participent aussi aux cinq grands moyens de défense et de réparation du corps.

1. L'angiogénèse, protectrice de la circulation.
2. La régénération cellulaire (notre corps est composé d'au moins 10 000 milliards de cellules), et chaque jour entre 50 et 70 milliards de ces cellules meurent. Il nous faut donc les remplacer.
3. Le microbiote. Nous nourrissons en permanence 100 000 milliards de bactéries de 500 espèces différentes, soit dix fois plus d'habitants microscopiques internes à notre corps, en nombre, que nous n'avons de cellules.
4. L'ADN, sa protection et sa réparation. Ce que nous mangeons, ce que nous buvons, ce que nous inhalons ou fumons, agit indirectement sur nos gènes.
5. L'immunité.

Chaque recette proposée comprend les cinq ingrédients basiques/cinq systèmes de défense naturels. De quoi se régaler... pour être en forme !

## CEVICHE AU LAIT DE COCO

Pour 2 PERSONNES / PRÉPARATION 20 MIN

### INGRÉDIENTS

- ♦ 200 g de filet d'ombrine crue, ou, selon l'arrivage, de cabillaud, barbrue, chinchard, merlan, bar, rouget, loup ou sole. (congelés au moins 96 heures à -18°)
- ♦ 2 citrons verts
- ♦ 1 petit concombre
- ♦ 1 demi-poivron rouge
- ♦ 1 tomate verte bien ferme
- ♦ 4 oignons nouveaux
- ♦ 1 noix de coco
- ♦ 1 gousse d'ail et un peu de gingembre frais
- ♦ Quelques feuilles de coriandre

### PRÉPARATION DE LA SALADE

- 1 Couper le concombre au couteau en fines rondelles et la tomate en petits quartiers. Réserver deux ou trois tranches pour décorer. Couper le demi-poivron en très fines lamelles comme du papier à cigarette. Réserver au frais.
  - 2 Couper le poisson en cubes d'un à deux centimètres. Émincer les oignons en réservant une partie des tiges vertes. Ajouter les oignons au poisson.
  - 3 Presser le citron et le verser sur le poisson. Hacher l'ail et éventuellement, râper un peu de gingembre. Mélanger. Laisser mariner entre dix et quarante minutes selon son goût : plus le poisson sera mariné, plus il sera cuit par le citron.
  - 4 Juste avant de servir, ajouter tous les autres ingrédients et mélanger.
  - 5 Mettre la préparation dans un petit moule ou une tasse, bien tasser et le renverser sur l'assiette. Décorer avec quelques tiges vertes d'oignon et les rondelles de concombre auxquelles on aura donné une forme géométrique.
- Variante : On peut réaliser la recette sans lait de coco, et ajouter du fenouil, de la carotte et de la citronnelle.

### PRÉPARATION DU LAIT DE COCO

À l'aide d'un marteau, casser la noix de coco en tapant sur l'« équateur » du coco au-dessus d'un saladier pour y recueillir l'eau. Avec une râpe à coco semi-circulaire, râper la noix de coco au-dessus du saladier (tutoriel vidéo sur le site [www.bainsderivatifs.fr](http://www.bainsderivatifs.fr)). Filtrer le mélange d'eau et pulpe de coco au travers une étamine en lin pour obtenir le lait de coco. Réserver au frais.

MIAM-Ô-5, MIAM-Ô-FRUIT, de France Guillain et Aimata Guillain, Éditions du Rocher, avril 2021

**bio** nissimo

# Fior di frutta

100% issue de fruits

Dès le petit déjeuner, faites-vous plaisir avec les **fruits à tartiner** Fior di frutta. 22 goûts uniques à déguster, tous 100% issus de fruits bio et **sans sucres ajoutés**. Le secret ? Du jus de pomme et une préparation réalisée à température ambiante pour préserver le goût et le parfum **des fruits fraîchement cueillis**. Fior di frutta, c'est un vrai moment de **bien-être naturel** à découvrir dans votre magasin bio préféré.



## Rigoni di Asiago

*Au coeur de la nature depuis 1923*



# DOMAINE LA LOUVIÈRE DES VINS BIO À SE METTRE SOUS LA DENT URGEMMENT

On vous arrête tout de suite. Le Domaine La Louvière n'a rien à voir avec notre bonne ville du Hainaut. C'est le nom donné à un très joli domaine viticole bio situé dans le Pays cathare, non loin de Carcassonne. S'il s'appelle ainsi, c'est qu'il a aussi la réputation d'avoir été dans des temps lointains un territoire particulièrement affectionné par les loups. Aujourd'hui, ses vignes offrent des vins au caractère... sauvage? Bien trempé, dirons-nous!

Par Lucie Hage

Les vignes du Domaine La Louvière offrent des vins du Sud au caractère bien trempé, mais pas trop sucrés grâce à un microclimat qui apporte juste la bonne dose de fraîcheur. des blancs fruités et rosés de l'IPG\* Pays d'Oc, des vins rouges et rosés de l'AOP\*\* Malepère et des effervescents bien connus : une Blanquette et un Crémant de Limoux.

## LE MEILLEUR D'HIER ET D'AUJOURD'HUI

Au Domaine la Louvière, on cultive les vignes depuis 1838. Plusieurs familles s'y sont succédé jusqu'en 1992, date à laquelle la famille Grohe, des Allemands amoureux de vins, l'ont acheté. Ils revendiquent aujourd'hui « *un mélange d'innovation et de tradition* », état d'esprit que l'on comprend vu les différentes cultures qui se mélangent ici. Car vous ne savez pas ce qui est le plus fou? Depuis six ans, les Grohe ont mis à la tête de leur jolie exploitation Jem Harris, un œnologue tout droit venu d'Australie, qui a d'abord passé quelques années dans des domaines en Champagne. Jem en est persuadé : « *Toutes les régions productrices de vins montent en qualité depuis une vingtaine d'années grâce à l'échange de savoirs, notamment en ce qui concerne les façons de cultiver en bio et en biodynamie. Même l'Australie et les États-Unis font de mieux en mieux. Mais on est loin encore de la qualité française ou allemande où le bio est bien plus avancé que là-bas.* » L'œnologue n'est pas trop dépaysé car le climat du Languedoc ressemble beaucoup à celui de son île natale.

## DU BIO ET MÊME PLUS

Presque tous les vins sont labélisés bio. Le blanc est le seul non bio mais il est en conversion et devrait recevoir son précieux label l'année prochaine, précise Jem Harris. Dans tous les cas, toutes les vignes sont aujourd'hui cultivées en bio. « *Nous avons installé des hôtels de vers et d'insectes pour aider la biodiversité à revenir et nous utilisons les 'EM', des micro-organismes efficaces, pour équilibrer naturellement la terre.* » Le domaine est également géré de manière durable côté énergie avec, par exemple, des panneaux solaires qui permettent de tirer profit de la puissance du soleil de cette région. Un soleil qui brille plus de 300 jours par an : ils auraient bien tort de s'en priver!

## ALLEZ DONC LES RENCONTRER!

Les vignobles du Domaine La Louvière et leurs caves se visitent sur réservation de mai à septembre! Pensez-y pour cet été, Carcassonne est à une dizaine d'heures de voiture et huit en train! Et la région est particulièrement riche au niveau culture et histoire, cela vaut bien un crochet de quelques jours.  
Infos : [www.domaine-la-louviere.com](http://www.domaine-la-louviere.com)



En Belgique, c'est Biodyvino, spécialiste des vins bio, qui distribue ces pépites. Pas encore les blancs puisque, souvenez-vous, ceux-ci sont encore en conversion. Leur cuvée rouge « *La Maîtresse* » est celle qui a le plus de succès! La bouteille est à 12,70 € et vous pouvez l'acheter (ainsi que d'autres rouges et leur rosé) sur le site [www.biodyvino.be](http://www.biodyvino.be), dans les magasins Färm, bi'OK, Biostory et Biocap. Selon David Barbé, le directeur de Biodyvino, si le Belge aime tant les vins du Domaine La Louvière, c'est parce que son palais adore depuis longtemps les vins du Bordelais, dont les cépages récurrents sont entre autres le Merlot, le Cabernet Franc et le Malbec, présents également dans les vins du Domaine La Louvière.



**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 respectueuses de l'Homme et de la Terre**, en proposant une large gamme de **produits laitiers biologiques**.



**for life**  
Responsabilité Sociétale des Entreprises

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

**[GO]  
PURE**

Découvrez les chips  
les plus délicieuses  
à savourer !



#biologique #végan #sans gluten  
#sans allergènes #sans sucre ajouté  
#sans extrait de levure

Straight from  
the land  
gopure.org

**MÈKKERTALER**

Un fromage de chèvre unique à trous. Doux  
comme du beurre avec un goût légèrement sucré.



Votre partenaire  
en fromage Bio.



**DELIBIO**

**DELIBIO SPRL** - Rue Johannes  
Gutenberg 16 - 1402 Nivelles - Belgique  
Tel. 067/34.15.59 - www.delibio.be



# Les filles débarquent chez **färm!**

RENDEZ-VOUS  
AU RAYON TRAITEUR!





**BIOSTYLE**





# LIBERTÉ, ÉGALITÉ, SANTÉ... POUR TOUS ?

Depuis plus d'un an, les citoyens belges, comme l'ensemble des habitants de la planète, ont appris à vivre au rythme du virus. Il a fallu changer notre mode de vie, nos habitudes, nos priorités. Face à une situation exceptionnelle, nos droits fondamentaux ont été entravés d'une façon inédite depuis la Seconde Guerre mondiale. Explications.

**L**a liste des libertés restreintes ou suspendues est longue : liberté individuelle, liberté de culte, liberté d'expression (des artistes notamment), droit à la vie privée, droit de se rassembler, droit à l'égalité de traitement, protection de la propriété, droit à l'instruction, liberté de circulation, droit au travail...

Nul n'oublie que le droit à la santé fait également partie des droits fondamentaux et l'on conviendra aisément que les dirigeants, confrontés à l'ampleur de la crise, ont dans un premier temps réagi dans l'urgence et pris des mesures exceptionnelles. Mais le fait que cette situation perdure et que l'issue en semble incertaine n'est pas sans poser de nombreuses questions, particulièrement à l'égard de la légalité des restrictions que subissent les citoyens et des conséquences de cette illégalité éventuelle.

## LA QUESTION DE LA LÉGALITÉ, D'ABORD

Toutes les libertés évoquées ci-dessus sont garanties par la Constitution ou la Convention européenne des droits de l'homme, soit les normes les plus élevées dans l'ordre juridique. En outre, dans tout État de droit, la liberté est la norme et l'interdiction demeure l'exception.

Il en découle que les restrictions de nos libertés ne peuvent en principe être prévues que par les membres du Parlement, qui, au contraire des membres du Gouvernement, sont élus par les citoyens.

Seul le Parlement représente donc ces derniers et bénéficie, à ce titre, de la légitimité démocratique pour élaborer les règles de droit, et particulièrement les infractions et les sanctions pénales, auxquelles nous devons nous conformer. Le Gouvernement, quant à lui, n'agit en quelque sorte que comme le délégué des parlementaires et donc dans les limites que l'Assemblée détermine, sans être autorisé à créer de nouvelles infractions ou sanctions pénales.

## UN MINISTRE, PAS DE PARLEMENT

Or, depuis un an, les mesures prises pour lutter contre la crise sanitaire n'ont jamais été débattues par le Parlement. Seul le ministre de l'Intérieur est en effet à l'origine de ces restrictions, qu'elles aillent de l'interdiction de voyage au couvre-feu, en passant par l'interdiction des rassemblements ou la fermeture de multiples établissements, etc.

C'est ainsi que, depuis de nombreux mois, le ministre édicte, semaine après semaine, de nouvelles règles, en vue de poursuivre des objectifs certes légitimes de préservation de la santé physique, mais dont la validité paraît fortement discutable au regard de la Constitution et des libertés qu'elle garantit. Le principe selon lequel **nulle peine ne peut être établie ni appliquée qu'en vertu de la loi votée par le Parlement** semble également méconnu du Collège des procureurs généraux, qui se considère, vraisemblablement à tort, compétent pour infliger des

sanctions pénales aux personnes ne respectant pas les mesures sanitaires. En effet, à ce jour, près de 2 % de la population s'est vu infliger une amende pénale, ce qui implique que deux Belges sur cent soient potentiellement considérés comme des délinquants.

### UN AN, C'EST LONG

Ce système, qui semblait – bien que discutable – acceptable il y a un an compte tenu des circonstances, perdure depuis de manière bien moins compréhensible, rien n'empêchant les parlementaires, et donc les personnes représentant les citoyens, de débattre des mesures, de leur efficacité, de leur objectif...

Car au-delà de la question de la légalité des mesures se pose celle de la proportionnalité de celles-ci.

## LA PROPORTIONNALITÉ

Le principe de proportionnalité implique que, pour être acceptable dans une société démocratique, une mesure de limitation d'un droit fondamental doit être nécessaire au regard du but poursuivi.

Ainsi, si l'objectif de santé publique constitue un objectif légitime, la simple poursuite de cet objectif ne peut suffire à justifier les atteintes aux droits fondamentaux. La proportionnalité nécessite a minima un double test : les mesures doivent être efficaces et être les moins liberticides possibles. Il importe en outre que la mesure, quelle qu'elle soit, procède d'une balance des intérêts en présence. En effet, elle ne peut pas induire des préjudices excessifs par rapport aux bénéfices qui s'en dégagent pour l'intérêt général. En outre, cet intérêt général couvre de nombreux aspects dès lors que la santé ne se limite pas à son volet physique mais comprend un volet mental et psychologique. Enfin, il y a lieu de mettre en balance la santé avec d'autres aspects tout aussi essentiels tels que l'éducation, l'économie, la possibilité pour les citoyens de vivre de leur travail, les répercussions sur les personnes les plus précarisées, les violences domestiques qui ne cessent d'augmenter, etc.

### DES MESURES QUI INTERPELLENT

Or, depuis un an, on peut se demander si chacune des mesures prises a respecté ce principe. Il semble en effet acquis que l'État belge n'a pas adopté la meilleure gestion de crise qu'il soit. On se souvient, naturellement, de la saga des masques. Mais des questions peuvent être également posées à propos des tests qui ont peiné à se mettre en place, de la nécessité d'effectuer un tracing adéquat ou de la possibilité d'augmenter les capacités hospitalières. Ce même raisonnement s'applique à l'égard de la vaccination qui constitue un moyen utile pour sortir de cette crise et gagnerait à être déployé plus efficacement, à tout le moins auprès des personnes souhaitant être vaccinées. Ces mesures auraient

“ LES RESTRICTIONS DE NOS LIBERTÉS NE PEUVENT, EN PRINCIPE, ÊTRE PRÉVUES QUE PAR LES MEMBRES DU PARLEMENT. PRÈS DE 2 % DE LA POPULATION S'EST VU INFLIGER UNE AMENDE PÉNALE. ”

été, sans aucun doute, moins liberticides que des règles interdisant aux Belges de travailler, de circuler, de voir leurs proches, d'exploiter leur fonds de commerce, etc.

### QU'EN EST-IL DU SIMPLE BON SENS ?

On peut enfin s'interroger sur l'opportunité même de prendre certaines de ces mesures. Cela a-t-il, ainsi, du sens de fermer des commerces pour avouer un mois plus tard que cette fermeture n'a pas eu d'effet sur les contaminations mais visait à créer un choc psychologique ? De même, pourquoi autoriser un public à assister à une messe mais ne pas autoriser le même public à se rendre à un concert dans de mêmes conditions ? Enfin, on ne compte plus les mesures dont la justification scientifique paraît bien fragile et le nombre de secteurs fermés sans que le risque de contaminations soit établi, emportant souvent l'incompréhension des commerçants, des artistes, et de tant d'autres, qui voient le travail de nombreuses années, parfois d'une vie, s'effondrer.

### DE LA DÉMOCRATIE

Les questions soulevées ci-dessus ne relèvent pas de la simple coquetterie juridique et ne sont pas évoquées pour le seul plaisir des juristes. Les droits fondamentaux, les principes de légalité des infractions et des sanctions, d'interprétation restrictive du droit pénal, de proportionnalité, d'égalité des citoyens sont autant de fondements essentiels de nos démocraties. Ils garantissent qu'au-delà de la santé, on tienne compte de l'ensemble de l'intérêt général et ce dans tous ses aspects, qu'ils s'expriment en matière de santé mentale, de survie économique, d'enseignement, de culture, etc.

### UN CITOYEN MALMENÉ

Les mesures prises par l'État, en se focalisant sur les aspects de santé physique, certes essentiels, semblent avoir laissé de côté les principes et les valeurs évoqués ci-dessus, parfois au détriment des citoyens.

Il se pourrait bien qu'à l'avenir, certains juges constatent qu'en favorisant les mesures répressives au détriment de recommandations moins liberticides et de mesures plus efficaces, l'État belge a provoqué de nombreux dommages collatéraux, dont il conviendra de le tenir responsable en le condamnant à indemniser le préjudice qu'il a causé aux individus.

---

Audrey Despontin est avocate depuis 2009, spécialisée en droit économique (ULB). Elle est spécialiste en droit bancaire, en droit des entreprises en difficulté et a traité différents dossiers liés à la crise sanitaire. Elle est aussi membre du Centre de droit privé de la faculté de droit de l'ULB.



# QUE FAIT LA PANDÉMIE À NOTRE DÉMOCRATIE ?

Il n'est pas simple de comprendre les événements à l'instant où nous les vivons. Nous captions et comprenons la réalité par bribes, et seulement par bribes. Et cette crise de la COVID-19 ne fait pas exception, au contraire : le bruit est tel qu'il est encore plus difficile de comprendre ce qui se passe vraiment. Alors une lecture qui nous éclaire, ça redonne de la lumière. *De la démocratie en Pandémie*, un ouvrage à lire d'urgence.

Par Pierre-Yves Defosse et Anne Gillet

## QU'EST-CE QUE LA COVID-19 FAIT DE NOTRE DÉMOCRATIE ?

C'est la question fondamentale. Le texte bref et vif de Barbara Stiegler (le tract fait 54 pages) est le fruit d'une longue conversation et d'une collaboration dense et précise avec des collègues, chercheurs, enseignants, étudiants, soignants, citoyens, proches et amis, qui ont tenté d'élaborer ensemble la compréhension de ce qu'ils étaient en train de vivre.

“

COVID IS NOT A PANDEMIC

”

La Covid-19 n'est pas une pandémie, c'est une syndémie. C'est Richard Horton, le rédacteur en chef de la célèbre publication médicale *The Lancet* qui l'affirme, en septembre 2020. Et c'est le point d'ancrage de la réflexion de Barbara Stiegler. Conçu pour penser les épidémies anciennes comme celle de la peste ou même de la célèbre grippe espagnole, le mot « *pandémie* », dans le cas de la COVID-19, cède la

place à celui de « *syndémie* » qui exprime mieux la réalité. Qu'est-ce donc qu'une « *syndémie* » ? C'est une maladie causée par les inégalités sociales et par la crise écologique entendue au sens large. Elle provoque aussi une augmentation continue des maladies chroniques (« *hypertension, obésité, diabète, maladies cardiovasculaires et respiratoires, cancer* », rappelle Horton), fragilisant l'état de santé de la population face aux nouveaux risques sanitaires. « *Présentée ainsi, la COVID-19 apparaît comme le énième épisode d'une longue série, amplifié par le démantèlement des systèmes de santé* », tacle Barbara Stiegler.

Dans une interview donnée au journal *Le Monde*, le 20 juin 2020, Richard Horton n'hésite pas à déclarer : « *Cette pandémie est un désastre que nous avons nous-mêmes créé* ». Il ajoute : « *Nous devons être très clairs à ce sujet. Je ne veux blâmer aucun individu. Il n'y a pas une personne en France ou dans aucun autre pays européen qui soit responsable à elle seule d'une faillite nationale. C'est le système qui a failli, le système de conseils scientifiques qui a failli dans votre pays comme dans le mien. Le système de riposte politique a failli dans votre pays comme dans le mien* ».

## MONDIALISATION & ÉLEVAGE INTENSIF

« *Nous savons qu'au cours des vingt ou trente dernières années, la fréquence des infections chez l'animal qui passent à l'homme a augmenté. La raison en est connue : urbanisation massive, taudis urbains, marchés d'animaux vivants dans les villes, mauvaises conditions d'hygiène. Ces virus ne viennent pas par accident de Chine. Elle a connu l'industrialisation et l'urbanisation les plus rapides de la planète. Nous savons que nous étions en train de créer les conditions d'incubation d'une pandémie, mais nous ne savions pas exactement quand elle surviendrait. C'est sur ce point que nous avons trahi nos concitoyens en ne nous préparant pas comme il fallait* ».

**Une syndémie, c'est une maladie causée par les inégalités sociales et par la crise écologique entendue au sens large**



Photo Francesca Mantovani © Editions Gallimard

## LE CONFINEMENT, NI STRATÉGIE NI COMLOT, MAIS PANIQUE ET ENTÊTEMENT

Le constat est clair : si nous ne changeons pas de modèle économique, social et politique, si nous continuons à traiter le virus comme un événement biologique dont il faudrait se borner à « bloquer la circulation », les accidents sanitaires ne vont pas cesser de se multiplier. Les pouvoirs publics sont régulièrement alertés à propos de la multiplication de maladies émergentes. Analyser l'épidémie comme un aléa naturel dénote une ignorance délibérée des causes environnementales. De nombreux gouvernements on préféré se taire, « nous préparant à nous adapter sans protester à un monde nouveau, dans lequel nous serions régulièrement appelés à vivre masqués, confinés et survaccinés jusqu'à la fin des temps ».

Barbara Stiegler précise : « Cette dissimulation de l'état de la science apparaîtra rétrospectivement comme le péché originel des gouvernants, qui ont fait le choix de la répression des citoyens, plutôt que celui de l'éducation et de la prévention ».

## LA VIE EN PANDÉMIE : UNE ÉTRANGE DÉFAITE

Nous vivons **en Pandémie**, dit Barbara Stiegler. Par là, elle désigne un continent mental parti de l'Asie pour recouvrir l'Europe, avant de s'imposer finalement en Amérique. Un continent qui risque de durer des

années, et pourquoi pas des siècles... Un continent dans lequel nos dirigeants nous disent que nous allons devoir changer nos habitudes de vie et où l'on nous annonce que nous devons adopter une nouvelle « culture » qui viendrait d'Asie.

Un continent dans lequel la pandémie n'est d'ailleurs plus un objet de discussion dans nos démocraties, mais où **la démocratie elle-même est devenue un objet discutable**. Puisque, comme habitants de ce nouveau continent, nous sommes tous potentiellement malades et à ce titre tous décrétés patients, comment pourrions-nous nous permettre de discuter les « consignes » édictées par la « doctrine sanitaire » ? Comment pouvons-nous encore oser savoir ? C'est-à-dire faire valoir, face à toute règle, l'autonomie de notre raison ? C'est la démocratie – plutôt que la destruction de l'environnement et de nos systèmes de santé – qui se retrouve sur le banc des accusés. En Pandémie, la démocratie est désormais disqualifiée, comme une survivance dangereuse à laquelle il faudrait se préparer à renoncer.

**La question posée par Barbara Stiegler est essentielle.** Ce monde de Pandémie, où le pouvoir élimine la démocratie en soumettant la science à son propre agenda, est-ce là « le monde d'après ? ».

## QUE FAIRE ?

La seule issue face à cette crise et aux autres crises à venir « serait d'investir massivement et en urgence, non seulement dans la recherche, mais aussi dans un système sanitaire et social qui puisse véritablement prendre en charge les patients, tout en développant un plan ambitieux pour une approche environnementale des questions de santé ». Comme le souligne Barbara Stiegler, « au lieu d'enfermer l'ensemble de la population jusqu'à la survenue du salut par l'industrie pharmaceutique, une telle politique aurait permis de soutenir plus que jamais toutes les activités vitales de l'ensemble de la population : le travail, l'éducation, la recherche, la culture, la vie sociale et politique en général sans laquelle toute organisation sociale ne peut que s'autodétruire à plus ou moins long terme ».

## DEUX ARMES POUR RENAÎTRE

**Il nous reste deux armes : la diffusion de l'éducation et le rappel du droit.** Face à un avenir qui s'annonce flou et difficile, Barbara Stiegler appelle les citoyens à se saisir de l'espace public et à lancer un débat de fond, éclairé par l'ensemble des communautés du savoir (sciences, arts, etc.).

## Ce monde de Pandémie, où le pouvoir élimine la démocratie en soumettant la science à son propre agenda, est-ce là « le monde d'après » ?

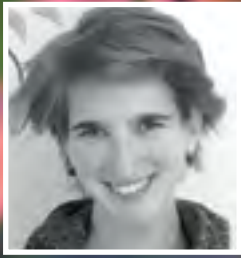
« Le devoir des universités est de rendre à nouveau possible la discussion scientifique et de la publier dans l'espace public, seule voie pour retisser un lien de confiance entre le savoir et les citoyens, lui-même indispensable à la survie de nos démocraties. Notre conviction est que le sort de la démocratie dépendra très largement des forces de résistance du monde savant et de sa capacité à se faire entendre dans les débats politiques cruciaux qui vont devoir se mener, dans les mois et les années qui viennent, autour de la santé et de l'avenir du vivant ».

Nos sociétés ont un besoin urgentissime d'espoir. La crise économique qui nous frapperait aura bien une cause humaine et non virale. Elle ne trouvera pas sa résolution dans la simple administration d'un médicament ou d'un vaccin. Rien de moins qu'une renaissance à la vie s'impose dans nos différentes nations.

« En s'y mettant à plusieurs, ici et maintenant, en ouvrant grand nos institutions à tous les citoyens qui, comme nous, sont convaincus que le savoir ne se capitalise pas, mais qu'il s'élabore ensemble et dans la confrontation conflictuelle des points de vue, nous pourrions peut-être contribuer à faire de cette "pandémie", mais aussi de la santé et de l'avenir de la vie, non pas ce qui suspend, mais ce qui appelle la démocratie ».

Barbara Stiegler,  
*De la démocratie en Pandémie*,  
éditions Gallimard,  
2021.





Pauline de Voghel

# L'INCROYABLE ARTEMISIA ANNUA

## Plus que bienvenue au jardin !

Quelle joie de l'inviter chez soi, cette sublime plante médicinale qui se cultive, se récolte et s'utilise si simplement. Interdite, vous dites ? Pour quelle raison valable, sinon celle d'intérêts politiques et financiers ? De la graine à la graine, multiplions ce trésor de l'humanité, un acte de résistance qui fait du bien et qui contribue à embellir notre chemin vers l'autonomie.



### D'ABORD, JE LA DÉCOUVRE...

L'*Artemisia annua*, l'Armoise annuelle ou l'Absinthe chinoise est un symbole de guérison, une fée verte établie dans la pharmacopée chinoise depuis 168 avant notre ère. Elle appartient à la famille des *Asteraceae* comme le pissenlit, l'estragon, le génepi, le calendula, ou encore la camomille. Ses capitules floraux jaunes mesurent entre 1 et 2 mm de diamètre et sont rassemblés en jolies petites grappes. Ses feuilles sont divisées et ses tiges bien ramifiées. Elle peut faire plus de 2 m de haut et son parfum très aromatique peut ravir nos papilles en cuisine.

### ... ET JE PRENDS CONSCIENCE DE SES POUVOIRS THÉRAPEUTIQUES

C'est lors de la guerre du Vietnam que l'*Artemisia annua* fut révé-  
lée au grand jour. Elle fut l'ultime remède des combattants vietna-

miens qui tombaient davantage du paludisme que des balles adversaires. Autrement appelée la malaria, cette maladie parasitaire la plus importante du monde touche principalement le continent africain et est responsable de plus de 450 000 morts par an ; un enfant en meurt toutes les deux minutes et la moitié de la population mondiale risque de la contracter. Nous n'en sommes pas à l'abri ici en Europe, avec le changement climatique qui s'opère. C'est la piqûre du moustique anophèle femelle qui fait rentrer le parasite *plasmodium* dans le corps, puis la maladie se manifeste par des fièvres intermittentes, des symptômes grippaux, des maux de tête qui peuvent dégénérer en coma, à l'issue fatale.

### QU'EN PENSENT LES AUTORITÉS SANITAIRES ?

Le manque d'études sur ce magnifique cadeau de la nature qu'est l'*Artemisia annua* motive les autorités sanitaires à ne pas en re-

commander l'usage, par « **principe de précaution** ». Pourtant, tel qu'il est prévu par la loi, ce « principe de précaution » stipule que, dans le doute, il faille renforcer la recherche et non pas s'abstenir. Mais qui donc souhaiterait financer des recherches sur la tisane d'une plante, un bien commun, que l'on cultive soi-même et qui n'apporterait donc aucun intérêt financier ? Il n'y a aucun cas avéré de toxicité pour l'*Artemisia annua*, elle n'est pas une drogue et est utilisée depuis 2000 ans par la médecine traditionnelle chinoise et ayurvédique pour lutter contre les fièvres et les virus. Ce que la science ne parvient pas encore à démontrer, l'histoire et la nature l'ont déjà mis en évidence ! Le fait est aussi que la plante contient à elle seule 400 molécules actives, ce qui rend sa mise en autorisation quasi impossible.

Mais pour en revenir au « principe de précaution », pourquoi ne l'applique-t-on pas aux cas avérés de toxicité pour certaines molécules anti-palu (troubles psychiatriques graves) et qui, soit dit en passant, sont impayables par 90 % de la population concernée. Elles génèrent, même dans les formes combinées, des résistances du parasite dans plus d'une dizaine de pays en Afrique. Sans oublier la fraude qui sévit en Afrique : 40 à 50 % de ces médicaments sont des « faux-médicaments ».

### L'ARTEMISIA A SA MAISON

Une dizaine d'équipes scientifiques sud-américaines et africaines ont déjà étudié sur le terrain l'effet de l'*Artemisia annua* sur le paludisme, dont celle du Dr Jérôme Munyang, médecin congolais, qui a d'abord effectué sa thèse dans une université de Paris. Ses résultats sont si positifs (97 % d'efficacité) que le laboratoire refuse de les publier par risque de perdre le soutien de l'industrie pharmaceutique. C'est avec l'association *La maison de l'Artemisia* qu'il poursuit l'étude de terrain au Congo, selon les critères de l'OMS. Le documentaire « Malaria business » de Bernard Crutzen vous en dira plus. Je vous invite aussi à visionner l'Assemblée nationale à Paris, du 13 novembre 2018 : Échanges sur la lutte contre le paludisme avec le Dr Lucille Cornet-Vernet, Dr Luisa Dologué Poto, Pr Pierre Lutgen, Dr Raphaël Rodriguez, entre autres.

“ LE RENOUVEAU A TOUJOURS  
ÉTÉ D'ABORD UN RETOUR  
AUX SOURCES ”

Romain Gary

### 17 PRINCIPES ACTIFS

Ces études de terrain sont confirmées par le Professeur Pamela Weathers au Worcester Polytechnic Institute où l'*Artemisia annua* est décrite comme une « polythérapie » car elle contient à elle seule la combinaison de 17 principes actifs antipaludiques. La tisane, offrant le totum de la plante, ne peut ainsi être concurrencée par aucun traitement ou combinaison de traitements réalisé à partir d'un principe actif isolé en laboratoire. C'est l'intelligente complexité de tous ces principes actifs travaillant en synergie qui offrent :

- une meilleure absorption et tolérance des molécules actives, sans effet secondaire ;
- un taux d'efficacité incomparable contre le paludisme ;

- une disparition totale du parasite et de sa résistance, donc des risques de récides ;
- un meilleur recouvrement de la santé en post-cure.

Cette approche ouvre de gigantesques perspectives pour éviter l'émergence de résistances des parasites chez les humains. Cette plante extraordinaire est également immunostimulante, anti-infectieuse et participe à la guérison de la grippe, de la maladie de Lyme, du cancer du sein, du poumon, du VIH, selon les dernières recherches. Elle est aussi répulsive, digestive, cicatrisante, anti-pyrétique, anti-fongique, anti-oxydante, anti-inflammatoire et... on s'en doute bien, anti-parasitaire.

**En Afrique, l'*Artemisia annua* est utilisée pour traiter une grande variété de maux allant des pathologies des voies respiratoires (toux, rhume, mal de gorge, grippe, asthme), aux désordres gastro-intestinaux (la dyspepsie, les parasitoses intestinales, gastrite), à l'usage topique pour les affections cutanées (teigne tondante, furoncles, acné, hémorroïdes, herpès, plaies) aux problèmes gynécologiques (dysménorrhée, aménorrhée, crampes menstruelles) à la fièvre (sources : maison-artemisia.org).**

## L'ARTEMISIA ET LE COVID-19, ÇA DIT QUOI ?

Aucune étude clinique jusqu'à présent n'atteste son efficacité, mais la plante suscite beaucoup d'intérêt. En Chine par exemple, les patients malades du Covid-19 ont aussi reçu une prescription de médecine traditionnelle dont l'*Artemisia annua*, même en début de symptômes pulmonaires. À Madagascar, le président Andry Rajoelina croit en l'*Artemisia annua* comme la clef de résolution de l'épidémie de coronavirus à tel point qu'il a mis en place un programme national de prévention, en distribuant une boisson contenant cette plante. Quand les instituts de recherches vont-ils se pencher sur la question ? Notons au passage que l'Organisation Mondiale de la Santé Afrique a déclaré en septembre 2020 qu'elle encourageait la recherche sur les médecines naturelles face au Covid-19 et d'autres épidémies et que, si un tel produit de médecine traditionnelle s'avère sûr, efficace et de qualité, elle recommandera une fabrication locale, rapide et à grande échelle.

### 1 Je passe à l'action : je sème l'*Artemisia annua*

Je la sème d'octobre à avril, d'abord sous abri et proche d'une fenêtre car elle a besoin de lumière pour germer. Pour ce faire, je choisis des **plaques alvéolées** percées posées dans un bac (ou je récupère des rouleaux de papier de toilette coupés en deux dans la hauteur, des boîtes à œufs,...). Je les remplis d'un **terreau pour semis biologique**, bien humidifié au préalable et mélangé avec un peu de sable, je tasse légèrement et y dé-





pose soigneusement les minuscules **semences** sans les recouvrir. J'**humidifie** au brumisateuse ou en arrosant dans le bac, pour que l'eau remonte par capillarité : mon terreau reste toujours bien humide. À noter qu'il peut se passer quelques jours à quelques semaines avant la levée.



## 2 Ensuite, je la repique

Trois à quatre semaines après la germination ou lorsque les plants ont atteint 5 à 7 cm et développé cinq feuilles au moins, ils sont prêts à être repiqués en pleine terre, dès avril-mai car ils ne résistent pas au gel. Pour les semis précoces, on **repique** en godets plus grands mais toujours sous abri, avant la **pleine terre**. Je repique alors, quand la plante atteint 15 cm de haut, en pleine terre les mottes préalablement mouillées, tous les 70 cm à 1 m, dans un trou amendé avec du compost maison ou des feuilles d'orties. Cette plante apprécie tout type de sol, riche de préférence, mais surtout bien meuble, drainé, léger, humide et exposé bien sûr... au soleil ! Je recouvre ensuite le contour de la plante de « mulch » (paille, Bois Raméal Fragmenté, feuilles mortes, plantes fauchées,...) afin d'entretenir la microbiologie du sol et d'éviter le dessèchement et l'enherbement. J'**arrose** abondamment les premières semaines car l'*Artemisia annua* est particulièrement sensible au stress hydrique, ce qui risque de la faire monter en graines précocement, puis je diminue progressivement la fréquence d'arrosage afin de stimuler le développement racinaire en profondeur.

## 3 Je récolte ses feuilles...

Et je les récolte avec leurs branchettes, au sécateur, vers la fin de l'été en septembre, juste avant la floraison : à l'apparition des boutons floraux, pour qu'elles soient bien concentrées en artemisinine, ce qui rend optimale sa puissance médicinale. Si je n'ai que quelques plants, j'en préserve deux branches du bas, pour pouvoir y récolter les graines un peu plus tard. Je les fais sécher pour les conserver, sur des claies ou la tête en bas, dans un endroit sec, frais, ventilé et à l'abri de la lumière pendant plus ou moins une semaine, après quelques heures de séchage au soleil pour augmenter le taux des principes actifs. Je la conserve ensuite en sachet en papier, à l'abri de la lumière.

N'hésitez pas à visiter le site de la Maison Artemisia, de l'Iday ou d'Anamed.

## 4 ... et j'en fais de la tisane

- En **prévention** de la malaria ou d'autres maladies infectieuses, je laisse infuser 5 g de plantes sèches (2 càs) dans 200 ml d'eau, à couvert 15 minutes, que je bois tous les matins. Je démarre la cure un jour avant le départ du voyage et continue jusqu'à trois semaines après le retour. Si vous avez déjà été en contact avec la malaria, une infusion 2x/semaine pendant la saison des pluies suffira en préventif.
- En **traitement** de la malaria et d'autres infections, je concasse 15 g d'*Artemisia annua* fraîche ou 5 g de plante sèche (une petite poignée). Je laisse infuser dans 1 l d'eau chaude et à couvert pendant 15 minutes. Je filtre et je bois l'infusion en quatre ou cinq prises sur la journée pendant sept jours, pour éliminer les derniers parasites. La fièvre disparaît dès le premier jour.
- On peut aussi extraire son jus à prendre à raison d'1 càs par jour, diluée dans de l'eau, pendant sept jours. Ce jus est 6 à 17 fois plus puissant que l'artémisinine pure. Il peut être judicieux de réaliser une deuxième cure, deux semaines plus tard.

## 5 Pour finir le cycle de la graine à la graine, je récolte ses semences par milliers...

Quelques semaines après, en octobre ou dès que les boutons floraux portant les graines se sont ouverts, sont arrivés à maturité et sont bien secs. Je coupe les branches et les laisse sécher dans un endroit sec, frais, ventilé, à l'abri de la lumière pendant une dizaine de jours. Ensuite, je les frotte entre les mains, pour faire tomber les semences sur un linge ou dans un récipient. Je peux trier les graines des débris végétaux dans un tamis à l'aide du vent. Je les conserve dans un sachet en papier et leur durée germinative est de plus ou moins trois ans ou dix ans au congélateur.

## 6 ... et j'en distribue

En sachant qu'1 g de semences peut en contenir entre 6000 et 10 000, je peux en offrir à bon nombre de mes proches. J'agis tel un petit colibri qui dissémine ces jolies graines prometteuses d'un avenir meilleur ! Je peux également réaliser des marcottages et boutures pour multiplier mes plants. Le cercle vertueux s'installe, la magie du vivant s'opère sous mes yeux.

## Passons à l'action !

Il y a urgence de faire connaître cette plante qui fait des miracles. Je rêve que demain elle rejoigne sa place d'honneur dans tous les jardins puisqu'elle apporte une aide concrète et globale qui peut non seulement guérir, mais aussi enrayer des endémies.

Voici une liste non exhaustive d'adresses où vous fournir en plants ou semences d'*Artemisia annua* : les pépinières *Ortie-Culture* à Stave et *Cuisine et herboristerie* à Walhain-Saint-Paul, *l'Art-Tisane* à Mont-Saint-Guibert, les semenciers *Cycle-en-Terre* à Havelange, *Kokopelli* en France (qui prolonge cette année encore la promotion sur les semences et les plants d'*Artemisia annua*).



## 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](http://www.wallowash.com)  
ou [www.facebook.com/wallowash/](http://www.facebook.com/wallowash/)



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.**

## ISOHEMP

# BIEN PLUS QU'UN SIMPLE ISOLANT



## NATURELLEMENT PERFORMANT

Pour un **confort extraordinaire**, les **blocs de chanvre IsoHemp** apportent une solution d'**isolation thermique et acoustique** ultra-performante, dont la mise en œuvre est simple. Cette **enveloppe 100% naturelle** régule aussi l'humidité.

### ATOUS MAJEURS

DES BLOCS DE CHANVRE



Régulation  
**thermique**



Régulation  
**hydrique**



Isolation  
**acoustique**



Résistance  
**au feu**

[WWW.ISOHEMP.COM](http://WWW.ISOHEMP.COM)

Le bloc de chanvre isolant pour **construire & rénover**

# REPENSER NOTRE HABITAT PLUS ÉCOLOGIQUE ET AUTOSUFFISANT UNE NÉCESSITÉ

Les maisons standards demandent beaucoup de ressources pour être chauffées et pour avoir accès à l'eau et à l'électricité. Autoconstruire une petite maison plus en accord avec l'environnement, ça peut prendre plusieurs générations, à force de trouver des solutions sur mesure adaptées à nos besoins. Le biomimétisme consiste à s'inspirer du vivant (formes, matériaux) pour réaliser et optimiser des créations humaines. Se rapprocher de la nature et construire avec elle. Voici quelques pistes.

La construction en **terre paille** crée une sensation de bien-être et de reliance avec la nature. La paille, qui a un pouvoir isolant, peut être remplacée par des fougères, des copeaux ou d'autres fibres naturelles telles que du foin ou des aiguilles de pin. Pour les constructions en argile, la terre ne nécessite pas de transport et n'a pas besoin de transformation ou de procédé de fabrication. Elle se solidifie naturellement en séchant sans traitement chimique. Un mortier végétal contient un liant naturel (la chaux qui participe à la régulation des variations d'humidité et ciment) et des matériaux inertes (sciure, sable). Il s'agit ensuite de trouver les bonnes proportions du mélange d'argile, de sable et de paille. Si ça se fissure, il y a trop d'argile; si ça s'effrite, il y a trop de sable.

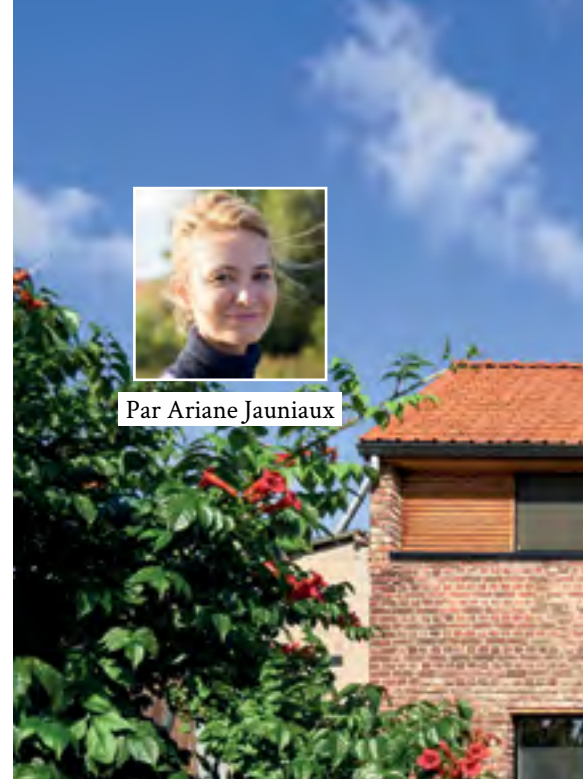
## ISOLATION

Un soubassement fait de pierres empêche la remontée des eaux par capillarité. Certains outils seront utiles : scie circulaire, équerre, niveau, visseuse, marteau, serre-joints, cloueuse, laser. Des isolants d'origine végétale (paille, lin, chanvre, liège, fibre de bois) ou animale

(laine de mouton) et des matériaux recyclés (comme les flocons ou l'ouate de cellulose) peuvent être utilisés. Quant aux constructions en bois, celui-ci est coupé en hiver pour faciliter le séchage puis débité en bûches d'une longueur égale à l'épaisseur du mur à construire (40 cm pour un mur porteur, 30 cm pour un mur non porteur). Le vide créé entre les bûches est colmaté avec des matériaux isolants (copeaux de bois, rafles de maïs, liège, laine, cellulose).

## CONCEVOIR SA MAISON

On peut penser les pièces de vie au sud et les pièces tampons orientées vers le nord. La façade exposée au nord peut être enterrée. Les murs peuvent être construits pour accumuler le rayonnement solaire et le restituer pendant la nuit. On peut étudier la pente en fonction du soleil et de l'exposition sud qui est à l'abri des vents dominants. Une ossature en bois permet une maison mieux isolée; cependant, l'inertie du bois reste faible. Pour éviter la surchauffe en été, les toits, qui peuvent être isolés avec du chanvre chènevotte en vrac, de la laine végétale, du liège expansé, sont construits pour déborder. Une



Par Ariane Jauniaux



## 3 petits actes vers l'autonomie en électricité

- ▶ La proximité d'un point d'eau sera un grand avantage à tout terrain acheté.
- ▶ Une éolienne de 700 watts permet de fournir une partie de l'électricité en l'absence de soleil.
- ▶ Un four et un séchoir solaires utiliseront l'énergie du soleil.

serre adossée à la maison est ventilée par de l'air capté au nord. Des briques réfractaires peuvent être utilisées pour le cœur de chauffe de la cheminée; le reste sera bâti en briques de terre crue. L'huile de lin est un bon imperméabilisant pour les carreaux de terre crue. On veillera à entourer l'habitation d'un drain (un tuyau poreux) qui évacuera les eaux de pluie stagnantes. Dans le jardin, on peut disposer de petites constructions, semi-enterrées ou non, comme un *temazcal* (éventuellement avec une aération pour offrir une vue sur les étoiles), un sauna, un poêle avec cheminée, une conserverie. Les mares sont aussi très séduisantes, aménagées avec un petit pont, des pierres et des bâches et garnies de plantes aquatiques comme la menthe.



## LE BLOC DE CHANVRE, UN ISOLANT 100 % NATUREL

Le bloc de chanvre isolant a beaucoup d'atouts : isolation thermique et acoustique, régulation hydrique, résistance au feu, etc. Il régule naturellement la température d'un bâtiment, car il a la capacité de diffuser la chaleur accumulée et donc protège du froid en hiver et du chaud en été. Grâce à sa structure poreuse, il permet aussi de réguler l'humidité car il a une grande perméabilité à la vapeur d'eau, de quoi assurer un climat intérieur sain. Le bloc de chanvre permet de réaliser des parois de séparation et de contre-cloisons isolantes, saines et naturelles ou de doubler des murs existants par l'intérieur ou par l'extérieur.

deur dans le sol, si on ne rencontre pas la roche. Dans une brouette, on mélange argile et eau jusqu'à obtenir la consistance souhaitée. On empile des galettes faites d'herbes diverses enrobées d'argile sur un treillis de branchages. On peut utiliser du bois mort ou des branches de saule en piquets verticaux à resserrer au sommet que l'on croise et entrelace avec d'autres branches à l'horizontale, et même recouvrir d'épineux ou de ronces. On peut désherber le potager (fenouil dont la moelle ressemble à du polystyrène) et mettre le tout dans les murs de la kerterre. La porte est implantée à l'est comme dans les habitats ancestraux du type tipi ou yourte; le soleil pénétrera le matin dans le lit. La cheminée, aérée à l'arrière pour ne pas fumer, peut être sculptée avec de longues tiges de papyrus et fait circuler l'air chaud dans les murs. Dans ces derniers, en guise de fenêtres, on peut insérer des pare-brise de voiture ou des hublots de machine à laver.

## LE PRINCIPE DU EARTSHIP

Les *earthships* sont des habitations respectant l'environnement et auto-construites à moindre coût grâce à la récupération et au recyclage de matériaux (pneus, canettes, bouteilles en verre, boîtes de conserve, bois). La géonef est conçue pour être autonome en eau, en

électricité, et répondre en partie aux besoins alimentaires. La température y est stable toute l'année grâce au pourcentage garanti de surfaces vitrées (au moins 20 %). L'inclinaison des baies vitrées est pensée en fonction de l'inclinaison du soleil au cœur de l'hiver et de l'été. Des techniques comme les murs en torchis y sont appliquées. Les eaux de pluie sont récupérées; l'énergie est produite à l'aide de panneaux solaires. On utilise souvent des toilettes sèches. Une serre est intégrée et utilise les eaux usées pour faire pousser des plantes comestibles.

## CONSTRUIRE EN ROND : LA KERTERRE

Le rond a tendance à libérer l'esprit. Une kerterre est une construction de 4 m de diamètre qui se fond discrètement dans le paysage. Sorte d'igloo de la terre, ce concept a été mis au point par Évelyne Adam et est modelé à la main : de l'argile armée de paille et accrochée sur un treillis de branches, une toile imperméable, et une dernière couche associant terre, sable et chaux, afin de conférer à l'habitat son étanchéité; un dôme de plexiglas, des fenêtres et des portes de récupération. L'argile se trouve généralement à une faible profon-



Earthship

## POUR MIEUX APPRENDRE TOUT ÇA !

Stages de 5 jours pour apprendre les étapes de base de construction d'une kerterre ou bien la finition : [kerterre.org](http://kerterre.org) (avril à octobre 2021) Camptiers et formations à la construction naturelle : [terre-paille.fr](http://terre-paille.fr) (août 2021)



Par François Couplan

APPRENDRE À  
**RECONNAÎTRE**  
LES PLANTES  
**TOXIQUES...**  
PAS SI **COMPLIQUÉ !**

À notre époque où le citoyen a de plus en plus soif de quitter son béton, la cueillette des plantes sauvages est revenue à l'ordre du jour. Mais si la nature est généreuse et nous propose d'innombrables trésors où puiser la vie, elle y met pourtant des limites : certains végétaux sont toxiques, à des degrés variables allant de la simple indigestion à la mort brutale.

**D**ans les clairières ou en lisière de bois pousse la **digitale pourpre** (*Digitalis purpurea*), mais pas n'importe où : elle ne supporte pas le calcaire et ne vient qu'en terrain siliceux. C'est pour cela qu'elle est si fréquente dans les Ardennes, par exemple. La digitale est bien connue car on extrait de ses feuilles la digitaline, précieux allié des médecins pour soigner les personnes atteintes de maladies de cœur. La plante ne peut être employée telle quelle car son dosage est trop délicat et la limite entre dose active et dose toxique est trop ténue. On en extrait donc le principe actif, plus efficace que les drogues de synthèse, que l'on prescrit au microgramme près ! Le risque existe de confondre les feuilles de digitale, au stade de la rosette, avec la grande consoude (*Symphytum officinale*). La distinction est pourtant facile à faire : les feuilles de consoude sont rêches, hérissées de petits poils piquants, tandis que celles de la digitale, couvertes d'un duvet laineux, sont très douces au toucher.

### ADORÉE ET TOXIQUE

Tout au fond des bois se dissimule aussi l'une de nos plantes les plus toxiques, et pourtant l'une des mieux aimées, le délicat **muguet** (*Convallaria majalis*). Dommage pour les âmes poétiques, mais ses clochettes parfumées sont toxiques, et les jolis fruits rouges qui leur succèdent s'avèrent mortels. D'ailleurs, toute la plante possède ces propriétés dangereuses et des accidents sont survenus à des personnes ayant bu par mégarde l'eau d'un vase où avait séjourné du muguet. Le simple fait d'en mâchonner la tige n'est pas sans danger. Le muguet a, comme la digitale, une violente action sur le cœur.



*Digitalis purpurea*

### LA CIGUË

La plus connue de nos plantes toxiques est sans doute la **ciguë tachetée** (*Conium maculatum*), célèbre depuis que Socrate lui dut de perdre la vie. C'est habituellement au bord des chemins, dans les endroits secs et dégagés, que vous pourrez voir cette Umbellifère dont les petites inflorescences contrastent étrangement avec la taille élevée. Ses feuilles finement divisées et ses fruits globuleux dégagent lorsqu'on les froisse entre les doigts une odeur désagréable qui rappelle... l'urine de souris. Pas très catholique tout ça. Et pourtant, danger supplémentaire, les feuilles ont un goût sucré... Reconnaître la grande ciguë est à la portée de tout le monde : la base de sa tige est très nettement maculée de taches pourpres, que ne possède aucune autre plante de notre flore. L'angélique par exemple a parfois aussi la tige pourpre, mais elle l'est entièrement, alors que la ciguë est distinctement tachetée. La différencier de la carotte ? Facile : cette dernière est velue et dégage une agréable odeur... de carotte, alors que la ciguë est absolument dépourvue de poils et que son odeur n'est vraiment pas plaisante. Poison judiciaire dans l'Antiquité, la ciguë ne tue guère plus à l'heure actuelle que par inadvertance. Et heureusement, rarement.



*Aconitum napellus*

### UN POISON TRÈS DÉCORATIF

Si nous allons en montagne, nous pourrions rencontrer la plante la plus toxique de notre flore européenne, l'**aconit napel** (*Aconitum napellus*). Pourtant, qu'il est beau avec ses longues hampes de fleurs bleues en forme de casque romain – on le surnomme d'ailleurs « casque de Jupiter » –, à tel point qu'il est fréquemment cultivé pour décorer les jardins. Mais saviez-vous que nos ancêtres se servaient de son suc pour empoisonner leurs flèches de guerre ? Le danger est tel que l'on raconte que des personnes ont été intoxiquées rien qu'en récoltant des fleurs d'aconit pour en faire des bouquets. C'est fort possible car la sève de la plante pourrait pénétrer dans l'organisme par de simples égratignures aux doigts... L'aconit napel renferme des alcaloïdes hautement toxiques. Sa racine en forme de navet (c'est ce que signifie le mot « napel ») a parfois été confondue avec celle de plantes comestibles. Plus souvent, des morts surviennent dans les Pyrénées-Orientales par suite de confusion, pourtant facile à éviter, des jeunes pousses d'aconit avec une Umbellifère comestible, au joli nom de **couscouille** (*Molopospermum peloponnesiacum*), très appréciée des Catalans. Prudence, donc !

Ricinus communis



### DANS LES PÂTURAGES...

Les verts pâturages recèlent encore d'autres dangers. Par exemple le **vératre blanc** (*Veratrum album*) qui forme de vastes colonies là où paissent les animaux. Il ne viendrait sans doute à l'idée de personne – sauf parfois de certaines vaches... – de grignoter les feuilles du vératre, ni même d'en faire des bouquets, car ses petites fleurs d'un vert jaunâtre se montrent peu décoratives. Mais le vératre est pourtant parfois cause de morts humaines. C'est que dans les mêmes pâturages vit une grande plante aux vertus appréciées, la gentiane jaune (*Gentiana lutea*), notre meilleur tonique amer. Sa longue racine épaisse, très aromatique, sert à faire des vins apéritifs et des liqueurs, la Suze ou l'Avèze, par exemple. Le vératre de son côté ne possède qu'une courte souche d'où partent des racines fibreuses, sans odeur particulièrement marquée. Ses feuilles sont plissées et attachées une à une à la tige alors que celles de la gentiane sont plates et opposées deux à deux.

### LA RICINE DU SUD

Si nous descendons en vacances dans le Midi, il faudra nous montrer prudents. Le **ricin** (*Ricinus communis*), originaire des Tropiques y est souvent cultivé pour son aspect ornemental dû à sa taille imposante, à ses larges feuilles en éventail et à ses curieuses inflorescences rouges. Il s'échappe parfois des cultures et se reproduit par ses grosses graines qui ressemblent à des tiques gorgées de sang (*ricinus* signifie « tique » en latin). De ces graines, on extrait par pression une huile laxative bien connue, puissante, voire violente, mais non toxique. Les graines entières, par contre, contiennent une substance extrêmement dangereuse (la ricine) et deux ou trois suffisent à entraîner des troubles graves pouvant être mortels. Seule une hospitalisation précoce peut permettre d'éviter le pire.



Nerium oleander

## VIVONS-NOUS DANGEREUSEMENT ?

Il n'y a finalement dans notre flore que peu d'espèces toxiques : trois à quatre fois moins de plantes dangereuses que de plantes comestibles ont été recensées – mais il y en a davantage dans les jardins d'ornement et les appartements. Et l'on compte bien moins encore d'espèces mortelles. Mais elles existent, c'est un fait, qu'il est nettement préférable de ne pas devoir vérifier personnellement. Il est indispensable d'apprendre à les reconnaître par leurs caractères propres, sur le terrain – par la vue, le toucher et l'odorat –, sans se fier à des généralités douteuses du genre « les plantes qui contiennent du lait sont toxiques ». C'est vrai par exemple pour les euphorbes, mais faux pour les pissenlits et autres laitues, excellentes plantes comestibles. D'ailleurs, les plantes les plus dangereuses n'ont pas de lait. Des connaissances précises permettront d'éviter tout problème.

### ROSE ET DANGEREUX

Une autre méridionale, le **laurier-rose** (*Nerium oleander*), est cultivée jusque dans nos régions plus froides, en bacs ou en pleine terre. Elle pousse à l'état sauvage sur les bords des cours d'eau qui se jettent dans la Méditerranée. La confusion créée par son nom populaire a été source de graves empoisonnements car, bien loin d'avoir les usages du véritable laurier, ses feuilles sont dangereusement toxiques et vouloir les utiliser pour parfumer des plats serait non seulement inutile mais encore téméraire ! La toxicité de la plante est telle que l'on raconte que des soldats de l'armée de Napoléon en Espagne seraient morts pour avoir consommé de la viande enfilée en brochettes sur des tiges de laurier-rose et grillée sur le feu. Ils auraient mieux fait d'être végétariens...

Mais pas de panique. Le monde n'est pas peuplé de végétaux hostiles prêts à nous faire passer dans un monde meilleur dès la première bouchée. Il est à la portée de tous d'apprendre à reconnaître ces plantes, qui ne nous veulent aucun mal. Peut-être la nature les fait-elle pousser pour nous apprendre une chose dont nous avons bien besoin : le respect !

**François Couplan**, ethnobotaniste, est l'auteur de nombreux ouvrages sur les plantes et la nature, dont une encyclopédie en trois volumes. Il organise régulièrement des stages de découverte des plantes sauvages comestibles et médicinales, ainsi qu'une formation complète sur trois ans. Apprenez à identifier les plantes toxiques avec son *Guide des plantes sauvages comestibles et toxiques*, Plantes toxiques des jardins, Plantes toxiques d'appartement. Infos : [www.couplan.com](http://www.couplan.com).





# MON AMI LE CHEVREUIL

## SUBTIL ET GRACIEUX

Capreolus capreolus, c'est le nom scientifique du chevreuil, ce petit cervidé européen et asiatique que je confondais avec une biche, lorsque j'étais petit ! Et on confond souvent les deux, en effet. La femelle porte le nom de chevrette, qui va mettre bas les faons, qui après quelques mois deviendront des chevrillards. Le mâle appelé brocard ou encore cabrol est le seul à porter des bois.

**C**e ruminant a une taille moyenne de 1 m 20 pour 70 cm au garot. Il pèse entre 15 et 35 kg selon son âge. Il peut atteindre l'âge de 10-12 ans, mais cela arrive rarement, car il est chassé. Du printemps jusqu'en automne, son pelage est roux et brun et il devient gris pour l'automne et l'hiver, petit subterfuge pour se camoufler

dans son biotope. Le chevreuil porte sur le fessier une tache blanche en hiver, qui devient jaunâtre en été, appelée "miroir", en forme de cœur pour les femelles et de haricot pour les mâles. Et lorsque les poils du miroir du chevreuil s'irisent (se dressent), c'est pour avertir ses congénères d'un danger.

tout comme le lynx qui en consommerait un par semaine.

### LES BOIS DU BROCARD

Le brocard porte des bois qui peuvent atteindre 25 cm et même parfois 30 cm de hauteur. Le plus souvent ils mesurent deux fois la taille de ses oreilles. Ces bois tombent à la fin de l'automne, c'est ce qu'on appelle la mue. Ils recommencent à pousser aussitôt et cela durera quatre mois. Pendant la croissance, ils sont mous et se recouvrent de velours. Le chevreuil va enlever ce velours en se frottant contre des troncs ou des branches et il le consommera. C'est sans doute une source de vitamine (c'est ce que personnellement, je crois). Plus l'animal est jeune et en bonne

### SON POINT FORT ?

C'est la vue dans le mouvement. Un simple clignement d'œil et il vous a débusqué. Mais par contre, il distingue difficilement une personne immobile.

### SES PRÉDATEURS

L'homme, bien entendu. Mais aussi le renard et le loup qui guettent ses petits,

### PROVERBES

*Au mois de mai les chevaux jettent leur robe. Ils perdent leur poil d'hiver.*

*La gentille petite pluie de mai fait belle fleur et riches épis. En mai, la nature se développe et est complètement éveillée et même une pluie accentue cette vie.*



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.

santé et plus ses bois sont beaux, perlés et joliment pointus. En vieillissant, ils seront moins beaux - on dira alors qu'il ravale ses bois. Le chevreuil s'adapte partout, dans les bois, les plaines ou les bocages.

### SA NOURRITURE

Le chevreuil mange "de saison", lui aussi ! Au printemps il va goûter aux herbes tendres, aux feuilles, aux bourgeons et même aux ronces. Il se régale de fruits, de myrtilles, de baies d'aubépine, noisettes, champignons, etc. selon la saison.

### INTELLENTE NATURE

À la mi-juillet vient la période du rut, le mâle poursuit la femelle. Et, comme pour tous les cervidés, il va y avoir des combats entre les mâles. L'accouplement a lieu à cette période, entre la mi-juillet et la mi-août. Les chevreuils peuvent retarder leur gestation pour générer leurs petits à la période optimale... c'est bien plus savant que n'importe quelle technologie! C'est ce qu'on appelle la diapause embryonnaire, c'est-à-dire que l'embryon est stoppé jusqu'en novembre, décembre, et va se développer à ce moment-là par une gestation de 290 jours. En mai, juin naissent alors deux petits, pesant 1,5 kg chacun. Grâce à un lait particulièrement riche, ils pèseront 3 kg lorsqu'ils auront 8 jours et 6 kg quand ils en auront 15. Leur pelage tacheté et le fait de ne dégager aucune odeur les protègent d'éventuels prédateurs.

### BON À SAVOIR...

La mère s'occupe seule de ses petits. Elle ne les laisse seuls que quelques moments pour se nourrir, mais elle n'est jamais bien loin. Il est très important, si vous apercevez des faons apparemment tout seuls dans la nature, de ne pas les approcher, et surtout de ne pas les déplacer, et de ne jamais les toucher. Ils n'ont nullement besoin de soins ni d'aide, leur mère est là pour cela. Et la plus grande idiotie qui consiste à faire un selfie avec un petit ne doit être envisageable à aucun moment.

## Ma RÉFLEXION du MOMENT

Lors de mes longues balades en forêt ou dans les plaines, c'est avec tristesse que je constate, avec les beaux jours qui arrivent, que tout le petit monde bourdonnant est en train de disparaître. Autrefois, tous ces endroits étaient animés d'une farandole de papillons, de vols de libellules, bourdons, abeilles, hannetons, fourmis, coléoptères... la liste est longue. L'activité passionnante et utile de ces insectes se remplace par un silence au fil des années. D'autre part, quand je fais des achats dans un magasin de jardinage, je constate que la liste de pesticides et insecticides est de plus en plus présente : anti-chenilles, anti-mouches, anti-fourmis, des bombes d'insecticides, anti-mites, la liste est longue ici aussi.

### NE TUEZ PAS LES OISEAUX !

L'année passée j'avais au jardin quatre niohirs, des mésanges bleues et charbonnières les occupaient, de belles nichées avec 26 jeunes en tout, qui pétillaient de vie. Ma voisine, qui a de superbes buis, avait quelques pyrales qui s'y était glissées. Et du coup, son jardinier est venu les pulvériser. Et 24 h plus tard, plus aucune jeune mésange n'était encore en vie, seuls les trois couples de parents ont survécu. En ramenant des chenilles qui agonisaient, les parents ont empoisonné leurs petits. C'est donc le prix à payer pour avoir de beaux buis qui eux ne sont pas indispensables à l'écosystème. Un scénario fréquent à chaque pulvérisation chimique. Il existe des traitements bio, un peu moins efficaces, mais qui respectent ce monde.

Et pourtant, tant qu'il y aura des étoiles, je continuerai à penser que toutes ces personnes vont un jour prendre conscience de tout cela, que la biodiversité passera avant un beau jardin impeccablement tondu et taillé sacrifiant des milliers d'insectes indispensables à l'écosystème. Aujourd'hui, se définir comme étant bio, pour moi, ce n'est pas simplement manger et acheter du bio, ce sont des gestes à mettre en application chaque jour, en respectant tout le petit monde qui nous entoure, ce monde qui est si utile. La banalité d'autrefois est devenue la rareté d'aujourd'hui et la banalité d'aujourd'hui sera la rareté de demain, alors soyons responsables dans nos achats et dans nos comportements.

## MON AMIE, MA PETITE ...

En 2004, un de mes chiens, sur la route, renversa malencontreusement une mère et ses petits. Seule une petite femelle fut épargnée. Il m'appela ne sachant que faire, et je la recueillis. Je la baptisai "La petite" et la nourris avec du lait en poudre pour chevreaux. C'était une merveille. Elle était comme un chien, toujours derrière moi. Après quelques mois, je l'ai reconduite dans une partie du bois où l'on ne chassait pas. J'allais la voir régulièrement, elle me reconnaissait et venait sans peur. Elle a eu ensuite des petits qu'elle est venue me présenter. Et, quelque part, j'étais fier et touché. C'était un peu mes petits à moi. Un jour, elle n'est pas venue et je ne l'ai jamais revue. Il y avait des chasses aux alentours, je suis allé voir et je l'ai appelée, j'ai crié longtemps. Parfois encore, aujourd'hui, je m'assieds sur une souche et j'espère la voir arriver. Ce sont des moments que l'on n'oublie jamais. Elle est dans mon cœur, "La petite", et pour toujours.





# JOYEUX PAPILLONS !



## Quelques PAPILLONS de nos jardins et de nos campagnes

Le Paon du jour qui aime nos latitudes et hiberne en stade adulte à la fin octobre.  
Le Demi deuil, le Belle dame, le Carte géographique, l'Aurore, le Robert le diable, le Petite tortue, le Vulcain, le Citron, le Zérène du groseillier. la liste est longue.



Ils enchantaient le grand jardin de ma grand-mère, voletant et virevoltant d'une fleur à l'autre. Je les suivais des yeux, émerveillé par leurs couleurs fascinantes. Chaque papillon est un vrai chef-d'œuvre ; leurs couleurs forment des signaux de reconnaissance pour chaque espèce, des signes qui peuvent servir à séduire... ou à se camoufler.

### POLLINISATION

Les lépidoptères (la famille d'insectes à laquelle appartiennent les papillons) sont d'importants auxiliaires de la pollinisation. Ils assurent, avec un grand nombre d'insectes, la reproduction de nombreuses plantes. Par exemple, la valériane et le chèvrefeuille sont uniquement pollinisés par les papillons.

### PLUS DE NUIT QUE DE JOUR

Il existe chez nous et en France plus de 5000 espèces de papillons. Les papillons de nuit sont beaucoup plus nombreux (25 % en plus que de papillons de jour).

### LES CHOYER AU JARDIN

Mon jardin possède des fleurs odorantes au couleurs chatoyantes, et qui produisent souvent un nectar irrésistible. C'est une mine d'or gastronomique pour eux ! N'hésitez pas à planter un buddleia, appelé aussi "arbre à papillons", des anthémis, des Echinops, les bistrots des pollinisateurs, des Sedums ou encore des herbes aromatiques comme le thym, la sauge ou le romarin. mais ils apprécient aussi les lavandes : le choix est vaste. Le papillon est avant tout une chenille, qui

est souvent liée à telle ou telle plante, nommée plante hôte dont elle se nourrit exclusivement. Si cette plante hôte disparaît parce qu'on l'arrache ou qu'on l'arrose d'herbicide... le cycle du papillon s'interrompt net et la chenille ne se transformera pas en papillon.

### L'ARTISTOCRATE ET LA GUEUSE

Autant le papillon aime les belles fleurs, autant les chenilles raffolent souvent de plantes dites indésirables mais très utiles dans nos jardins, comme l'ortie, le pissenlit, le plantain lancéolé, d'où l'importance de laisser des petites parcelles sauvages.

### POURQUOI DISPARAISSENT- ILS ?

Leurs prédateurs sont les oiseaux, surtout en période de nidification, pour nourrir les petits. Mais ce n'est pas le plus dangereux. Les insecticides utilisés contre les chenilles, la disparition des bocages et des prairies fleuries avec les fauchages intensifs. Les papillons ne vivent pas longtemps et cela dépend des espèces : 3 ou 6 mois en moyenne, plus rarement 9 mois, c'est le maximum.

### À LA CHASSE AU PAPILLONS... UNE HISTOIRE QUI SE TERMINE BIEN

Petit, je me baladais avec mon chapeau de paille sur la tête, mon filet à papillons et un bocal avec un couvercle troué et j'en attrapais beaucoup, pour ma plus grande joie ! À l'époque, ils abondaient. À la fin de la journée, ma grand-mère ouvrait le bocal et les délivrait !

Généralement, les chenilles détruisent très peu, à part la pyrale du buis et la piéride du chou qui rendent fous les jardiniers et les maniaques des buis, alors qu'il suffit de mettre du poivre blanc en poudre pour les traiter. Les papillons sont inoffensifs pour nos jardins et leur rôle de pollinisateurs est en danger. Pensons à les accueillir comme ils le méritent dans un jardin fleuri et protégeons-les.

# LE RÉVEIL DES ABEILLES

Les bases de l'apiculture biodynamique ont été posées par Rudolf Steiner en 1923, dans son livre « Abeilles fourmis et guêpes ». Et en 1924, il donne huit conférences qui deviendront les fondements de l'agriculture biodynamique (voir aussi son livre « Le cours aux agriculteurs »). Pour lui, l'abeille est une vraie force de vie.

“ TOUS LES MÉDICAMENTS SONT  
DANS LES FLEURS, TOUTES LES  
FLEURS SONT DANS LE MIEL. ”

Aristote, (-384-322 av. J.-C)

**E**n hiver les « forces » rayonnant du cosmos pénètrent la terre et enveloppent les graines dans le sol jusqu'au réveil du **printemps**. Ces forces se retrouvent ensuite dans toutes les parties de la plante, de la racine jusqu'aux fruits et graines. Les processus de vie stimulés et impulsés par les préparations biodynamiques vont permettre aux fruits d'arriver à maturité.

## UNE VRAIE ÉQUIPE !

Les fruitiers visités par les abeilles au début du printemps nous offrent l'image de **la collaboration indispensable entre l'insecte et le végétal**. C'est l'annonce du renouveau et la promesse de l'abondance généreuse des jardins et des vergers. Des milliers d'abeilles visitant les fleurs dans un joyeux bourdonnement offrent un merveilleux spectacle. La terre est alors enveloppée d'un manteau de chaleur et de lumière.

## L'ABEILLE ET LES FLEURS ÉLABORENT LES FORCES DE VIE

En hiver la colonie d'abeilles est regroupée autour de la reine, garantissant, de cette façon, une chaleur constante proche de 35°. Elle se nourrit du miel stocké la saison précédente. La colonie est comme endormie et aucune abeille ne sort de la ruche si

la température extérieure ne dépasse pas les 12°. Il faut attendre les premières fleurs qui offrent le pollen nécessaire à l'élevage des jeunes abeilles, ce sont les noisetiers et ensuite les saules, puis tous les fruitiers. Au printemps l'abeille récolte ainsi le pollen et le nectar qu'elle va apporter dans la ruche. Transformées par les éléveuses, ces substances porteuses de forces, de chaleur et de lumière du printemps, serviront à nourrir les larves et à produire la gelée royale qui sera donnée à la reine toute sa vie.

## UNE MERVEILLEUSE ALCHIMIE

La santé des colonies dépendra bien sûr de la qualité de l'environnement des ruchers, du travail respectueux de l'apicultrice et de la variété des plantes butinées. Les plantes ont besoin de la présence des abeilles pour fructifier, autant par la pollinisation mécanique que par l'apport de substances volatiles que les abeilles leur dispensent lorsqu'elles se rencontrent. Les fleurs offrent aussi le pollen et le nectar que l'abeille va ensuite transformer en miel, pour nourrir sa colonie et en offrir à l'homme pour sa santé.

## LE POUVOIR DES ABEILLES

Ce n'est pas uniquement les protéines ou le sucre présents dans le pollen et le nectar dont les abeilles se nourrissent mais bien de « l'énergie subtile » dont ces substances sont porteuses. Sans cette alchimie réalisée par les abeilles les ingrédients récoltés sur les végétaux ne seraient que des éléments chimiques, mais ainsi transformés ils portent des « forces de guérison » rendues assimilables par les abeilles. Ces substances s'opposent au vieillissement des cellules et stimulent les forces de vie. Par ces processus le miel devient un médicament.



## NOUS SOMMES TOUS RELIÉS

L'homme reçoit ces forces d'amour que les abeilles offrent généreusement. Une image qui devrait nous inciter à agir avec plus de respect envers la nature, les animaux et l'humanité. **La nature est généreuse, sur terre et dans l'atmosphère tout est lié et interdépendant, nous faisons partie de la nature autant que le végétal et l'animal, et l'abeille éveille en nous cette prise de conscience que nous avons la responsabilité du devenir de la terre.**

## UN GESTE À FAIRE CE PRINTEMPS !

En plantant des arbres et des fleurs pour les abeilles et en consommant du miel acheté à un apicultrice proche de chez nous, nous contribuons à cette formidable impulsion de vie qui peut repousser ce qui voudrait refroidir et assombrir nos sociétés.

*Par Thierry Bordage, apiculteur et animateur nature, formateur en apiculture biodynamique.*





Ce chocolat noir se caractérise par un corps puissant et une note acidulée de cacao grillé évoquant la chaleur de la Terre.

Saveurs & Nature s'engage toujours davantage à améliorer les conditions de travail des cacaoculteurs. À titre d'exemple, Saveurs & Nature a dernièrement installé un tunnel de séchage, un hangar de fermentation ainsi que des panneaux solaires dans la "Plantación Del Eden" en République Dominicaine,



découvrez plus sur les chocolats Pure Origine

[www.saveursetnature.com](http://www.saveursetnature.com)



Chocolats Pure Origine



Grossiste distributeur depuis 1982

[www.vajra.be](http://www.vajra.be)

[info@vajra.be](mailto:info@vajra.be)



## Pois chiches biodynamiques



Le pois chiche est LA légumineuse du bassin méditerranéen par excellence. Très appréciés des végétariens pour leur richesse exceptionnelle en protéines végétales, les pois chiches sont également bénéfiques pour la santé intestinale grâce à leur forte teneur en fibres et en amidon résistant. Comme toutes les légumineuses, le pois chiche contient un grand nombre de minéraux et d'oligo-éléments (manganèse, cuivre, phosphore, fer et zinc).

Également consommés sous forme de farine, pour réaliser des tempurás et autres beignets ou encore mélangée à d'autres farines panifiables, elle permet d'accroître la teneur en protéines des préparations culinaires.



Nos emballages recyclables réduisent l'impact écologique de vos achats, ils nous permettent de vous garantir la fraîcheur des produits ainsi que la transparence et la traçabilité de la filière bio.

[www.vajra.be](http://www.vajra.be)  
[info@vajra.be](mailto:info@vajra.be)

@Vajra.be



Visitez notre blog pour plus d'info

Scan me



# VOS PRODUITS DE NETTOYAGE METTENT-ILS EN DANGER LA SANTÉ DE VOTRE ANIMAL (ET LA VÔTRE) ?

Si vous avez un animal de compagnie, et que vous veillez à entretenir une maison propre, soyez prudent.e.s avec les produits de nettoyage que vous utilisez.

**V**os animaux de compagnie se promènent sur le sol (que vous avez nettoyé!), s'y couchent, puis se lèchent les poils et les pattes, et donc, inévitablement, ingèrent une partie des produits de nettoyage que vous utilisez. Si ces produits sont vraiment écologiques, c'est déjà, bien sûr, une protection pour vos amis à quatre pattes. Mais s'ils sont industriels et toxiques, cela risque malheureusement de faire des dégâts sur eux, mais aussi sur les autres membres de votre famille. Et sur notre environnement et notre planète.

La crise que nous vivons a vu l'utilisation des produits de nettoyage exploser. Avec entre autres une utilisation exponentielle de l'eau de Javel, qui est un désinfectant notoire (mais est-il le seul valable?). Le fait de respirer régulièrement de l'eau de Javel peut en fait augmenter le risque de développer une maladie pulmonaire obstructive chronique, ce n'est tout de même pas anodin. Le centre anti-poison a vu, d'ailleurs, les accidents domestiques liés à l'eau de Javel se multiplier en 2020.

## CES PRODUITS D'ENTRETIEN QUI VEULENT LA PEAU DE VOTRE ANIMAL

Les agents de nettoyage conventionnels contiennent souvent des toxines comme l'eau de Javel, l'ammoniaque, le chlore, le phénol, l'alcool isopropylique et le formaldéhyde, qui sont tous potentiellement dangereux pour votre animal. Et s'il reçoit une substance caustique sur le corps, cela peut provoquer une éruption ou une brûlure sur sa peau.

### Les désinfectants aux premières loges

Dans son hors-série de décembre 2020, Que Choisir <sup>(1)</sup> commente les propos de Bérénice Pironon, experte entretien pour le panéliste Kantar. Pendant la crise sanitaire du printemps, les désinfectants, de la marque Sanytol, ont vu leurs ventes s'envoler. L'eau de Javel, La Croix, a vu ses ventes multipliées par deux en mars et avril. **L'eau de Javel, en effet, est un produit à manier avec précaution.** Sa seule utilisation encore recommandée par l'Ademe ne concerne que la lutte contre les champignons et les moisissures : « *Les produits qui présentent un risque pour la santé et pour l'environnement ne devraient pas être en vente libre. D'ailleurs, l'eau de Javel est interdite pour l'usage domestique en Allemagne* », précise Pascale Brousse, fondatrice de l'agence Trend Sourcing, spécialiste des enjeux de développement durable depuis plus de 20 ans.

<sup>(1)</sup> Sources : Produits ménagers, éliminez les toxiques, Que Choisir, N°126, décembre 2020.

### SOUTENEZ-NOUS!

Seul dans ta cage, enfermé dans un laboratoire, tu ne sais pas qu'il y a des gens, à l'extérieur, qui luttent pour ta vie et celle de tes compagnons d'infortune. Ils racontent ton histoire aux élèves dans les écoles et aux médias. Ils font signer des pétitions, sans cesse, car pour toi il n'y a pas de répit, chaque jour est un jour de souffrance. Vous voulez soutenir notre combat contre la souffrance animale dans les laboratoires? Vous voulez agir avec nous? Contactez-nous vite! **Asbl Suppression des Expériences sur l'Animal, rue des Cotillages 90, 4000 LIEGE**  
Tél : 0497 62 00 89 [www.stop-vivisection.be](http://www.stop-vivisection.be)



## ÉVITONS LES INSECTICIDES!

Les produits anti-puces et anti-parasites conventionnels sont bourrés d'ingrédients toxiques chimiques et d'insecticides! Optez pour des solutions répulsives 100% naturelles, comme celles de la marque Biospotix, à base d'huile essentielle de



géraniol, des solutions efficaces et respectueuses de votre animal et de l'environnement pour traiter les puces et les tiques. Contrairement aux produits chimiques qui ont une action neurotoxique, Biospotix agit par contact et actions mécanique avec les insectes indésirables.

**Pipettes anti-puces naturelle pour chat/chaton et chien (S-M), Biospotix, 11.20€, pipette chien (L-XL), 12.90€ en magasin bio. Existe aussi sous forme de collier. Distribué par Solal, Parc d'activité Halma, rue devant Chavri 1, 6922 Wellin (Halma) [info@solal.be](mailto:info@solal.be) Tél/fax : +32 63 22 66 02.**

**Etamine**  
du lya

Depuis 25 ans engagé et responsable

Résolument  
naturel

Développement  
durable et local

25% plastique  
recyclé

Recharges  
et vrac  
disponibles

Fabriqué  
en France

Non testé  
sur animaux

Parfums 100%  
naturels

Des formules  
biodégradables

Certifié

Bases lavantes  
100% d'origine  
végétale



Une large gamme disponible en magasins bio  
[www.etamedulys.fr](http://www.etamedulys.fr)

# UNE VAISSELLE 100% PROPRE ET ÉCOLOGIQUE

ENTREPRISE FAMILIALE BELGE DEPUIS 1996



FAIRE SA VAISSELLE AVEC UN PRODUIT BELGE EFFICACE ET ÉCOLOGIQUE? C'EST POSSIBLE AVEC LE LIQUIDE VAISSELLE BIOTOP.

- Facilement biodégradable
- Grand pouvoir dégraissant
- Doux pour les mains grâce aux extraits de camomille
- Très concentré; un petit jet (1 càc) suffit
- Certifié Ecogarantie et Vegan
- Flacon 100% recyclé et recyclable
- Disponible en vrac partout en Belgique



Biotop sprl | Chemin des Tilleuls 34, B-4840 Welkenraedt | +32 498503560 | [info@biotopeco.com](mailto:info@biotopeco.com) | [www.biotopeco.be](http://www.biotopeco.be) | [@Biotopocologic](https://www.facebook.com/Biotopocologic) | [biotop\\_cleaning\\_cosmetics](https://www.instagram.com/biotop_cleaning_cosmetics)



brammedia ©



Par Didier Dillen

# DÉTERGENTS BIODÉGRADABLES, ATTENTION AU GREENWASHING!

Petites fleurs, couleur verte écocompatibles, noms trompeurs... De nombreuses marques de produits d'entretien rivalisent d'imagination pour faire croire au caractère écologique de leurs détergents. C'est loin d'être toujours le cas. Fondateur d'une gamme de produits écoresponsables wallons, Fabrice Willems nous explique pourquoi il est préférable de donner la priorité aux composants naturels biodégradables.

## QUEL EST LE PROBLÈME ?

Fabrice Willems : Le problème, c'est que les eaux usées que nous rejetons sont chargées de molécules que les stations d'épuration s'avèrent incapables de dégrader. Ces polluants se retrouvent ensuite dans les cours d'eau et finalement dans les océans où ils perturbent la vie aquatique. Le souci vient surtout des agents de surface\* qui composent les produits d'entretien et de soin que nous utilisons. La plupart de ces agents de surface sont fabriqués à partir de pétrole. Ils ne sont pas biodégradables dans la quasi-totalité des cas, à l'inverse de ceux qui sont élaborés à base de matières premières naturelles.

## BEAUCOUP DE PRODUITS D'ENTRETIEN SE PRÉSENTENT POURTANT COMME ÉCOLOGIQUES OU BIODÉGRADABLES. COMMENT ÉVITER DE TOMBER DANS LE PIÈGE DU GREENWASHING ?

Fabrice Willems : C'est assez facile. Dans la liste des ingrédients, la mention « *agents de surface d'origine végétale* » est la plupart du temps une bonne garantie. Si l'indication n'y figure pas, il y a par contre de grandes chances que les composants

soient fabriqués à partir de pétrole, et donc peu biodégradables. Certains labels, comme les labels Ecocert ou EcoGarantie, permettent de garantir la présence de composants d'origine végétale, mais tous les fabricants ne les arborent pas, car ils coûtent assez cher. D'autres labels, comme l'écolabel européen, sont beaucoup moins fiables et ne sont pas à conseiller.

## VOUS-MÊMES, POUR VOS PRODUITS, QUELS SONT LES CRITÈRES QUE VOUS UTILISEZ ?

Fabrice Willems : On se penche évidemment d'abord sur les matières premières qui ont servi à fabriquer les agents de surface que nous sélectionnons. Il faut que celles-ci soient d'origine végétale et non nocives pour l'environnement. Nous veillons aussi au procédé de fabrication utilisé. Nous ne recourons pas à des agents de surface qui ont été obtenus par polymérisation, car leur biodégradabilité est très faible. L'idéal étant d'atteindre 100 % de biodégradabilité, ce qui est parfaitement possible. Par exemple, nous utilisons un type bien particulier d'agent de surface fabriqué à partir de glucose de maïs. Il est non seulement facilement dégradé par les bactéries présentes dans l'environnement,

mais il peut aussi être assimilé et consommé sans problème par des insectes ! Ce qui n'est évidemment pas le cas des agents de surface pétrosourcés classiques des grandes marques. En moyenne, nos produits sont d'ailleurs à moitié dégradés par l'environnement après septante-deux heures seulement !

## QUELLES SONT LES AUTRES CARACTÉRISTIQUES QU'IL FAUT SELON VOUS PRIVILÉGIER POUR LES PRODUITS D'ENTRETIEN ET DE SOINS ?

Fabrice Willems : Il faut veiller à ce que les produits qu'on utilise n'induisent pas de pollution de l'air ou des écosystèmes, qu'ils ne laissent pas sur le linge de résidus toxiques pour l'organisme, pas de perturbateurs endocriniens, d'allergisants donc. C'est d'ailleurs pour cela que nous n'utilisons même pas de conservateurs dans nos produits. Leur conservation est assurée par un subtil mélange d'acide lactique et d'huiles essentielles, et une méthode de fabrication qui évite toute contamination bactériologique. C'est tout.

\* Ces produits servent globalement à renforcer l'action détergente.

# LA TERRE DE NOTRE POTAGER

## LA BASE DE NOS RÉCOLTES



Le soin que nous apportons à la terre de notre potager et les apports que nous lui procurons la rendent plus résistante face aux phénomènes météo extrêmes (canicule ou averses violentes). Ils la rendent aussi plus efficace pour approvisionner en nutriments des plantes qui, en fin de compte, nous nourriront.



Par Jacques Biston

**C**omme nous l'avons vu dans le numéro précédent, la terre peut être de composition et de qualité très différentes. Elle peut être argileuse (collante), sableuse (filtrante, s'assèche vite), calcaire (pauvre) ou limoneuse (convient pour tout). Quelle que soit sa conformité, ce qui compte, c'est ce que nous allons en faire, car la meilleure des terres de potager, comme une prairie fraîchement retournée et laissée sans apports et protections diverses, s'appauvrira rapidement et engendrera dès la deuxième année de culture un affaiblissement de la production.

### LE MEILLEUR MODÈLE

Imitons la nature libre de toute intervention humaine, où le sol n'est jamais nu. Il est protégé par une litière de feuilles mortes, de nombreux déchets végétaux, et, dans une moindre mesure, de déchets animaux. Une végétation abondante et surtout diversifiée y prospère et participe à sa protection. Dans notre potager, nous allons donc nous efforcer de suivre ce modèle, que nous allons adapter en vue de la production de nos légumes préférés.

### PRENDRE SOIN DE LA RHIZOSPHERE

Avant tout, comprendre la vie du sol et ses règles est indispensable. Une terre arable d'une épaisseur variant de 10 à 60 centimètres constitue la base de notre potager. C'est la « *rhizosphère* », qui est la zone du sol en contact avec les racines. Elle est un uni-

vers en soi. Les racines sécrètent des exsudats qui nourrissent les micro-organismes de la flore du sol, qui elle-même va permettre, avec l'aide de bactéries et de champignons, l'assimilation par les plantes des éléments nutritifs qui lui sont nécessaires. Pour faire fonctionner cette formidable machine de transformation qu'est la rhizosphère, nous avons besoin de matières végétales qui couvrent notre sol (mulch) et que de nombreux auxiliaires vont fragmenter, tels les cloportes, araignées, lombrics, fourmis et autres myriapodes. Ensuite, un deuxième groupe de travailleurs du sol (collemboles, acariens, vers) va poursuivre le broyage des végétaux déjà en décomposition, et ainsi préparer l'alimentation du dernier groupe composé de nématodes, protozoaires, etc., qui, associés aux bactéries et aux champignons, vont permettre l'assimilation par les plantes des éléments nutritifs ainsi libérés.



### Nourrir notre sol

Nous le voyons, pour nourrir les plantes, il faut avant tout nourrir le sol où elles prospèrent. Et pour ce faire, une couverture riche et abondante est indispensable, car c'est sa décomposition en éléments assimilables qui va générer toute cette incroyable vie du garant de notre réussite culturale qu'est le sol.

## QUELLES SONT CES COUVERTURES DU SOL QUE NOUS ALLONS UTILISER ?

**1. Les engrais verts :** leur usage au potager génère une masse importante de végétation qui, par sa décomposition, favorise de nombreuses bactéries bénéfiques à la vie du sol. **Je citerai ici mon exemple personnel.** Suite à un déménagement, je disposais de deux ans pour créer mon nouveau potager dans une ancienne prairie. J'ai recouvert la surface de deux couches de carton lestées de +/- 10 centimètres de broyat de taille de haies et d'arbres que j'avais dû abattre. Après un an, j'ai stocké le broyat non décomposé et travaillé la terre superficiellement pour semer un mélange de plusieurs engrais verts tels que la phacélie, la moutarde, le chou fourragé et la féverole et laissé en place jusqu'à la fin de l'hiver. Ensuite, un passage à la débroussailluse et une incorporation superficielle au sol à l'aide d'une fraise de motoculteur lent m'ont apporté une terre incroyablement riche. Aucune maladie ni ravageur n'a sévi et mes légumes ont été les plus beaux jamais eus.

**2. Le mulching ou compostage de surface** consiste à couvrir le sol de déchets végétaux variés, de préférence broyés. Il peut s'agir de fanes de légumes, de tonte de gazon (en très fines couches), de broyat de taille de haies ou fruitiers, de feuilles mortes, ou de paille de préférence brisée. Cette couverture du sol a de nombreux avantages. Elle le protège des intempéries, des pluies importantes qui dament la terre (effet de battance), et provoque le lessivage des éléments nutritifs. Elle limite également les écarts de température et la sécheresse estivale.

**3. Le compost** est la source principale de nourriture de la terre de notre potager. Le compost non encore mûr peut être épanché sur le sol dans le cadre de certaines cultures comme les tomates. Mais en général, on l'incorporera mûr aux premiers centimètres du sol. Le fumier, pour ceux qui ont la chance de pouvoir s'en procurer, doit être impérativement composté. C'est-à-dire qu'il doit être le plus pailleux possible, très humide et mis en tas entre six mois et un an.



## TRAVAILLER EN SURFACE

Un des points fondamentaux du respect de notre terre est son **non-bouleversement**. En effet, les insectes et micro-organismes qui en font toute sa richesse sont soit **aérobies**, soit **anaérobies**. En retournant la terre lors d'un bêchage, on étouffe des organismes aérobies et on tue les anaérobies qui se trouvent soudain à l'air. On considère généralement que les 10 à 15 premiers centimètres sont le siège des organismes aérobies. Nous travaillerons donc le sol à l'aide de la fourche bêche (fourche à dents plates) ou de la grelinette qui permet un décompactage de la terre sans en modifier sa structure.

ECOFLORA  
pépinière &  
jardinerie écologique



Plants potagers bio

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



## LES ENGRAIS VERTS

► La **phacélie** est mon engrais préféré pour son extraordinaire développement mycorhizique qu'il génère dans le sol et dont profitent les plantes avoisinantes. De plus, ses fleurs d'un beau bleu sont particulièrement mellifères et attirent de nombreux insectes auxiliaires.

► La **moutarde** fournit rapidement une masse végétale dense étouffant les mauvaises herbes et assurant une bonne protection du sol. Elle inhibe la maturation des œufs de limaces et d'escargots.

► La **féverole** est une légumineuse ; à ce titre, elle capte l'azote de l'air pour le restituer au sol via ses racines. Elle est donc idéale en préparation des cultures gourmandes en azote telles que choux, tomates ou cucurbitacées.





CON SOMMONS  
PLUS DURABLE

# färm

VOTRE MAGASIN **BIO** ENGAGÉ !

C'EST

- ✓ **Proposer des produits 100% bio ou en conversion :** nous soutenons les productions engagées dans les valeurs de LA bio.
- ✓ **Sélectionner des produits les plus locaux possible :** nous favorisons les achats belges de saison et en relation directe avec les productrices et producteurs.
- ✓ **Soutenir des filières agricoles biologiques et éthiques :** nous développons des relations équitables avec des productrices et 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 des 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 et collaboratrices un travail nourrissant :** nous cultivons l'intelligence collective, la joie de vivre et l'équité dans la diversité.

DÉCOUVREZ CES MARQUES ENGAGÉES  
DANS NOS RAYONS BIEN-ÊTRE



# JEUX CONCOURS

TENTEZ DE REMPORTEZ  
1 DE CES 20

APÉROS  
ÉQUITABLES  
OXFAM  
VOUS GÂTE...



## BIO!TEMPO!

—  
et  
—



Oxfam-Magasins du monde est un mouvement de citoyens qui veut construire la justice socio-économique en combattant les inégalités et les injustices

[www.oxfammagasinsdumonde.be](http://www.oxfammagasinsdumonde.be)

**20 HEUREUX.SES**

**GAGNANT.E.S RECEVRONT :**

1 pack apéro, équitable et solidaire, qui comprend 1 bouteille de vin « *chenin blanc* » d'Afrique du Sud, 2 bouteilles de jus worldshake, 2 bouteilles de jus de pomme belge, 1 sachet de chips de Yuca au sel, 1 sachet de crackers de riz et 1 sauce pesto au basilic. Le tout dans un sac shopping en coton équitable aux jolis motifs, avec 10 pailles en bambou réutilisables.

**VALEUR = 25 €**

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

RENDEZ-VOUS SUR  
[www.biotempo.bio/concours](http://www.biotempo.bio/concours)

Et répondez à la question suivante : (réponse sur [www.oxfammagasinsdumonde.be](http://www.oxfammagasinsdumonde.be))  
**Quel est le nom du partenaire d'Oxfam qui produit les pailles en bambou réutilisables contenues dans ce pack ?**

**Le Jeu Concours « OXFAM » est valable du 25/04/2021 au 25/05/2021 à minuit.**



## 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](http://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](http://WWW.BIOTEMPO.BIO)**

# JEUX CONCOURS

**TENTEZ DE REMPORTE  
1 DE CES 3 LOTS  
DE PRODUITS POUR  
NETTOYER TOUTE VOTRE  
MAISON ET POUR L'HYGIÈNE!  
BIOTOP VOUS GÂTE...**

**3 HEUREUX.SES GAGNANT.E.S  
RECEVRONT UN LOT  
COMPRENANT :**

- ▶ 1 Lessive liquide concentrée 1.5 L
- ▶ 1 Sel détachant 1 kg
- ▶ 1 Liquide Vaisselle concentré 500 ml
- ▶ 1 Nettoie-Tout concentré 500 ml
- ▶ 1 Gel Wc 750 ml
- ▶ 1 Gel lavant Mains&Corps 500 ml
- ▶ 1 Gel douche & Shampoing familial aux huiles essentielles de romarin bio 250 ml

**VALEUR : 34,55 €**



**BIO!TEMPO!**

—  
et  
—

  
**BIOTOP**  
—  
CLEANING & COSMETICS

BIOTOP, une entreprise belge nichée au cœur des Fagnes, qui fabrique des produits d'entretien, de lessive et de cosmétiques écologiques et très performants.

[www.biotopeco.be](http://www.biotopeco.be)

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

RENDEZ-VOUS SUR  
[www.biotempo.bio/concours](http://www.biotempo.bio/concours)

Et répondez à la question suivante :  
**Depuis combien d'années  
BIOTOP a-t-elle été créée ?**

**Le Jeu Concours « BIOTOP »  
est valable du 25/04/2021  
au 25/05/2021 à minuit.**

**Le Jeu Concours « ASSIETTES COMESTIBLES » est valable  
du 25/04/2021 au 25/05/2021 à minuit.**

**BIO!TEMPO!**

**TENTEZ DE  
REMPORTE  
CES ASSIETTES  
COMESTIBLES  
UNIKES !**

—  
et  
—



[www.assiettes-comestibles.com](http://www.assiettes-comestibles.com)

**10 HEUREUX.SES  
GAGNANT.E.S RECEVRONT  
UN LOT DE VAISSELLE  
COMESTIBLE.**

Face à l'urgence climatique, cette vaisselle biodégradable en 30 jours, compostable et comestible est une excellente alternative aux plastiques qui polluent la planète. A base de son de blé. Une super idée pour vos barbecues, piqueniques ou randonnées, pensez aux [www.assiettes-comestibles.com](http://www.assiettes-comestibles.com)

**VALEUR = 25 € (frais d'envoi compris)**

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

RENDEZ-VOUS SUR  
[www.biotempo.bio/concours](http://www.biotempo.bio/concours)

Et répondez à la question suivante :  
**Peut-on mettre ces assiettes au four ?**



**Le Jeu Concours « GASPAJOE » est valable  
du 25/04/2021 au 25/05/2021 à minuit.**

**BIO!TEMPO!**

**TENTEZ DE  
REMPORTE  
1 DE CES 3 LOTS!  
GASPAJOE VOUS GÂTE!**

—  
et  
—



Depuis 2010, Gaspajoe, LA marque militante et humaniste qui nous emporte vers l'essentiel!  
[www.gaspajoe.fr](http://www.gaspajoe.fr)

**3 HEUREUX.SES  
GAGNANT.E.S RECEVRONT :**

- ▶ une lunch box ronde Drummy tout inox, légère, d'une contenance de 1100 ml
  - ▶ 2 gobelets Arty tout inox et double paroi (paroi extérieure non brûlante même si le contenu est chaud)
  - ▶ un pack Friendly+ comprenant une bouteille thé & infusions tout inox isotherme (12h chaud / 18h froid), un filtre inox au maillage large pour des infusions directement dans la bouteille (morceaux de fruits, grandes plantes...), un infuseur panier au maillage très fin pour des infusions de courte durée directement dans la bouteille (thé, rooibos...).
- VALEUR : 81,70 €**



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

RENDEZ-VOUS SUR  
[www.biotempo.bio/concours](http://www.biotempo.bio/concours)

Et répondez à la question suivante :  
(réponse sur [www.gaspajoe.fr](http://www.gaspajoe.fr))  
**Quel est le nom des glaçons  
GASPAJOE tout inox ?**

natur'inov®

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

PRODUITS  
DISPONIBLES  
EN MAGASIN  
BIO

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

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

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

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

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

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

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

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

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

