



BON
N°2 *sens*
mag'

Le Bien-être et l'Art de vivre sur le Bassin d'Arcachon

Rossy de Palma
Marraine du Mag !

Le magazine qui vous veut du bien !

La Cabane de Laurinette



Surplombant le Port de la Teste, un site privilégié, de toute beauté.

La Cabane de Laurinette vous accueille en toute simplicité.

Venez déguster les huîtres, nées, élevées et affinées sur leur parc à huîtres, servies directement sorties de l'eau au consommateur et tous ses compagnons : bulots, bigorneaux, les crevettes, grises ou roses, le pâté basque aux piments d'Espelette ! MIAM !



UN CADRE DE VACANCES OUVERT TOUTE L'ANNÉE !
A consommer sur place sur une terrasse à deux niveaux, protégée du vent ou à emporter.



La Cabane de Laurinette

05 56 66 53 72

Avenue des Pêcheurs
Port de la Teste
33260 la Teste de Buch

FB : la cabane de Laurinette
lacabanedelaurinette@gmail.com

Horaires d'ouverture d'hiver

Tous les jours sauf le lundi
De 10h à 19h

Horaires d'ouverture d'été

Tous les jours
De 10h à 21h

Écrivez-nous !

Si vous avez envie de réagir aux articles, nous demander de traiter de certains sujets, témoigner ou tout simplement nous dire que vous adorez BON SENS MAG'...

Magazine gratuit édité par les associations **Les Zâm'Zen** et **l'Atelier de Frédéric Holmeir**
Route des bénévoles
33470 Gujan-Mestras

Rédacteurs en chef
Frédérique CAIGNARD
Frédéric HOLMEIR

Directeur de la publication
Frédérique CAIGNARD
Frédéric HOLMEIR

Direction artistique
Zabcréation

Maquettiste
Isabelle MARYNCZAK

Illustratrice
MG

Crédits photos
Frédérique CAIGNARD,
Marc HIRT

Publicité
Frédérique CAIGNARD
Frédéric HOLMEIR

Ont collaboré à ce numéro
D. Noël - K. Crevot
C. Dorgans - S. Poulain
F. Caignard - F. Holmeir

Abonnements
abonnementbonsensmag
@outlook.fr

Contact
Frédérique Caignard :
bonsensmag@outlook.com
Tél. : 06 46 84 93 52

Facebook
BON SENS MAG'

BON SENS MAG'
est édité par
L'imprimerie Européenne
à ROCHEFORT

Distribué
sur le Bassin d'Arcachon.
Dépot légal : septembre 2017
N° ISSN en cours
Nombre d'exemplaires : 9 000

Aucun élément de ce magazine ne peut être reproduit ou transmis d'aucune manière que ce soit, y compris mécanique et électronique, sans l'autorisation écrite de Frédérique CAIGNARD ou Frédéric HOLMEIR.

édito

Nous avons, Frédéric Holmeir et moi-même, le plaisir de vous présenter le numéro 2 de notre magazine gratuit BON SENS MAG'. **Nous avons décidé cette fois-ci de faire 24 pages** au lieu des 16 du numéro 1. Nous espérons que vous trouverez toujours autant de plaisir à découvrir l'Univers du Bien-être à nos côtés.

Un grand merci à mon amie Rossy de Palma pour son soutien dans cette merveilleuse aventure !

Comme nous avons commencé à vous l'expliquer, il n'y a rien de compliqué dans la quête du Bien-Être. Juste une poignée de réflexion, une très grosse envie et un peu de bon sens. **Nous sommes tous capables de provoquer des changements positifs dans notre vie.**

Que ce soit en terme d'alimentation, de façon de gérer notre émotionnel ou de connaissance du fonctionnement du corps humain, nous

avons aujourd'hui accès à beaucoup d'informations et d'aide de la part des médecines dites "alternatives".

Nous vous invitons à un voyage, au cœur de vous-même, pour y découvrir ce magnifique potentiel que vous avez de prendre les choses en main et d'accéder au bien-être et à une meilleure santé...

Bienvenue dans le monde étonnant, magique et magnifique de l'être humain...

Bien à vous

Frédérique CAIGNARD



Dr GLUGLU



Sommaire



- 5 J'EN RAFFOLE
*Sexe, plaisir, fête et jardinage...
Aloé Vera - Les recettes du Bonheur*
- 6-7 JE SUIS UN HÉROS
*La quête du Héros - Les Héros d'aujourd'hui
L'hypnose pour les nuls*
- 8-9 L'ÉVÈNEMENTIEL CHEZ LES FRED'O²
*Fred et Fred : une alchimie unique
Les Zâm Zen - L'atelier de Frédérick Holmeir*
- 10-12 JE SUIS CE QUE JE MANGE
*La Spiruline - Potion magique moulin à café
Légumes d'automne - Questions de Fred à Fred
Le Vitaliseur de Marion*
- 13 JE GLOBE-TROTTERISE
Vue sur le Bassin - La Chênenaie - La Cabane de Laurinette
- 14 JE BOUGE, JE BOUQUINE
*L'actu littéraire, les spectacles, les conférences,
les dates à retenir...*
- 15 LES CONSEILS DU DR GLUGLU
Lait - Chou-fleur - Viande - L'expression
- 16-17 J'AI FAIM ! MIAM !
*Frites de patates douces - Huile de coco - Raisin
Soupe carotte/coco/coriandre - Les choux - Avocat
Epinards - Minut'jus*
- 18-19 JE SUIS L'INFO
*La permaculture pour tous - Manger bio ? pourquoi ?
Le bio ? Cher ? Pas cher ?*
- 20-21 JE SUIS NUL(LE) MAIS JE ME SOIGNE
*Définitions - Comment je fais mes courses
Comment je range mon frigo - Les indispensables en cuisine*
- 22 J'APPRENDS À COMPTER
Les chiffres nous parlent...

On a testé pour vous !
Que ce soit des produits,
des aliments, des soins,
des pratiques... On l'a fait
pour vous et on vous dit
ce que l'on en pense...

Sexe, plaisir, fête et jardinage...

Ouh lààà ! Je vous entends déjà ! Vous allez me dire "c'est quoi ce titre, il part ou le Fred ?"

*Nulle part, je suis bien là !
Juste pour vous dire que
le bien-être se trouve dans
notre quotidien !*



Tous les jours, à chaque coin de rue, au détour d'un regard, dans l'envol d'une mésange, dans le regard d'une femme, dans une étreinte, ou sur une piste de danse, lorsqu'une musique vous emporte et vous fait perdre vos repères, c'est ça AUSSI, le bien-être, ce n'est pas qu'un mot, c'est une réalité, avec un vrai sens ! (encore une fois) !

Et ce bien-être, vous pouvez le cueillir partout, lorsque vous retirez la tomate lourde de son pied, prête à être croquée ! Lorsque votre enfant vous porte le seul regard d'amour qui ne peut être comparé à aucun autre... Il y a tant de beauté dans ce monde...

Soyez juste attentifs, le bien-être vous guette ! Acceptez-le... Belle envolée...

Frédéric HOLMEIR



Les recettes du Bonheur

Le pouvoir des Câlin !

Un Câlin de plus de 20 secondes répété au quotidien :

Augmente l'hormone du bonheur "l'ocytocine" qui nous remplit d'énergie et d'amour.

Fini la peur, l'anxiété et le stress.

Retour de la confiance, l'empathie et la générosité.

Drogez-vous aux Câlin, ça fait du bien !

Pour aller plus loin "La câlinothérapie, une prescription pour le Bonheur" de Céline Rivière

Devenir le soleil dans la vie de quelqu'un !

Donner de l'amour et du temps de qualité à une personne est une des clés du bonheur.

En devenant un distributeur de joie et sérénité, l'énergie positive règne et prolifère.

Alors, envoyez vos rayons dans toutes les directions !

Dorothee NOËL

Aloé Vera



Associer le meilleur de la science au meilleur de la nature

Cette plante, à condition d'être consommée avec un Label de qualité, regorge de produits actifs. Pour en citer quelques-uns :

Acemanan : vrai bouclier, active le système d'auto-protection. Renouvelle les cellules. Favorise le métabolisme.

Phytostérols : effets positifs sur le diabète.

Polysaccharides : anti-oxydant, protège le cœur et les vaisseaux sanguins contre les radicaux libres.

Acides aminés : 20 sur les 22 existants sont contenus dans l'Aloe Vera dont 7 des 8 acides aminés que le corps ne peut fabriquer lui-même.

LA PLANTE ORCHESTRE

Enzymes : vitamines, minéraux, oligo-éléments. Régénèrent les cellules endommagées, transforment

la nourriture en énergie, détruisent et éliminent les poisons toxiques, guérissent des blessures et protègent contre les bactéries et les virus. Calcium, potassium, magnésium, fer, zinc, manganèse, vitamines A, B1, B2, PROB5, B6, C, E, Bêta-carotène.

Propriétés : soignante, hydratante, astringente, soulageante.

Vertus : épurer, dégraisser, désintoxiquer, désacidifier.

Claude DORGANS



Les médecines appelées alternatives nous intéressent et nous avons cru bon de vous faire profiter de nos recherches. Le monde est en train de changer, si vous ne le saviez-pas, peut-être en avez-vous ressenti quelques effets. Nous récupérons une part de notre pouvoir et nous rendons compte que sans notre participation active, nous ne pouvons pas guérir ! Et oui ! Nous sommes des Héros ! Terminé de s'en remettre uniquement à la médecine et ses nombreux médicaments aux effets secondaires parfois désastreux... Enfin nous nous reconnectons au merveilleux outil que nous avons à notre disposition : **NOUS-MÊME !** Bienvenus dans la découverte de NOS capacités !

“Vous êtes donc responsable de l'estime, de l'amour et du respect que vous vous portez”

Jacques Salomé

Anma energie
Détente du corps, sérénité de l'esprit

Soin de relaxation et de bien être Japonais par acupression
 Élimine les tensions / stimule l'énergie à travers le corps

Anma assis - 25 mn = 20 euros
 15 mn = 10 euros
 Anma couché - 20 mn = 15 euros
 15 mn = 10 euros

Corinne (Relaxologue)
 06.24.44.08.15
 facebook.com/anma.energie



La quête du Héros

Elle se passe en douze étapes :

- 1. Le héros aujourd'hui :** état des lieux de son monde ordinaire.
- 2. L'appel :** il se retrouve face à un défi qu'il doit relever.
- 3. Le recul :** il a peur de l'inconnu. Il ne sait plus quoi faire, envie de fuir.
- 4. L'encouragement :** il rencontre un mentor ou une personne de bon conseil qui lui donnera une clef pour avancer.
- 5. Le seuil :** il franchit le seuil de sa peur. Il devra faire ce voyage seul.
- 6. Les épreuves :** il vit des épreuves, découvre ses alliés et ses ennemis.
- 7. Le danger :** il découvre l'endroit le plus dangereux où il doit aller pour découvrir l'objet de sa quête.
- 8. Epreuve ultime :** il subit le plus difficile, il affronte la mort.

- 9. L'élixir :** il vainc la mort et s'empare de l'élixir. Récompense bien méritée.
- 10. Le retour :** le héros doit encore affronter quelques déconvenues mais beaucoup plus légères qu'à l'aller. Juste pour évaluer s'il a conscience de sa nouvelle richesse.
- 11. La transformation :** le héros se sent transformé par l'aventure incroyable qu'il vient de vivre. Mise en pratique de ce qu'il a appris. Prouver qu'il a bien retenu les leçons.
- 12. L'intégration :** le héros doit intégrer sa découverte dans son monde ordinaire et ainsi donner un sens à son aventure. Une nouvelle vie prend place. Métamorphose. Nous pouvons appliquer ces différentes étapes à toutes les difficultés que nous rencontrons dans notre vie. Que ce soit une maladie,



“Vous ne produisez rien que vous ne pouvez résoudre”

Jacques Salomé

une fragilité émotionnelle ou une difficulté passagère, nous pouvons aborder ces difficultés avec courage et optimisme car, à la fin, nous en sortons toujours grands !

Frédérique CAIGNARD

Les Héros d'aujourd'hui

Qui ? Qui aujourd'hui, est considéré comme un héros ? Vous ? Moi ? Superman ? L'abbé Pierre, Sœur Maria Theresa, le boulanger qui se lève pour vous chaque matin à 3 h du mat' depuis 40 ans, le père qui fait grandir ses enfants dans l'humilité et l'amour ? Le chirurgien qui sauve des vies tous les jours ? Le chanteur qui offre du rêve aux spectateurs ?

Qui est un héros ? Et qui ne l'est pas ? N'avez-vous pas été un héros, un jour ? Une heure ? Un instant ? Les Héros sont là, et ne me dites que vous n'en connaissez pas ! Ils ont croisé votre route, votre vie, ils sont bien vivants ! Ou bien ils ont vécu ! Ils se sont battus pour une patrie, ils ont défendu de grandes causes. Et attention de nous y trompons pas !

L'héroïsme prend toutes les formes !

.....
Nous portons tous de l'héroïsme en nous !

“Comme si l'héroïsme ne consistait pas à être vulnérable” (Marguerite Yourcenar)... Je vous laisse méditer...

Frédéric HOLMEIR



L'hypnose pour les nuls

Tu savais toi qu'il y avait différents types d'hypnose ? Petit descriptif global des différents courants

L'HYPNOSE DITE "DE SPECTACLE"

C'est la plus connue du grand public : Maintenant "Dors..." !

Qui n'a jamais entendu parlé de Messmer, grand illusionniste qui amuse le public par une mise en scène autour de la magie de l'hypnose. Il travaille sur des spectateurs repérés comme étant facilement hypnotisables. Moins de 5% des gens sont suffisamment "suggestibles" pour être concernés.

L'HYPNOSE CLASSIQUE OU DITE "DIRECTIVE"

(C'est la plus traditionnelle). Elle est pratiquée depuis des siècles dans les milieux scientifiques. D'ailleurs, Freud s'appuiera sur l'hypnose pour mettre à jour la notion d'inconscient, une véritable révolution. Utilisée dans le milieu médical, cette approche permet, par exemple, d'agir au plus vite sur la douleur ou préparer à une intervention médicale.

L'HYPNOSE ERICKSONIENNE Particulièrement respectueuse, cette hypnose amène la personne à sa propre réalité intérieure.

Le patient est celui qui a toutes les ressources et les solutions, le thérapeute sera ici un accompagnateur dans le changement pour libérer tout ce potentiel. Il utilise des techniques telles que les métaphores, les histoires ou

les anecdotes, se servant d'inductions, de suggestions indirectes et non directives.

L'HYPNOSE CONVERSATIONNELLE

Ce type d'hypnose se pratique lors d'un simple entretien au cours duquel, grâce au langage adapté et élégant du praticien, une communication avec l'inconscient de la personne est instaurée afin d'amener à un état de bien être favorisant l'élaboration et la mise en place de solutions. Milton Erickson fut le grand pionnier de cette forme d'hypnose particulièrement efficace.

L'AUTOHYPNOSE

L'hypnose étant un état naturel, il est tout à fait possible de se mettre soi-même dans un état de conscience modifiée sans intervention extérieure. Nous nous trouvons plusieurs fois par jours dans cet état. Certaines personnes y sont plus habituées : les rêveurs, les penseurs, les poètes, les adeptes de la méditation. L'autohypnose permet à la personne de se mettre par elle-même dans un état hypnotique.

L'HYPNOSE ÉVOLUTIVE

Une des spécificités de cette hypnose est que l'on ne cherche plus ici une solution mais l'on propose au sujet de l'accompagner à l'origine du problème afin de le solutionner à

la source. C'est un voyage dans l'histoire de l'âme. Cette technique d'approche quantique comprend, entre autres, la régression hypnotique dans les vies antérieures.

L'HYPNOSE HUMANISTE

On a simplement inversé la procédure habituelle, concrètement, la personne étant dans son état ordinaire de conscience, on lui applique la technique qui permettrait de la sortir d'un état d'hypnose. On la "réveille" alors qu'elle est dans son état "normal". On parle alors d'état de "conscience augmentée". Cet état de conscience très particulier est agréable, léger, il donne à la personne un état dynamisé et pétillant.

Katrine CREVOT & Dorothée NOËL

"Vous avez la charge ou le plaisir de votre épanouissement et de votre bonheur"

Jacques Salomé

Katrine CREVOT
Maître praticienne en hypnose
Animatrice de développement personnel

Ames et Consciences
9 rue de la Poésie
33590 Martillac
06 07 38 09 21 / amesetconsciences.prodo.com
facebook : ames et consciences hypnose nord bassin

Hypnothérapeute

Dorothée Noël
Thérapies Brèves & Coaching

Ouverture en octobre

Enfant-Adolescent-Adulte-Couple-Famille
la durée de 45 à 90 min

Cette page va vous permettre de suivre l'actualité de nos deux associations et le travail que nous faisons en commun. **Bienvenus dans l'Univers des FRED'O²**

Fred & Fred !

Une alchimie unique !

Ils ont des parcours uniques, atypiques, différents et complémentaires, et la fusion est explosive !

Elle est présidente des Zâm'Zen, (le premier réseau des acteurs du Bien-Être sur le Bassin d'Arcachon), il est le boss de l'Atelier de Frédéric Holmeir (Ecole de

Théâtre, de Chant et Comédie Musicale, de Cinéma, d'Expression). En quelques mois, ils ont créé Beaucoup de choses :

> Un magazine **BON SENS MAG'**

Le premier magazine gratuit du Bassin d'Arcachon traitant du Bien-Être, des médecines alternatives, de la nutrition et de l'Art de Vivre.

> Un Festival la **PLANETE DES SENS**

À Gujan Mestras, première édition qui a eu lieu en juillet 2017, avec désormais une version hiver à la Maison des Arts du 17 au 18 février 2018, une version été Au lac de La Magdeleine du 3 au 5 Août 2018...



> Une Web TV **BON SENS TV**

Dédiée au Bien-Être et à l'Expression.



BON SENS TV
100 subscribers

Chaque fois qu'ils créent quelque chose, ça explose ! Et la liste ne fait que commencer. Ils avancent main dans la main, autant à la ville que sur la "scène". Ils ne sont jamais en manque d'idées originales, leur union est une force ! Profitez-en !

L'équipe de de BON SENS MAG



Les Zâm'Zen

Les Zâm'Zen c'est quoi ?

Les Zâm'Zen c'est nous, c'est VOUS, vous tous qui travaillez dans les médecines "dites" alternatives.

Les Zâm'Zen c'est un choix, le choix de travailler ensemble main dans la main.

Les Zâm'Zen c'est une force vive, c'est une énergie pour construire le monde d'aujourd'hui.

Un monde où la médecine alternative a une vraie crédibilité dans notre société.

Un monde où les passerelles sont enfin établies avec la médecine traditionnelle

occidentale. Pour ça on doit se regrouper, s'entraider, se soutenir, créer une vraie unité, forte et bienveillante.

**Il est temps !
70 % des patients atteints de pathologies graves font appel aux médecines alternatives.**

La majorité des médecins le savent mais continuent à refuser de valider ces pratiques.

NOUS AVONS LE POUVOIR DE CHANGER ÇA !

La médecine est en crise, débordée, n'a plus le temps, va au symptôme et fait

appel au médicament dans tous ses actes. Par nos pratiques, nous arrivons à proposer une véritable alternative !

ALORS ÉLEVONS NOS VOIX !

Construisons le monde de demain !

Je mettrai toute mon énergie mon courage, ma force à votre service, pour que nous partagions, nous communiquions, que nous informions le grand public et pour créer ces fameuses passerelles.

Mettons d'avantage de lumière sur notre profession !

En route les Zâm'Zen, c'est ICI ET MAINTENANT !!!

FRÉDÉRIQUE CAIGNARD
Présidente des Zâm'Zen



S'ABONNER AUX ZÂM'ZEN C'EST :

- > Des réunions tous les mois
- > Des "multi-conférences"
- > Écrire ou faire de la publicité dans Bon Sens Mag'
- > Participer aux Festivals La Planète des Sens
- > Des interviews filmées sur le Web
- > Être sur l'annuaire du Site Zâm'Zen
- > Avoir un réseau de soutien
- > Avoir des cours de coaching d'expression
- > Des réductions sur les ateliers
- > Et des nouveautés à venir...



L'Atelier de Frédérick HOLMEIR

L'enseignement,
c'est répondre !

Je vous propose au sein de tous les cours que j'ai mis en place la possibilité de vous exprimer ! C'est la base ! De vous sentir bien, de prendre confiance en vous, de vous découvrir par le jeu, de vivre même une véritable renaissance.

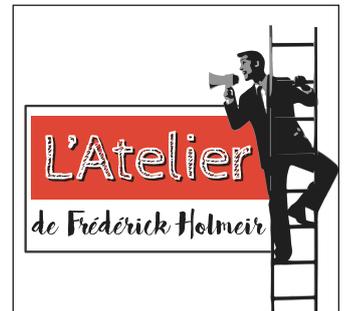
Voilà 30 ans que j'enseigne, que je joue la comédie, que je mets en scène, que je chante, que je compose. La scène est mon oxygène.

Je réussis à trouver une approche pédagogique unique, une façon de savoir écouter les autres avec bienveillance et justesse. L'enseignement dans le domaine de l'expression demande une lente maturation, une disponibilité délicate et une exigence ténue.

Cours de Théâtre, cours de chant et comédie musicale (car la musique est

là, en moi, depuis toujours), séances de coaching en expression de soi (des petits groupes de 5), cours de cinéma (car j'ai réalisé de nombreux court-métrages), toutes ses disciplines ont un seul et unique facteur en commun : l'envie de faire jaillir de soi tout ce qu'on porte.

Certains préféreront la scène pour les rôles, d'autres la voix et la musique, d'autres quelque chose de plus intime par les séances de coaching, d'autres les 3 en même temps, mais tout se rejoint vers un vers but :



SE VIVRE ! S'ENVOLER ! ÊTRE BIEN ! BIEN-ÊTRE.

FRÉDÉRIK HOLMEIR



ASSOCIATION DUNE MASSAGES



Centre Paramédical du Baou
8, rue des chasseurs
33260 LA TESTE DE BUCH
06 37 28 59 66

Mail : dunemassage@gmail.com
Facebook : [dunemassages](https://www.facebook.com/dunemassages)

DATES À RETENIR

Atelier adultes
ASTROLOGIE :
Vendredi 13 OCTOBRE
(1fois par mois/1 signe)

Atelier enfants :
Mercredi 18 OCTOBRE

Sur NOVEMBRE :
Atelier avec un
nutritionniste
Atelier Massage
Mains

Françoise vous propose au Centre du Baou, à la Teste, quelque chose d'unique !

Elle est à votre écoute, avant tout. Elle est attentive à l'être que vous êtes. C'est capital. Elle vous rend meilleur. Il y a un avant, et un après.



Elle fait de la **réflexologie plantaire** (également **palmaire et faciale - Dien Shan**), des **massages ayurvédiques**, du **Palper Rouler Manuel** (très efficace pour perdre vite les quelques kilos en trop), et bien d'autres choses...

Elle propose des **Ateliers pour les Enfants !** Incroyable ! Ils viennent apprendre le massage en quelques heures et finissent par masser leurs parents ! Quel cadeau !

Des **Ateliers Adultes également sont proposés, notamment en astrologie.**

Elle partage son cabinet avec Audrey (tél : 06 41 33 44 35), qui, elle, est spécialisée dans la beauté par le froid, la cryodermie.



Voilà donc un cabinet à ne manquer sous aucun prétexte ! Plein de douceur et de bienveillance.

La nutrition. Nous avons tous vu ces images choquantes des abattoirs et autres élevages intensifs. Nous savons tous aujourd'hui que pour surproduire des aliments il faut les traiter avec des produits dangereux pour notre santé. Alors qu'en est-il ? Qu'allons-nous manger demain ? Que pouvons-nous faire pour que l'alimentation ne se transforme pas en parcours du combattant et que le plaisir reprenne ses droits ? Nous avons voulu ici vous donner quelques clefs de compréhension et remettre l'espoir au goût du jour. Oui ! Bien sûr qu'il y a des alternatives ! Allez ! Regardons cela de plus près...

La spiruline

La Rolls Royce de la protéine

La Spiruline est une algue extraordinaire ! Elle est pourvue de propriétés nutritionnelles incroyables !

Et on en produit sur le Bassin ! à Lugos !

Vous pouvez l'utiliser partout, en salade, dans vos plats, agrémenter tous vos mets avec de la spiruline ! Une couleur verte magnifique, pour ceux qui la prennent en poudre. Vous

pouvez aussi vous la procurer en gélules.

La spiruline contient le record du monde de taux de protéine ! (57g)

La viande reste très loin derrière, elle peut aller se rhabiller ! Et en plus, un taux de fer et de calcium très élevé ! Du magnésium à n'en plus finir, de la vitamine C, de la vitamine D, B6...

N'en jetez plus, on a compris. Il faut avoir de la spiruline dans son placard ! Qu'on se le tienne pour dit !



Potion magique moulin à café

Moulin à café électrique et faites votre propre mélange de graines mixées. En cassant la cosse de vos graines, leurs bienfaits se répartissent plus vite et de façon plus efficaces dans votre corps.

Mon mélange :

➤ **Graines de Chia** : oméga 3, oméga 6, Fibres, fer, 23% protéines, vitamines B9, antioxydants.

➤ **Graines de lin** : oméga 3, contre la constipation, hypertension, soulage les symptômes de la ménopause, prévient le risque de

cancer du sein.

➤ **Graines de sésame** : antioxydants, calcium, phosphore, magnésium, fer, zinc, manganèse, vitamine B1, B2, B3, B6, B9.

➤ **Graines de chanvre** : Protéines, Vitamine E, phosphore, potassium, sodium, magnésium, soufre, calcium, fer, zinc, fibres, acides gras essentiels polyinsaturés, oméga 3 et 6, renforce le système immunitaire, favorise le renouvellement cellulaire.

➤ **Graines de courge** : protéines (20%) antioxydants, vitamines et minéraux (magnésium, fer, calcium...) fibres alimentaires,

index glycémique bas (25%), acide oléique (bon cholestérol). Mélangez les graines mixées et conserver au frais dans un pot en verre. Mettez ce mélange sur vos salades, vos plats cuits, vos pains... À consommer cru de préférence.

Vous pouvez également faire vos mélanges personnalisés. Choisissez vos graines sur internet en fonction de leurs richesses nutritives et allez les acheter dans un magasin Bio. Il est bien sûr fortement recommandé de les consommer bio !

Frédérique CAIGNARD

Légumes d'automne



Légumes : Bette, betterave rouge, brocoli, carotte, céleri, céleri branche, céleri rave, chou blanc, chou de Bruxelles, chou frisé, chou

rouge, chou-chinois, chou-fleur, chou-rave, citrouille, courge, cresson, épinard, fenouil, laitue romaine, mais, oignon, panais, petit oignon blanc, poireau, poivron, pomme de terre, potimarron, potiron, salsifis, topinambour

Fruits : Avocat, banane, châtaigne, citron, coing, datte, figue fraîche, fruit de la passion, kaki, litchi, mandarine, mangue, marron, noisette, noix, papaye, poire, pomme, prune, quetsche, raisin

Frédérique CAIGNARD

Frédéric HOLMEIR interviewe Frédérique CAIGNARD

Questions de Fred à Fred...

Selon ton parcours, quelles seraient les différentes étapes pour avoir une alimentation juste ? (suite)



"Le corps ne ment jamais, il se manifeste

quand quelque chose ne nous convient pas"

Le monde actuel donne accès à beaucoup d'informations et il est très difficile de séparer ce qui est juste et ce qui ne l'est pas. L'étape importante, à ce niveau-là, est de se reconnecter à soi-même.

Nous avons un magnifique outil qui s'appelle le corps, qui ne ment jamais. Lorsque quelque chose ne nous convient pas, il le manifeste tout de suite.

Cette sensibilité ou acuité est primordiale dans tous changements que nous souhaitons voir se matérialiser dans nos vies.

Donc l'idée est de travailler sur ce retour à soi.

De "re-sentir" nos besoins et de faire notre état des lieux.

Nous nous sommes déconnectés de notre corps vers l'âge de 7 ans. Jusqu'à 7 ans, le moindre bobo, nous l'exprimions. À partir de cet âge, nous commençons à cacher nos blessures.

Le monde extérieur fait de même, donc, de nouvelles règles s'imposent. Lorsque j'ai mal, je dois apprendre à ne pas le montrer.

Le corps a donc de plus en plus de mal à faire passer des messages et quand ceux-ci finissent par passer, il est déjà trop tard. Le corps a dû frapper fort pour se faire entendre et là arrive la "Mal-à-dit". Même le "mot" choisi pour

ces "maux" est un message intéressant.

Donc, pour ressentir son corps, il existe deux méthodes. Attendre de tomber malade ou travailler en amont.

Le corps a son intelligence. Pourquoi ne pas apprendre à le connaître pour mieux comprendre, en amont, les signaux qu'il nous envoie ?

Le corps a un instinct de survie extrêmement puissant. Il va tout d'abord se manifester légèrement. Mais s'il n'est pas entendu, la manifestation va être de plus en plus forte. Jusqu'à la mort s'il le faut. Lorsque l'on a des problèmes de santé, le corps est fatigué. Le système immunitaire est défaillant et les bobos arrivent. On cicatrise moins bien, on grossit ou maigrit, on attrape tous les virus qui traînent... Nos "humeurs" changent aussi. Tout déséquilibre mineur du corps entraîne des "sautes d'humeur", tout déséquilibre majeur menace la santé du sujet.

Tous ces signaux, s'ils sont pris à la légère seront amplifiés...

Lorsque l'état d'urgence est atteint, le corps se dégrade, s'abîme.

Et là, le travail que l'on doit entreprendre est beaucoup plus important que si nous avons agi dès les premiers signaux. La bonne nouvelle, c'est que l'on peut tout guérir. De la même manière que nous avons tout fait pour

nous rendre malade, nous avons tout l'équipement pour réparer ce qui a été fait. Nous devons faire confiance à notre corps et connaître parfaitement tous ses rouages. La prise de responsabilité est importante aussi.

Je suis responsable de ce qu'il m'arrive.

Le fait d'admettre notre responsabilité permet de reprendre notre pouvoir au lieu de le confier à d'autres. Tout ce que j'ai vécu, supporté, encaissé, souffert et surtout la façon dont je l'ai traversé est important. Qu'en avons-nous fait ? Avons-nous acté notre responsabilité ou avons-nous préféré penser que les autres étaient responsables ? Aujourd'hui, il ne s'agit pas de repasser le film de nos erreurs mais d'acter, une fois de plus, que nous avons choisi un moyen de survie qui ne peut plus fonctionner. Reprendre le dessus sur sa vie, c'est tout d'abord savoir que nous sommes responsables de nos actes, et des conséquences que cela implique et tout cela sans culpabiliser, ce qui serait anti-productif !

Bien sûr, nous avons tous fait n'importe quoi dans l'ignorance, mais nous avons le mérite d'être ignorants ! Aujourd'hui, le voile se lève et nous ne pouvons plus nous cacher derrière cette ignorance...

Suite au prochain numéro...

Frédérique CAIGNARD

Le Vitaliseur de Marion

Connaissez-vous une casserole qui remplace toutes vos casseroles ? Qui, en plus, vous garantit une cuisine saine, sans pesticides et qui est facile d'utilisation ?

Le Vitaliseur de Marion fut un achat des plus intelligents que j'ai pu faire. Lorsque l'on m'a diagnostiqué mon cancer, j'ai décidé de changer radicalement mon alimentation. J'ai fait deux achats importants : un extracteur de jus et le Vitaliseur de Marion ! Grand bien m'en a pris car aujourd'hui je ne cuisine qu'avec ça !

Son couvercle arrondi permet à l'eau évaporée, pas toujours "propre", de ne pas retomber sur les aliments, son panier vapeur avec ses gros trous permet une cuisson rapide à feu tout doux et ainsi de conserver toutes les vitamines et les minéraux indispensables à une bonne santé.

On peut même mélanger les aliments sans que leur goût ne change ! Une merveille ! On peut tout cuire ! Même la viande !

Les bonnes raisons d'investir dans un Vitaliseur de Marion :

- Tout cuit plus vite sans odeur désagréable.
- Finies les corvées de vaisselle.
- Il permet de tout cuisiner.
- Une production limitée, respectueuse de l'environnement.
- Seulement 500 exemplaires fabriqués chaque mois !
- La saveur retrouvée.
- La gourmandise sans arrière-pensée.
- Toutes les recettes réalisables.



Nutritionniste spécialisée dans la bio nutrition, retrouvez tous les conseils de Marion Kaplan sur sa page : <http://www.vitaliseurdemarion.fr/officiel/>

Frédérique CAIGNARD



“Vivez comme si vous étiez à jamais seul et acceptez de vous relier aux autres chaque fois que cela vous paraît possible.”

Jacques Salomé



AC
Anne & Conscience

DEVENEZ PRATICIEN SPÉCIALISÉ
Formations courtes, reconnues et certifiantes

Lifting Facial Energétique
2 jours

- Illumine le visage et le corps
- Régénère les cellules
- Détente profonde

Le Lifting Facial Energétique est un processus exceptionnel d'auto-régénération cellulaire renversant l'apparition du vieillissement sur le visage et le corps.

Méthode Access Bars®
1 journée

- Apaise l'esprit
- Libère les tensions
- Renforce la confiance en soi et la sérénité

La méthode Access Bars® est un procédé énergétique subtil et puissant basé sur l'apposition des doigts sur 32 points énergétiques situés sur le crâne.

Anne PIODA

06 10 50 01 82 - www.anne-conscience.fr
formation@anne-conscience.fr



Nous avons décidé de vous emmener voyager mais avant, dans ce numéro, nous allons parler de notre cher bassin... Car nous avons le plaisir de vivre dans un petit paradis ! Oui, oui, ne vous y trompez pas ! Et d'autres le disent et d'autres en rêvent... Alors regardons mieux et respirons la chance que nous avons !

Vue sur le bassin

J'AI DÉCOUVERT LE BASSIN

C'est d'abord une lumière qui rit derrière les pins. Y'a quelque chose dans l'air qui parle du bassin et enfin il est là tel qu'on l'avait rêvé. Il ne reste qu'à choisir d'où l'on va mieux l'aimer. De la pointe du Cap qui en protège l'entrée, ses villages, ses villas, ses

plages, ses marées ou d'Arcachon, joli berceau oublié, la ville d'hiver raconte le bassin au passé. De la dune du Pilat, sentinelle de sable blond et chaud qu'on dévale en riant heureux comme des enfants ou dans le ciel du soir, la jetée d'Andernos, c'est bleu, rose et doré quand le soleil s'endort

dans une cabane tchanquée de l'île aux oiseaux. Un bateau tangué, dommage de ne pas croire au paradis, il pourrait être ici...

Sandrine POULAIN



La Chêneraie

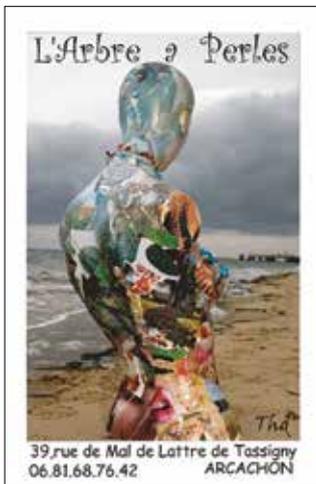
Voilà bientôt 4 ans que je suis sur le Bassin d'Arcachon (je dis ça car je ne connais pas encore tout du Bassin...) Frédérique me dit "viens je t'emmène dans un endroit spécial"... et nous prenons les routes de La Hume, pas loin de la Gare, nous remontons une longue rue, tournons à droite ! Et là ! hop ! A pied, quelques courtes minutes pour arriver dans une cathédrale d'arbres centenaires et

de son tapis d'eau ! Un couloir incroyable, comme un poumon vert qui traverse toute la Hume ! Une rivière magnifique, (un canal plus exactement qui part de Cazaux, pour se jeter dans la mer...) bordé de sa somptueuse verdure ! Des arbres tous plus beaux les uns que les autres, comme des gardiens sacrés qui surplombent et veillent sur la ville ! Et cette eau ! Cette eau ! (oui, vous



allez me dire "c'est que de l'eau") Eh ben non ! Ou alors oui ! Ce n'est que de l'eau, mais simplement disposée dans son lit, attendant les saules et Ophélie... magnifique pour les yeux, pour le souffle, pour tout ! A NE PAS MANQUER ! Pour ceux qui ne connaissent pas encore...

Frédéric HOLMEIR



La Cabane de Laurinette

Vous connaissez la Cabane de Laurinette ? Non ?

Alors il est temps de découvrir cet endroit absolument merveilleux.

Tout d'abord ce sont deux passionnés : Laurinette et Hervé. Tous deux venant du monde de la pêche où ils se sont démenés avec leur entreprise pendant des années, tant dans l'océan que dans l'intra-bassin. Une belle entreprise car, comme le précise Hervé : "le bassin, pour moi, c'est un peu le fœtus de l'Atlantique. Les gros poissons viennent y pondre et retournent dans l'océan. Les petits grandissent ici

et lorsqu'ils sont adultes, ils s'en vont du bassin..."

En 2006, ils décident de se lancer dans l'ostréculture (pas si loin de leur travail d'origine). Après 16 ans dans le golfe de Gascogne, avec ses marées de 10 jours, puis 24 à 48h à terre, 4 ans de pêche dans le bassin, "c'était naturel de basculer dans le caillou (l'huître)...", me confie Hervé avec beaucoup d'affection. Parce que oui, pour eux, les huîtres c'est une affaire de cœur.

"On fait de l'huître 100% naturelle et 100% bassin d'Arcachon ! Elles naissent, sont élevées et affinées par nous

sur le bassin d'Arcachon. Et pas question de faire de la Triploïde ! On a également investi dans un bateau à grue qui nous permet de faire de l'huître immergée. Plongée dans l'eau tout le temps, au large du banc d'Arguin, elles se gorgent de tous les nutriments au brassage des marées..."

Leur petite entreprise c'est 3 CDI en mer et 3 CDI sur la cabane.

Voilà, ce sont des personnes avec qui il fait bon parler... Ils ont le chic de nous emporter... on a qu'une envie : les suivre, les écouter, les laisser nous montrer leur Univers...

Ils sont tous les deux, entre Ciel et Terre ! Qu'on se le dise !

Horaires d'ouverture d'hiver: Tous les jours sauf le lundi De 10h à 19h

Frédérique Caignard

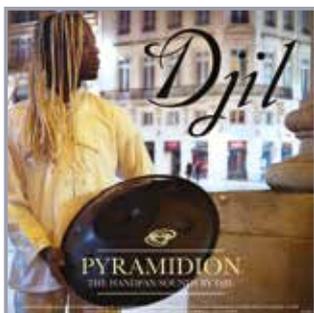
Je bouge, je bouquine

L'actu littéraire, les spectacles, les conférences, les dates à retenir... Voilà un espace dédié à tout ce qu'il se passe sur notre Bassin et ailleurs.

Les bouquins que nous vous recommandons pour leur clarté et leur justesse... Allez ! Go ! Prenez bonne note !

DJIL DRUMS

LE HANDPAN



Instrument à percussion mélodique et symphonique.

Une sonorité Unique, douce, évasive et transcendante...

Laissez-vous emporter...

Cd en vente sur Facebook

Djil Spiritual Drummer

16€ 99 frais de port inclus

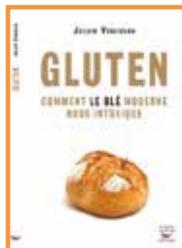
“Expérimentez en créant du réel au-delà de vos croyances, dépassez vos habitudes en inventant vos possibles.”

Jacques Salomé

GLUTEN - COMMENT LE BLÉ MODERNE NOUS INTOXIQUE

JULIEN VENESSON / Éditions Thierry Souccar

Alors ! J'ai voulu commencé par le commencement. J'ai été servi ! Vous voulez comprendre quelque chose au phénomène planétaire du Gluten : il faut lire ce livre. Absolument. La situation est grave,



c'est sûr et certain. Et on est mal en point face au problème... Oui, il faut lire ce livre car il entre dans les détails d'une manière scientifique. Il est quelquefois un peu difficile, mais il faut s'accrocher,

il décrypte en profondeur l'évolution de notre société et de notre alimentation. LE GLUTEN est partout ! L'envahisseur ! Et il perfore nos intestins ! Pour faire court... Et oui, le drame est là... Il nous fragilise, nous rend malade, provoque des maladies graves... Aïe,aïe,aïe...

LAIT MENSONGES & PROPAGANDE

THIERRY SOUCCAR / Éditions Thierry Souccar

De la dynamite ! A lire absolument ! En avance sur son temps, mais tellement d'actualité. Bravo. Difficile d'en parler tant la somme est un coup de tonnerre. Tout ce qui est dit est prouvé et

appuyé scientifiquement. C'est une œuvre complète qu'on prend en pleine gueule ! Ça renverse beaucoup de choses ! Préfacé par le Pr Joyeux.

A déguster lentement pour

ne pas être dégoûté !



LES DATES DE LA PLANÈTE DES SENS

FESTIVAL HIVER

L'Atelier de Frédéric Holmeir et les ZamZen présentent

FESTIVAL HIVER
LA PLANÈTE
DES SENS

BIEN-ÊTRE
NUTRITION
REMISE EN FORME
BIODIVERSITÉ

SAMEDI 17 FÉVRIER de 13h à 23h & DIMANCHE 18 FÉVRIER de 10h à 19h

Entrée 5€ pour 1 jour, 8€ pour les 2 jours
MAISON DES ARTS - GUJAN-MESTRAS
(Face à la gare)
RESTAURATION SUR PLACE
TÉL: 06 46 84 93 52

lplanetedesens mails: labelierdefredricholmeir@hotmail.com zamzen@outlook.fr

FESTIVAL ÉTÉ

L'Atelier de Frédéric Holmeir et les ZamZen présentent

FESTIVAL ÉTÉ
LA PLANÈTE
DES SENS

BIEN-ÊTRE
NUTRITION
REMISE EN FORME
BIODIVERSITÉ

VENDREDI 3 AOÛT de 11h à 21h SAMEDI 4 AOÛT de 11h à 23h DIMANCHE 5 AOÛT de 11h à 21h

Entrée 5€ pour 1 jour, 8€ pour les 2 jours
LAC DE LA MAGDELEINE (GUJAN-MESTRAS)
RESTAURATION SUR PLACE
TÉL: 06 46 84 93 52

lplanetedesens mails: labelierdefredricholmeir@hotmail.com zamzen@outlook.fr

TÉL : 06 46 8 93 52

Snack

La Fourchette Bio

Végétarien et Vegan

contact@lafourchettebio.fr

05 56 54 69 60

38 Route des Lacs
33470 GUJAN-MESTRAS
(Route d'Aqualand)



Oui, à la demande générale, nous avons décidé de faire une rubrique du Dr Gluglu, bien connu sur la page Youtube **BON SENS TV**. C'est cash ! C'est drôle et parfois même insolent ! Parce que parfois, on a besoin d'être bousculé, juste un peu... avec bienveillance bien sûr !

“Prenez soin de vous réellement, journallement. Vous êtes unique et extraordinaire... même si vous l'avez oublié”

Jacques Salomé

Lait

"JE BOIRAI DU LAIT LE JOUR OU LES VACHES MANGERONT DU RAISIN"
Toulouse Lautrec

Le lait, c'est pour les veaux ! Pas pour les humains ! Il ne faut pas se tromper ! Le veau, il prend 500 kgs en 1 an ! C'est un TRUC DE FOU ! Nous, les petits humains, on n'est pas prêts pour ça ! Bah non ! Je veux pas prendre 500 kgs en 1 an ! C'est beaucoup trop ! Prenez du lait de petites bêtes ! Ou du lait de jument ! Ou ne prenez pas de lait !

C'est pas nécessaire pour votre organisme ! En plus dans le lait,

y'a des hormones de croissance, des antibiotiques, de la caséine, qui est aussi dangereuse que le gluten, elle fait des TROUS ! Je vous l'ai dit ! Pas de lait de vache ! Vous n'avez qu'à faire des yaourts à la maison au lait de coco ! C'est bon la Noix de COCO ! Un régal ! Arrêtez moi tout ça !

Chou-fleur

Le chou-fleur, c'est dingue ! C'est un vieux légume ! Un légume qu'on doit avoir tout le temps chez nous ! Il est source de vitamine C ! Eh ouais ! Source de vitamine B5, B6, B9, vapeur ou cru ! De vitamine K ! De manganeuse ! Un TRUC DE FOU !

Vous pouvez le cuisiner de plein de manières ! Du gratin... euh... en salade, vous le passez cru à la moulinette et vous avez une semoule ! MIAM ! Vous pouvez même en faire une base de pâte à Pizza ! YEAH ! VIVE LE CHOU FLEUR ! Oui !



Viande

Bon ! Vous aimez la viande, d'accord ! Pas un repas sans elle ! Bah pourquoi ? Parce que c'est bon ! Oui, c'est bon ! Y'a plein de choses bonnes aujourd'hui en bouche qui font beaucoup de mal dès qu'elles arrivent dans votre organisme ! C'est un TRUC DE FOU ! Trop de choses délicieuses dans le palais devenues dangereuses pour la vie ! AIE ! La viande rouge

dans nos rayons est aujourd'hui pleine d'hormones, de toxines, d'antibiotiques, riches en gras saturés... (et je ne parle pas de la violence animale... beurk !)... Pensez à varier votre source de protéines ! La championne du monde de la protéine : LA SPIRULINE ! Ouiiii ! Une algue ! BIM ! Les protéines se trouvent dans plein de choses...



L'expression

Exprimez-vous ! Encore et encore ! C'est un TRUC DE FOU l'expression ! Allez ! Vous privez pas ! De toutes les manières ! Chantez, dansez, hurlez dans la forêt ! AHHHHHHHHHHHHHHH ! N'ayez peur de rien ! C'est

pas bon la peur ! Ça fait trop peur la peur ! Vivez ! Volez ! Toujours ! Sans limites ! Vous pouvez même faire du tricot ou de la poterie ! C'est bien le tricot, c'est bien la poterie ! Allez vous chercher, dans des petits recoins ! Dans des petits endroits cachés ! C'est bien les petits

endroits cachés ! Faites le chemin pour vous trouver, puis après vous ferez sortir les choses que vous avez au fond ! L'expression c'est important ! C'est de la "communication" ! C'est un TRUC DE FOU ! Il faut TOUT oser ! Puis vous verrez ! Vous doserez ensuite... Vous avez le temps... PFFFFFF ! CIAO !



LA SOPHROLOGIE **M**ieux se connaître pour Mieux être



Sophrologue Caycédiennne
Marie-Pascale PAYSSÉ
06 78 10 87 96

SUR RENDEZ-VOUS
6, cours de la Marne 33470 Gujan-Mestras

De bonnes petites recettes de cuisine avec des produits simples, si possible de saison et bien sûr bio ! Et en plus on budgete. Ou comment prouver que manger sainement ne veut pas dire coûteux. Allez ! à vos casseroles !
Par *Frédérique Caignard*

Frites de patates douces

Antioxydant, prévention du cancer, améliore la cicatrisation, protection du foie, stimulante du système immunitaire, protection de la peau, action contre le stress, vitamines A, B2, B5, B6, C, cuivre, magnésium, manganèse et potassium.

La patate douce est un bon

substitut de la pomme de terre et ravit les enfants pour son petit goût acidulé !

Juste les peler et les faire cuire dans de l'huile de coco (beaucoup plus digeste que les autres et pleine de bienfaits). Saler en fin de cuisson (environ 10mn) et servir chaudes.



Autre option, la cuisson vapeur et/ou en purée ou soupe... Un régal...

Raisin

Le raisin rouge a un pouvoir antioxydant plus élevé que le raisin vert. *C'est un véritable allié santé du système cardio-vasculaire. Fruit du tonus, n'hésitez plus lors d'un petit coup de fatigue à en consommer.*

Il contient : du manganèse, du cuivre, des glucides, des vitamines A, B1, B2, B6, B12, C, D, P, du fer, du magnésium, du calcium, du potassium et du phosphore.

Petite recette : dos de Cabillaud aux raisins en papillote :

La papillote est super pour cuire du poisson. Prenez une feuille de papier sulfurisé. Déposez votre dos de cabillaud salé et poivré sur un peu d'huile d'olive. Ajoutez sur le dessus : des raisins blancs et rouges, un peu de lait de coco, du curry, des baies roses, de la coriandre fraîche et un filet de vin blanc. On ferme et hop ! Au four 210° (Th7) 20-25mn. Un régal !



Huile de coco

Côté santé, elle est intéressante pour ses propriétés antioxydantes grâce aux vitamines A et E qu'elle contient. Elle est aussi antibactérienne et anti-infectieuse.

Son secret se trouve aussi dans ses acides gras saturés qui réduisent les risques de maladies cardio-vasculaires et de cancers. Super Booster du système immunitaire !

Préférez une huile coco extraite par pression à froid et bio bien sûr !

L'huile de coco supporte les très hautes températures sans se dénaturer donc



idéale pour la friture. Elle se substitue parfaitement au beurre, il est donc possible de faire des pâtisseries sans ajout de produits laitiers. Comme l'huile d'avocat, elle peut migrer du placard de la cuisine à celui de la salle de bain et être utilisée comme démaquillante, hydratante pour la peau, les cheveux et les ongles. On peut même l'utiliser en bain de bouche ou en dentifrice accompagnée d'un peu de bicarbonate de soude.

Soupe carotte / coco / coriandre

Recette pour 4 personnes

- > 1 kg de carottes bio cuites vapeur avec leur peau
- > 1 boîte de lait de coco
- > 1 bouquet de coriandre frais
- > 1/2 cuillère à café de curry ou de colombo.

Passer au blender et ajouter du sel et du poivre à discrétion...

Simple, aimée des petits comme des grands, cette soupe peut être dégustée soit froide soit chaude.

Miam ! Un régal !



Les choux

Le chou, qu'il soit vert, rouge, fleur, kale ou chinois, s'invite dans nos assiettes. Peu calorique, un apport en protéines intéressant, de la vitamine C et B9, du potassium, du sodium, du beta-carotène et du sélénium, c'est un aliment utile pour notre santé.



10 min dans l'eau bouillante, pas plus, pour le blanchir et conserver sa belle teinte verte.

10 min à la vapeur pour une préparation en papillote.

45 min environ pour une cuisson à l'eau.

20 min à l'autocuiseur pour qu'il reste fondant.

1/2 heure au four.

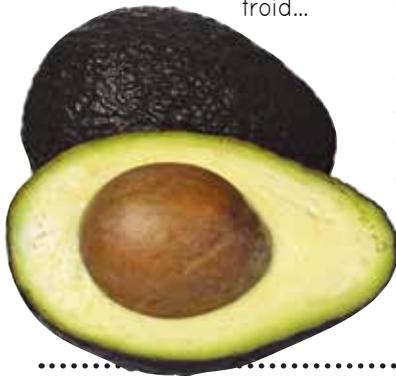
10 min à la poêle ou au wok, pour le faire revenir et sauter.

Une recette que j'adore, le chou rouge aux pommes.

Pour 4 : 1 chou rouge coupé en lanières et blanchi pendant 2 mn à l'eau bouillante salée, égoutté puis revenu dans de l'huile de coco avec 4 pommes épluchées, évidées et coupées en gros quartiers + 2 CAS de vinaigre de cidre + 2CAS de sucre roux + 1 pincée de muscade + sel + poivre + 1 verre d'eau... cuire 30 mn à l'étouffée. MIAM !

Avocat

Fruit ou légume ? Sincèrement, on s'en fout ! Une chose qui est sûre, c'est qu'il faut en manger ! Plein de bonnes choses, un goût incroyable, à manger chaud comme froid...



L'avocat ravit nos papilles... Notre palais des saveurs s'en réjouit ! Il contient des lipides, des minéraux, des vitamines (B1, B2, B6, C, E) du magnésium, du phosphore, du calcium, du potassium, des protéines, du carotène, du fer, de la Niacine et des folates...

Bon pour le cœur, la vue, la cicatrisation, le mauvais cholestérol, les règles douloureuses, une belle peau, la constipation, le régime.

Si vos avocats ne sont pas murs, laissez-les quelques jours dans un placard, à

l'abri de la lumière... Choisissez-les avec un pédoncule marron clair (ni vert : pas mûr, ni marron foncé : trop mûr).

Une recette que j'adore : on pèle l'avocat, on le coupe en deux, on retire le noyau, on le pose dans un ramequin allant au four sur un fond d'huile d'olive et on le remplit de coulis de tomate + 2 rondelles de chèvre + des herbes de Provence. Un tour de moulin à poivre et hop ! Au four à 210° (Th7) 10-15mn.

Régalez-vous !

“Rappelez-vous que dans toute situation vous pouvez simplement recevoir et accueillir”
Jacques Salomé

Épinards

Popeye avait raison ! Les épinards sont une source de force et de vitalité ! Son secret ? Le fer ! Plus les feuilles sont petites, plus elles sont sucrées. Ne pas conserver plus de deux jours au réfrigérateur.

Petite recette : pour 20 samossas (1 paquet de feuilles de brick) : Faites revenir dans un faitout 1 oignon coupé en dés + 100gr de pignons + un peu d'huile



d'olive pendant 5mn. Rajoutez 300gr d'épinards lavés et égouttés + 1/2 cube de bouillon de volaille et faites cuire à couvert pendant 5 mn. Egouttez et réservez. Mélangez dans un saladier une barquette de feta

émietté + 1 boule de mozzarella coupée en cubes. Rajoutez vos épinards. Mélangez. Poivrez + un peu de muscade. Coupez vos feuilles de brick en deux, huilez à l'huile d'olive, mettez votre farce au centre et pliez en triangle. Huilez légèrement au pinceau. Passez-les au four à 200° (Th6) sur une feuille de papier sulfurisée. Cuire 10mn.

Servez avec une salade verte aux herbes fraîches. Léger et délicieusement parfumé !

Minut'jus



Betterave crue (200g) + 2 carottes + 2 pommes vertes + 200g de chou rouge + 125g de framboises

MIAM !

A l'extracteur c'est mieux, cela préserve les vitamines et les minéraux...

Le bio, la biodiversité, la permaculture, les initiatives citoyennes, on essaye de se maintenir à la page ! Le monde bouge, le monde change et nous aussi, alors prenons la vague et modifions nos attitudes de manières simples et ludiques...

La permaculture pour tous

La permaculture, c'est une réponse à tout ! La permaculture est une solution à toute notre agriculture en totale perdition !



Qu'est-ce que c'est ? C'est une manière de préparer la terre de façon à n'avoir pas

besoin d'arroser, ni de désherber. Souvent on se sert de bois pourris pour faire une première couche, ensuite on peut mettre du compost préalablement concocté, ensuite certains font des buttes avec de l'herbe coupée, d'autres laissent à plat... d'une manière ou d'une autre, cette terre devient extrêmement riche et fertile, avec peu ou pas d'arrosage ! Pas de surveillance, pas d'entretien ! Vous pouvez faire cela chez vous sur un petit carré, vous verrez, c'est bluffant !

Nous sommes dans une ère de profonde mutation, et la technique de la permaculture peut nous permettre

de produire aujourd'hui sans pesticides, avec bien moins d'eau. C'est un vrai respect de la nature, une forme de philosophie. C'est une vraie révolution ! Des régions entières se mettent à ce mouvement incroyable ! Il en existe partout, près de chez vous. Apprenez de quoi il s'agit, c'est génial ! C'est tellement simple qu'on a de la peine à y croire, mais en fait, quand on y réfléchit, ce n'est que DU BON SENS ! A vous de jouer ! (Je vous conseille de regarder sur Youtube une vidéo de Philip Forrer - il explique tout ça d'une manière très simple)

Frédérique HOLMEIR

Manger bio ? pourquoi ?



Parce que le goût ! Nous sommes dans un pays où les saveurs sont primordiales ! Prenez le temps de comparer. Ensuite le cahier des charges des aliments estampillés BIO est très pointu. Pour faire court : les aliments non Bio ont la possibilité d'introduire 350 additifs et pesticides, les aliments Bio : 50. Les chiffres parlent. C'est vous qui voyez. Et lorsque

vous commencez à vous nourrir Bio, votre démarche n'est plus la même, votre rapport avec les légumes et les fruits n'est plus le même. Cela devient un art de vivre, une forme de philosophie. Le repas devient un moment convivial, où l'on réédifie notre palais des saveurs à apprécier la diversité des goûts !

Et pourquoi pas en plus en faire un moment de partage avec nos enfants, apprenons leur à cuisiner ! Comme le faisaient nos parents ! Et les parents de nos parents ! Fini l'éducation micro-ondes, surtout lorsque l'on comprend ce que cela fait à notre organisme... Alors sur le petit corps de nos enfants... pensez donc !

Sachez que votre santé dépend de votre alimentation. La qualité du carburant que vous mettez dans votre corps doit être optimum !

Thérapie énergétique et symbolique
Psychanalyse Symbolique Jungienne
(Analyse de rêves)
Géobiologie

Martine Loubon

GUJAN-MESTRAS / BORDEAUX
geobiologie-martineloubon.com
06 71 00 23 72 - martine.loubon@orange.fr

Le bio ? Cher ? Pas cher ?



Parlons chiffres : le prix des aliments bio. Encore une erreur : vous ingérez des produits Bio plus nutritifs donc votre organisme a besoin de moins de quantité. Eh oui !

C'est pourtant simple, si vous mangez des aliments qui ne sont pas nutritifs, le corps en redemande et n'arrive à satiété qu'après avoir

ingéré une grande quantité d'aliments. S'ensuit des problèmes digestifs liés à l'énergie que doit dépenser le corps pour trier ce qui est utilisable de ce qui est inutile. Sans compter les nombreux additifs, sucres, gluten, perturbateurs endocriniens, antibiotiques et autres hormones de croissance dont le corps n'a pas besoin, qu'il doit malgré tout, ou bien stocker, ou bien évacuer... Alors oui le bio, à terme, coûte moins cher. De toute façon, dans un magasin bio, vous avez des produits qui dépendent d'une charte de qualité. Donc, déjà, vous allez faire des économies en arrêtant d'acheter des produits transformés et autres sodas, gâteaux, friandises, vendus dans les grandes surfaces alimentaires.

Et puis les légumes ou fruits de saison coûtent moins cher que des produits exportés ou transformés.

En plus, n'oublions pas que la majorité des produits importés, sont cueillis avant maturation, voyagent en chambre froide et arrivent sur les étals, certes avec de l'avance sur la saison, mais dénués de bienfaits nutritifs. La réfrigération a juste stoppé le mûrissement naturel des produits et le développement des vitamines et des minéraux essentiels à une bonne santé. Donc mangeons Bio, local et au passage, agissons pour le bien de notre planète ! Vous avez tous entendu parler de l'empreinte carbone ? Alors raisonnons, réfléchissons, utilisons le BON SENS...

Notre corps nous en sera grandement reconnaissant !



Kundalini Yoga

Postures Relaxation
Respiration Méditation

Pour une détente profonde
du corps et de l'esprit

- **Arcachon**
(Oxydance Studio)
Judi 10H15 et 12H30
- **La Teste de Buch**
(Studio Ysa Danse)
Lundi 10H00
- **Gujan Mestras**
(Maison de la Petite âme)
Judi 19H00
- **Andernos**
(La Cabane)
Mardi 9H15

Association : Les sens de la Vie
contact : 06.37.65.16.33
www.tantra-yoga-danse.com

La nature vous parle

Pourquoi vous appréciez un beau paysage ? Pourquoi vous sentez vous bien face à la mer ? Se balader en forêt, cela vous fait du bien ?

La Nature vous parle, et bien plus qu'on ne croit... Vous savez que les arbres sont vivants et qu'ils communiquent entre eux, d'une manière incroyable ! (cf *La vie secrète des arbres* de Peter WOHLEBN - Editions Les Arènes)

Avez-vous eu la curiosité, un jour, de prendre un arbre dans les bras ? Qu'avez-vous ressenti ? Je l'ai fait, plusieurs fois, j'ai laissé le silence s'installer, l'énergie circuler, j'ai écouté. Et j'ai entendu. La forêt est une source de bien-être extraordinaire, laissez-vous bercer par elle ; c'est un véritable poumon d'oxygène, une véritable respiration qui vous veut du bien. Prenez le temps, prenez CE temps-là pour VOUS ! Emmenez vos enfants marcher un peu là-bas... Juste une heure... Vous verrez, ils vous remercieront, même si, au début, ils rechignent, recommencez ! C'est bon pour toute la famille !

Pour y voir plus clair dans le jargon des nutritionnistes.

Pour optimiser vos achats, l'espace de votre frigo et vos ustensiles de cuisines.

Faites vos gammes !



Anne & Conscience

Anne PIODA

Formatrice Access Consciousness™
Access Bars et Lifting Facial Énergétique

www.anne-conscience.fr
06 10 50 01 82

Qui mange quoi ?

pour mieux comprendre

VÉGÉTALIEN

Refuse tous les produits d'élevage, que ce soit pour la viande, les œufs, le lait même le cuir. Exclusivement des produits végétaux qu'il essaye de varier : fruits, légumes, céréales, légumineuses, oléagineux, graines, algues...

CRUDIVORE

Aucune cuisson au-dessus de 47° pour préserver les enzymes.

GRANIVORE

Des graines germées mais pas que... sont en général crudivores.

L'ALIMENTATION VIVANTE

Des graines germées et des

aliments crus fermentés. Utilisent la Lacto-fermentation.

FRUITARIEN

Fruits, partie reproductrice des arbres ou des arbustes.

LIQUIDIEN

Se nourrit de jus de fruits et légumes.

GERMIVORE

Il se nourrit surtout de graines germées de soja, de blé, de brocoli, etc...

MACROBIOTIQUE

Élimine la viande, les végétaux et les fruits pour ne manger que des céréales complètes.

LACTO-OVO-VÉGÉTARIEN

Ni viande, ni volaille, ni pois-

son, s'autorise des œufs, du lait et des produits laitiers. C'est le régime végétarien le plus répandu. Peu de carences avec ce régime.

OVO-VÉGÉTARIEN

Ni viandes, volailles et poisson, ni le lait et les produits laitiers... Mange des œufs.

LACTO-VÉGÉTARIEN

Ni viande, volaille, poisson et œuf... Consomme du lait et des produits laitiers.

SEMI-VÉGÉTARIEN

Pas de viande rouge mais du poisson, crustacés, poulet, œufs et produits laitiers. Rejet de la viande rouge par conviction ou goût.

Comment je fais mes courses

Ha ! faire les courses ! Alors déjà, sachez que si vous devez choisir un moment pour le faire, faites-le après déjeuner ou après un bon petit déjeuner ! Faire les courses le ventre creux est une grande erreur ! La faim vous tenaille, oui, oui c'est bien le mot, et votre mental va se jeter sur tout ce qui est rapide à manger, c'est à dire tout ce qui ne se cuisine pas. (Vous n'allez tout de même pas vous mettre à cuisiner dans le supermarché !) Donc, hé oui, malheureusement, vous allez remplir votre caddy de produits transformés, gâteaux, sucreries et autres chocolats... Si vous n'ouvrez pas le paquet dans le supermarché par timidité, vous le ferez dans la voiture, à l'abri des regards...

1^{ère} RÈGLE

Les courses se font le ventre plein ! Et c'est valable aussi pour les jolies têtes blondes que vous emmenez avec vous... Gavez-les avant de partir ! Vous ferez des économies !

2^e RÈGLE

Prenez des produits bruts ! Ce que j'appelle des produits bruts, ce sont des produits qui n'ont pas été transformés... Vous éviterez ainsi les pesticides, colorants, perturbateurs endocriniens, les excès de sucre, de sel et autres saletés... eh oui, réapprenons à cuisiner !



3^e RÈGLE

Essayez de fuir les grandes surfaces. Les petits magasins bio proposent des produits de meilleure qualité nutritive et vous verrez que lorsque que vous arrêtez les

gâteaux, sodas, bonbons et autres produits des grandes surfaces, votre budget en bio ne sera pas si élevé que l'on veut bien vous le faire croire ! Prenez soin de vous

Frédérique CAIGNARD

Comment je range mon frigo



Ranger correctement son frigo est une question de bon sens !

Partie haute : Entre 0°C et 3°C : la zone froide

Viandes crues, volailles et poissons crus, crustacés, laitages entamés, charcuterie, fruits de mer, fromages

frais et au lait cru, produits en décongélation, jus de fruits frais, plats cuisinés.

Partie centrale : Entre 4°C et 6°C : la zone fraîche

Viandes et poissons cuits, laitages non entamés (fromages durs ou pâtes molles, yaourts, crème fraîche), fruits et légumes cuits, pâtisseries, sauces maison.

Partie basse : Entre 8°C et 10°C : le bac à légumes

Fruits et légumes frais, fromages en cours d'affinage.

Porte : Entre 6°C et 8°C : la porte, zone tempérée

Beurre, œufs, condiments (cornichons), sauces en pot (mayonnaise, ketchup, moutarde), boissons (eau, jus de fruits, lait).

.....
Ne mettez jamais un plat chaud dans votre frigidaire. Attendez qu'il refroidisse sans le couvrir complètement.
.....

Préférez les contenants en verre pour la conservation. Pour conserver le fromage, placez un morceau de sucre

dans l'emballage. Les champignons doivent être conservés dans des sachets en papier sans les laver. Pour conserver la salade, lavez-la, séchez-la et gardez-la dans un récipient dont le fond est recouvert de papier absorbant. Ne jamais laver les œufs, leur coquille deviendrait poreuse aux bactéries

Frédérique CAIGNARD



Les indispensables en cuisine

Vous avez une quinzaine de casseroles et poêles différentes : des plates, des creuses, des rondes, des carrées, des à fond épais, des spéciales qui accrochent pas...

Vous avez aussi 10 robots différents : pour couper, trancher, râper, moulin, presser, extraire...

Et également tous ces petits outils que vous n'utilisez jamais (ou très occasionnellement je vous l'accorde) : thermomètre, les cuillères magiques, les différents épilateurs (les ronds, les longs, les horizontaux, les verticaux...) alors que vous utilisez toujours le même, celui de votre grand-mère qui fonctionne si bien... Les emporte-pièces (achetés le jour où vous avez vu cette super émission et que vous

vous êtes pris pour un grand chef) etc... Alors qu'en fait, pour bien cuisiner il vous faut si peu de choses :



1 Vitaliseur de Marion : bon ! ok, c'est un peu cher mais vous pourrez revendre toutes vos casseroles et vos poêles (bon gardez-en une pour les crêpes, une autre pour les œufs et la viande grillée si vous voulez). En tout cas les casseroles et les poêles à poisson, plus besoin ! Vous allez en plus cuisiner sainement, vapeur, à basse température et avec du goût !



1 Extracteur : bon ! Ça aussi, un peu cher, bien que l'on en trouve maintenant à des prix très abordables ! Nourrissez-vous de jus de légumes et fruits et de purées délicieuses remplis de vitamines et de minéraux.

1 petit robot multifonction : pour couper, râper ou couper en rondelles vos crudités...



Un moulin à café électrique pour moulin vos graines...



Voilà, récupérez de l'espace dans votre cuisine ! Et mangez sainement !

Frédérique CAIGNARD



1 Blender : pour les soupes chaudes ou froides et pour les smoothies... Un régal...



Dans le numéro 1, je vous ai appris à calculer votre année personnelle.

Aujourd'hui, je vais vous expliquer comment calculer votre mois personnel. Nous restons toujours sur des cycles de 9 mois. Optimisez votre vie en agissant au moment approprié en fonction des influences de vos cycles personnels.

A vos calculettes !

CHEMIN DE VIE 1

La réalisation et les commencements sont la base de ce chemin. L'opportunité, l'ambition et la persévérance seront récompensés à leur juste valeur. Ascension rapide à des postes à responsabilité.

CHEMIN DE VIE 2

Le partage et les associations. Voyage en tandem, la solitude est exclue sur ce parcours. Adjoint ou collaborateur parfait, le 2 est également très lié à sa famille et au couple. Fibre artistique développée.

CHEMIN DE VIE 3

La communication, l'enseignement et la transmission sont les points forts de cette destinée. La liberté d'action et de pensée sont un facteur très important du développement.

CHEMIN DE VIE 4

Le concret, la stabilité et l'organisation sont exigés sur ce parcours. Il y faudra de l'endurance et un profond respect des lois et des conventions. Tuteur contre lequel les autres peuvent grandir.

CHEMIN DE VIE 5

Les voyages, le mouvement et la liberté donne à ce chemin de vie un grand sens de l'adaptation. Les locataires de cette destinée aventureuse sont des funambules de la vie. Beaucoup d'opportunités se présenteront.

CHEMIN DE VIE 6

La famille, les responsabilités et les implications humaines sont les mots clés de ce destin. La notion de service et d'humilité conduira à sa réalisation.

CHEMIN DE VIE 7

Intériorité, spiritualité et voyage intérieur sont les 3 points forts de ce chemin. L'esprit domine la matière ! Evolution générale lente mais dans un climat de paix et de sérénité.

CHEMIN DE VIE 8

Matérialité et pouvoir. On récolte ce que l'on sème ! Puissante énergie qu'il faut apprendre à canaliser. Courage et ténacité sont nécessaires sur ce parcours.

CHEMIN DE VIE 9

Universalité, grandeur et abnégation. Il faudra faire preuve d'une grande ouverture d'esprit. L'intérêt pour la dimension humanitaire doit être cultivé.

CHEMIN DE VIE

Faire la somme de votre date de naissance

Exemple :

Né le 08/03/1968

$$0+8+0+3+1+9+6+8 = 35$$

$$\Rightarrow 3+5 = 8$$

ANNÉE PERSONNELLE

Faire la somme du jour et mois de naissance avec l'année en cours

Exemple :

Né le 08/03/2017

$$0+8+0+3+2+0+1+7 = 21$$

$$\Rightarrow 2+1 = 3$$

MOIS PERSONNEL

Faire la somme de l'année personnelle avec le mois qui nous intéresse

Exemple :

Année personnelle 5 +

novembre (11) = 7

$$5 + 1 + 1 = 7$$

MOIS PERSONNEL

1

C'est un mois où vous pouvez tout vous permettre ! Osez ! Vous doserez ensuite ! La nouveauté est à portée de mains...

MOIS PERSONNEL

2

Vous allez avoir besoin des autres. Difficile d'œuvrer seul(e). Collaboration est le maître mot de ce mois.

MOIS PERSONNEL

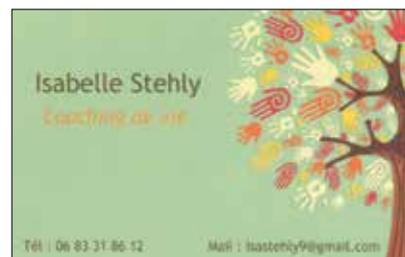
3

Vous avez des choses à dire ? À écrire ? C'est le moment ! Vous saurez trouver les mots. Exprimez ce que vous avez sur le cœur !

MOIS PERSONNEL

4

On vous demande d'être carré. Pas trop de place à la fantaisie ce mois-ci... Peu importe ! Un peu de rigueur ne fait de mal à personne !



MOIS PERSONNEL

5

Après la rigueur du mois dernier, place à la détente ! On se lâche, on bouge ! Le mois des découvertes, des nouveautés...

MOIS PERSONNEL

6

Allez ce mois-ci, on se pose à la maison. On range, on réorganise la vie familiale. Quelques mises au point avec les enfants...

MOIS PERSONNEL

7

Voilà un mois qui vous demande de vous occuper de vous ! Des petites choses à digérer, à transformer ou transmuter... Un petit besoin d'isolement se fait sentir...

MOIS PERSONNEL

8

L'heure a sonné de payer ses dettes ou de récupérer des sous qui sont dehors.. Allez ! Ce mois-ci on prend son courage à deux mains et on s'occupe de ses finances.

MOIS PERSONNEL

9

Bilan des 9 mois écoulés. On décide ce mois-ci de faire le ménage. Ce qui est inutile pour le nouveau cycle qui démarre le mois prochain doit être évacué !

Frédérique Caignard



Nouvelle propriétaire

Le Coin aux Herbes

Le Bien-être par la Nature

Plantes, Tisanes, Thé bio, Épices
Huiles essentielles, Gemmothérapie
Compléments alimentaires

Cosmétiques bio - Naturopathie
Massage Tui Na
Réflexologie plantaire



19, rue du Port 33260 La Teste de Buch
05 56 54 64 02 - 06 41 93 09 34

lecoinauxherbes@gmail.com - www.lecoinauxherbes.fr



BISTROT 50

CONFIEZ
VOS PAPILLES
À DES
PASSIONNÉS



- > Un chef passionné, des produits frais et une préparation de qualité.
- > Une cuisine du marché renouvelée régulièrement, un menu du jour varié.
- > Une carte des vins de nos régions ou d'ailleurs, sélectionnés avec le plus grand soin.
- > Du vin au verre en accord avec les plats servis.
- > La création de cocktails (avec et sans alcool) et de rhums arrangés.
- > Une terrasse de 250 m² exposée plein sud et ombragée.
- > Tout près du port et de la plage de la Hume.



DANS UN
CADRE RAFFINÉ

RESTAURANT BISTRONOMIQUE

50 Avenue de la plage 33470 Gujan-Mestras
Tél 05 57 16 35 43 - Mail : bistro50@orange.fr
www.bistrot50.fr - FACEBOOK Bistrot 50