

Le magazine qui vous veut du bien!



BAR DU SOLEIL

Bar Restaurant à Arcachon Avenue des Goélands - Parc Pereire

1, 2, 3 Soleil!

Vous n'allez plus bouger de ce magnifique endroit!

La vue depuis le Bar du Soleil : Magique ! Hypnotisante ! Unique ! Un des plus beaux lieux du Bassin d'Arcachon !...

Devant le restaurant, un banc de sable immense qui, à marée basse, se découvre et permet aux promeneurs de rentrer dans l'eau sans presque se mouiller les pieds.

Situé Plage Pereire, ce bar restaurant vous invitera à la gourmandise. Un jeune Chef vous proposera des poissons ou des viandes grillées à la plancha, ou des fruits de mer

dont la fraicheur et la qualité stimuleront vos papilles !

Une cuisine simple, naturelle et conviviale.



Pour exemple, quelques noms évocateurs : bar entier au fenouil, dos de cabillaud en croûte de chorizo, gambas Black Tiger à la plancha, côte de bœuf sauce Bordelaise, et pour les plus ou moins jeunes, le Beach Burger maison! Le Bar du Soleil à Arcachon propose depuis toujours une cuisine agréable et goûteuse, un restaurant de bord de plage qui a fait, entre autre, la réputation des lieux.

La carte de cocktails maison n'a rien à envier aux plus grands bars à cocktails! Quant à leurs glaces, elles sont artisanales, conçues par un Maître artisan glacier.

Et enfin pour les courageux, le bar du Soleil propose également le matin son plateau de petit déjeuner généreux, afin de profiter en terrasse de la quiétude des lieux. N'hésitez plus!
Un lieu incontournable!





Le Bien-être et l'Art de vivre

traiter de certains sujets, que vous adorez BON SENS MAG'...

Écrivez-nous!

Magazine gratuit édité par **Bon Sens Prod'** 14, allée Alfonse Daudet 33470 Gujan-Mestras

Frédérique CAIGNARD Frédérick HOLMEIR

Directeur de la publication

Illustratrice

Karin Legros - Nathalie Jayet Frédérique CAIGNARD

Frédérique CAIGNARD Frédérick HOLMEIR Ont collaboré

à ce numéro D. Silem - G. Olivette D. Noël - J. Dubroca

Facebook BON SENS MAG

BON SENS MAG'



C'est avec un immense plaisir que nous accueillons Michèle Laroque sur notre première de couverture pour les 1 an de Bon Sens Mag'!

Une des personnalités préférée des Français, elle représente la simplicité, la bienveillance, l'humour et la douceur.

Qui aurait, mieux qu'elle, pu être sur cette première page du magazine Bon Sens Mag'!

Le Bien-être sur elle, se voit!

Un grand MERCI à Michèle pour son soutien et sa confiance ainsi qu'à Rossy pour prendre son travail de marraine très à cœur!

Voilà, le numéro 4 est "dans les bacs" et nous sommes très heureux, Frédérick Holmeir et moimême, de continuer cette grande aventure!

Toujours le même crédo: Partager, Communiquer, Informer...

Tout cela avec Bon Sens, humour et légèreté.

C'est l'été! Il est enfin arrivé! Donc n'hésitez plus à emmener votre magazine préféré sur la plage, à le partager avec vos amis et connaissances...

On a besoin de vous pour continuer à exister! Parlez-en autour de vous...

Bon Sens Mag' le magazine fait pour vous! Avec vous! Sur vous!...

Retrouvez-le en téléchargement sur www.leszamzen.com et n'hésitez pas à laisser vos commentaires sur la page Facebook: Bon Sens Mag'

Et n'oubliez pas : prenez soin de vous! Vous êtes UNIQUE!

À très vite...









- 5 J'EN RAFFOLE Affaire à suivre -Karin Legros, photographe La coloration Végétale
- 6-7 JE SUIS UN HÉROS

 Dieu où es-tu? Je prends soin de moi Le WIFI des arbres

 Transformation, Acceptation, Résilience
- 8-9 L'ÉVÈNEMENTIEL CHEZ LES FRED'O²
 L'atelier de Frédérick Holmeir Conférence : "Cancer Mon Maître"
 Festival la Planète des Sens : le concept...
- 10-12 JE SUIS CE QUE JE MANGE Lait végétaux - Paléobiotique de Marion Kaplan Questions de Fred à Fred... - Les probiotiques : c'est pas automatique... - Les plantes sauvages pour cuisiner
- 13 JE GLOBE-TROTTERISE La Serre Ô Délices
- 14 JE BOUGE, JE BOUQUINE L'actu littéraire, les spectacles, les conférences, les dates à retenir...
- 15 LES CONSEILS DU DR GLUGLU Comment je me lève? - Comment je me couche? Comment je tiens debout?
- 16-17 J'AI FAIM ! MIAM !

 Galettes croustillantes Minut'jus Minut'soupe
 Salade Tropicale Soufflé aux courgettes
- 18-19 JE SUIS L'INFO

 Pour le dîner, un petit grillon? Sauver les Océans!

 Sauvons la Planète!
- 20-21 JE SUIS NUL(LE) MAIS JE ME SOIGNE Le persil - Le dico des Logos Dico des huiles essentielles pour les nuls
- 22 J'APPRENDS LES COULEURS



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...

Affaire à suivre

Oh oui c'est une affaire à suivre! Nichée dans la rue Maréchal de Lattre de Tassigny à Arcachon, ce magasin haut en couleur n'a pas fini de vous surprendre! De la couleur, de la couleur et encore de la couleur! Et c'est du dépôt vente! Rare... Rare

de trouver un magasin comme celui-ci, élégant, coloré, agréable, très abordable, et avec des vêtements originaux que vous ne trouverez pas ailleurs! C'est qu'elle a un goût sûr, Catia, quand elle sélec-

tionne. Je le sais, j'y ai gouté! Et puis c'est une artiste! Ça se

sent, son magasin respire l'originalité... Alors n'hésitez plus! Allez-y de ma part! Je m'en porte garante! Vous ne serez pas déçues...

Frédérique CAIGNARD



Karin Legros, photographe

Faisons connaissance...

Née à Bordeaux, je vis actuellement à Arcachon. Diplômée d'une école de photographie à la fin des années 80, j'ai hélas laissé tomber le labo argentique pour parcourir le monde, et revenir pleine d'images et d'envies. Après avoir roulé ma bosse

dans le milieu hôtelier, j'ai donc repris ma sacoche et mon boîtier, et retrouvé mon premier amour, la photo.

J'aime à dire que la photo est le plus court chemin entre l'œil et le cœur...

J'emprunte chaque jour ce chemin avec passion et essaie de livrer ce que je vois en restant fidèle à mon univers....



La coloration Végétale

Connaissez-vous la coloration végétale 100 % naturelle ?

ARTISAN

COIFFEUR

tar

coi

Per Sor

ARCACHON

Tél: 05 56 83 62 89

Dépourvue de substance chimique, la couleur végétale respecte le cheveu et son écosystème et assure la couverture des cheveux blancs. C'est un soin à part entière qui assainit le cuir chevelu et qui nourrit, gaine et protège le cheveu.

Elle est recommandée à toutes les personnes soucieuses de leur santé et de l'environnement mais est indispensable aux femmes enceintes, aux sujets sensibles et aux personnes ayant subi une chimiothérapie qui souhaitent néanmoins colorer leurs cheveux.

Avant de choisir votre couleur, assurez-vous qu'elle soit effectivement 100 % naturelle.

Gaëlle OLIVES

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 pourrons pas guérir! Eh 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!

Dieu où es-tu?

Nous le cherchons, nous essayons de comprendre, d'avoir des preuves, de nous appuyer sur quelque chose de tangible...

En même temps, il y a tellement d'injustices sur terre... et si... Et si Dieu n'était pas à l'extérieur de nous ? Et si nous l'avions dedans ! Et si, en fait, Dieu c'était nous, chacun de nous. Et si nous avions le pouvoir, tous les pouvoirs ! Pourquoi pas ? Non, non, je vous entends déjà dire que c'est un peu tiré par les cheveux...

Réfléchissons deux secondes : 1, 2... non ce n'est pas assez ! Posons-nous un peu ! Juste le temps de changer de paradigme.

Alors partons du principe que nous créons une nouvelle croyance. Dieu est en nous et nous avons tous ses pouvoirs. Nous pouvons tout créer, notre réalité, notre vie, notre environnement...

Qu'en pensez-vous?

Après tout, qui nous empêche d'y croire?

Qui nous empêche de le faire? À part nous-même... Notre diablotin d'égo qui nous affirme que nous n'en sommes pas capables? Allez! On essaye de changer ça...

Des toutes petites choses d'abord, dans notre quotidien... Vous allez voir que petit à petit on se prend au jeu et les miracles arrivent... Youpiiiiii! Je suis DIEU et vous aussi! Chacun de vous! Divinisons-nous et devenons meilleurs pour un monde meilleur!

Frédérique CAIGNARD

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 rèane et prolifère.

Alors, envoyez vos rayons dans toutes les directions!

Dorothée Noël

Je prends soin de moi

S'aimer est le début du chemin pour décider de prendre soin de soi...

L'amour de soi entraine dans son sillon le respect de soi... Se respecter induit ne plus souffrir, ne plus dépendre de l'extérieur pour nourrir ses vides intérieurs... S'aimer veut dire savoir que l'on est la source.

Que l'amour extérieur n'est pas là pour combler un vide car il ne peut être reçu que lorsque le puits est plein. Sinon c'est un puits sans fond... Et l'homme est capable de tout pour remplir ce puits sans fond... Au détriment de son être intérieur qui lui crie de ne pas se vendre, que le prix à payer d'une telle erreur sera une vrai perte! L'amour que l'on se porte ne se perd jamais car il nous appartient. Nous l'avons cultivé, arrosé, fait grandir et nous seuls connaissons le chemin pour y accéder...

Nous avons en nous toutes

les «re-sources»... Alors retournons à la source et prenons un bain de jouvence...

Il n'est pas égoïste de s'aimer. On nous l'a fait croire mais n'a-t-on pas dit: aimes ton prochain comme toi-même ? Alors la vraie question est : pour pouvoir aimer l'autre, comment t'aimes-tu? Quelle est la qualité de ton amour envers toi-même ? Car tout part de là...

Frédérique CAIGNARD



Alors, lorsque vous arrivez dans une forêt, un bois ou même un petit taillis, laissez-vous envahir par l'énergie qui se dégage ! Fermez les yeux... Laissez-vous emporter par la magie du lieu...

Les arbres sont magiques, le saviez-vous ? Ils vous parlent et vous pouvez leur répondre. Oui ! Acceptez-le, acceptez cela comme quelque chose de possible... Laissez-vous aller dans cet espace et délivrez-vous de votre mental.



Redevenez Peter Pan, un enfant perdu, et caressez l'écorce d'un chêne. Vous verrez ! Vous sentirez cette immense connexion qui est en vous et que vous ouvrez au monde et à la nature. Elle est là, elle vous attend!

Frédérick HOLMEIR



On a déjà dû vous parler de transformer ou de transmuter les évènements difficiles de votre vie. Vous avez également entendu parler de résilience? Mais qu'estce que tout cela veut dire?

N/

Lorsqu'un choc ou un évènement particulièrement difficile ou douloureux traverse notre vie, nous avons parfois le sentiment de rester bloqués dans notre peine ou notre douleur. Un sentiment d'impuissance et l'impression que cela ne va jamais s'arrêter nous gagne.

> Et pourtant, sachez une chose : Tout est impermanent!

Alors oui, vous allez me dire que c'est facile à dire... et pourtant... rappelez-vous... tout ce que vous avez traversé... ne vous êtesvous pas relevé? N'êtesvous pas vivant?

Transformer ou transmuter veut dire accepter de souffrir, accepter que ce soit difficile, mais savoir que ça aura une fin! Entrevoir une sortie! Même si nous n'en avons pas tous les détails.

Cela veut également dire accepter de mourir à quelque chose. Accepter que nous ne serons plus jamais le même, que l'évènement nous a transformé.

Cette notion de mort symbolique porte également quelque chose de lumineux car après la mort il y a "renaissance" et entre les deux il y a "évolution".

Voilà donc, peut-être, une nouvelle manière de voir les choses pour certains.

La résilience est la capacité de mettre cette faculté en place avec une certaine rapidité pour éviter de se retrouver bloqué dans nos vies. De chercher ce que nous apporte la situation plutôt que ce que l'on a perdu, ce que nous devons apprendre plutôt que ce que nous avons raté... C'est une belle façon de se remettre dans le flux de la vie...

Si vous percevez les expériences difficiles comme de mauvais présages, elles auront un impact négatif. Si vous les voyez comme des occasions de croître, vous saurez les transcender.

Frédérique CAIGNARD

L'évènementiel chez les FRED'02

Les Fred'0² préparent leur rentrée, non sans avoir un peu d'actu pendant l'été...

L'Atelier de Frédérick Holmeir

EXPRESSION - THÉÂTRE - CHANT & COMÉDIE MUSICALE - COACHING - MISE EN SCÈNE - CINÉMA - MUSIQUE

"LA NOUVELLE ÉCOLE"

TOUS LES COURS SONT GRATUITS TOUT LE MOIS DE SEPTEMBRE!



Stages toute l'année! Cours individuels sur demande - Formation en entreprise -Mise en scène - Coaching pour auditions.



L'Atelier de Frédérick Holmeir a posé ses valises en face de la gare SNCF de Gujan-Mestras, (dans un ancien restaurant "Le Petit Bouchon").

La rentrée de l'école se fera à partir du 10 septembre. Demandez les tarifs et les fiches d'inscription car les places s'arrachent vite!

Cet été: 2 stages

Les 17, 18, 19 et 20 JUILLET STAGE THÉÂTRE ADOS / EN-FANTS. Tarif: 90 euros

Les 23 et 24 AOÛT STAGE THÉÂTRE ADOS / EN-FANTS. Tarif : 50 euros

LUNDI et MERCREDI:

> 20h-21h30 Théâtre Adultes. MARDI: 20h-21h30

> Chant et comédie musicale sur audition.

MERCREDI:

- > 11h-12h et 16h-17h Théâtre Enfants 5/10 ans
- > 17h-18h



Théâtre Ados 11/17 ans > 14h-15h Rythme Musical 10/17 ans

Cours de Coaching en Expression de Soi sur RDV.

AU PROGRAMME DE

LA SAISON 2018/2019:

- > Concert de Frédérick Holmeir "Même pas peur".
- > Stage "Osez" pour adultes.
- > Création d'une troupe de théâtre.
- > Création d'un duo musical (Frédérick Holmeir & Valérie Guionneau).
- > Mise en scène du Malade Imaginaire.
- > Mise en scène de Boulevard du Rire.

Et puis n'hésitez pas à visiter la page Facebook : l'Atelier de Frédérick Holmeir, la partager, la liker...

Tél: 06 01 73 24 34 - Mail: latelierdefrederickholmeir@hotmail.com

Les conférences de Frédérique Caignard



Vous avez des problèmes de santé, vous êtes désemparé ou tout simplement vous ne savez plus comment redonner du sens à votre vie ? **Venez !!!**

- > le samedi 28 juillet 2018
- > le samedi 18 août 2018
- > le vendredi 21 septembre 2018

Cette conférence est faite pour vous !

26, rue Edmond Daubric (ancien restaurant Le Petit Bouchon) à Gujan-Mestras (près de la gare) à 20h.

Entrée 5€

PLACE LIMITÉS SUR RÉSERVATION au 06 46 84 93 52



Festival la Planète des Sens: le concept...





INFO Le Festival du 3, 4 et 5 Août 2018 au Lac de la

Festival la Planète des Sens en salle à la Maison des Arts de Gujan-Mestras.

Au départ, une envie... Comment faire un évènement convivial, revitalisant, où l'on apprend quelque chose, où l'on découvre comment prendre soin de soi.



Pari gagné! La Planète des Sens est devenue un concept, une marque de fabrique unique en son genre. De la vie, du bonheur pour les yeux et les oreilles.

Les bénévoles furent également un point fort du succès de ces Festivals...

On décide donc de continuer! Deuxième date: 17 et 18 février 2018.

On recommence et ça ne se dément pas ! On modifie ce qu'il y a à modifier et c'est reparti... En mieux... La réponse est définitive : 500 visiteurs ! youpiiii ! Bon ok, après que Madame le Maire nous l'ait demandé, nous allons donc faire 2 versions :

> une version HIVER, plus intimiste, à la Maison des Arts
> une version ÉTÉ, en extérieur, sous forme de village sur 1 hectare, au Lac de la Magdeleine!

Nous ne doutons pas que LE FESTIVAL LA PLANÈTE DES SENS ait un avenir prometteur!



Si vous avez du temps, de l'énergie et un sourire, rejoignez l'équipe des bénévoles! 06 46 84 93 52

Ainsi est née la première Planète des Sens les 8 et 9 juillet 2017.

On a eu envie de regrouper

tous ces outils sur un même

lieu ainsi que de parler de

choses qui nous tiennent à

cœur: la nutrition et la biodi-

versité... Et surtout informer,

partager, communiquer...

1ère édition : 200 visites ! Et surtout, la magie s'est opérée sur place. 200 personnes qui ne tarissaient pas d'éloges malgré les petites imperfections ! Quel régal! Quelle vie dans cette Maison des Arts!





16 et 17 mars 2019 à la Maison des Arts de Gujan-Mestras Clôture des inscriptions : 30/11/2018.

2, 3 et 4 août 2019 au Lac de la Magdeleine de Gujan-Mestras Clôture des inscriptions : 31/03/2018.

Pour toute information ou demande d'inscription merci de contacter :

Frédérique Caignard et Frédérick Holmeir, Directeurs du Festival La Planète des Sens

Mail: bonsensprod@outlook.fr - Tél: 06 46 84 93 52 - Facebook: La Planète des Sens - Site: www.leszamzen.com

Je suis ce que je mange

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...



Lait végétaux

Nous avons tous appris que le lait de vache aujourd'hui, est extrêmement controversé. Pour ceux et celles qui ne l'auraient pas encore compris, ce n'est pas le lait en soit qui pose problème mais bien les vaches!

La surconsommation de ce produit depuis de nombreuses années a fait que les industriels ont dû trouver des solutions pour que les vaches, qui produisaient autrefois du lait majoritairement pour leur veau et ensuite pour notre consommation, deviennent de vraies vaches à lait!

Bien évidemment, trafiquer les hormones de ces pauvres bêtes a généré tout un tas de maladies qui devaient être soignées rapidement avec... des antibiotiques et des anti-inflamatoires! Bon, tout cela pour dire qu'aujourd'hui, le lait de vache n'est plus un produit naturel et sain pour notre santé (pour faire simple).

Alors je vous propose un substitut délicieux! Une option facile à faire et qui apportera santé et saveurs à votre cuisine: le lait végétal!

Il vous faut : un blender, une étamine, des oléagineux (bio bien sûr!) et de l'eau filtrée.

Pour les oléagineux durs comme les amandes, les noisettes ou le souchet, faites tremper dans de l'eau toute la nuit (jeter ensuite l'eau de trempage). Pour les produits plus mous comme les noix de cajou, le coco ou autres, pas besoin de trempage.

Mettez ensuite vos fruits dans le blender, rajoutez un peu d'eau et faites un premier mixage. Une fois le tout bien mixé, rajouter de l'eau à votre goût...

Passer dans une étamine. Vous pouvez récupérer la mouture pour vos gâteaux, vos pains ou autres préparations (excepté le souchet à mettre au compost).

Conservez au réfrigérateur dans des bouteilles en verre pendant 3-4 jours et utilisez ce lait dans votre cuisine! Plus liquide dans vos gâteaux, céréales du petit-déjeuner, béchamel, etc... Plus épais dans vos sauces, et en substitut de préparations qui nécessitent de la crème fraiche.

Les enfants en raffolent! Et si vous rajoutez un peu de vanille.... Miam!

Frédérique CAIGNARD

Paléobiotique de Marion Kaplan

La filiation : Donatini / Kaplan / Dubroca

C'est incroyable les synchronicités ! Voilà un livre que j'ai sur ma table de chevet depuis 2 ans...

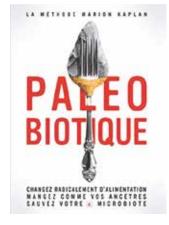
Une préface de Pierre Rabhi et du Dr. Bruno Donatini, qui a formé Marion Kaplan ainsi que Jocelyne Dubroca, nouvellement arrivée sur le Bassin d'Arcachon, venue dernièrement nous parler de ses pratiques lors d'un After-Work du réseau Zâm'Zen! Bon, la boucle est bouclée.

Cet ouvrage, je le lis et le

relis sans cesse, je prends le temps de vivre chacun des mots qui sont dits, car ils sont le fruit de nombreuses années de travail, de convictions et de **Bon Sens**! C'est une compilation extraordinaire.

S'il n'y avait qu'un livre à retenir, ce serait celui-là.

Et en plus, il est aux Editions Souccar. Que demander de plus ? Thierry Souccar est un grand homme, rebelle et pionnier. Des ouvrages très



avant-gardistes, très justes et très vrais. Ces gens sont comme un groupe de personnes qui se relient par leur passion et leur savoir. Ils forment une chaine invisible dans le temps et l'espace, à laquelle, moi je me raccroche, car je me sens en adéquation profonde avec leur façon d'avancer les choses. Voilà bientôt 7 ans que j'ai changé ma façon de me nourrir. Et cet ouvrage a été pour moi une vraie révélation! Comme si on me livrait un secret des dieux. une caverne d'Ali-Baba! Changez de vie ! Changez votre quotidien! Arrêtez la malbouffe! Arrêtez de vous suicider! Ouvrez les yeux! Respirez, vous êtes arrivés!

Frédérique HOLMEIR

Je suis ce que je mange



Questions de Fred à Fred...

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

rendre responsabilités c'est admettre que nous somme maîtres en notre demeure, que nous sommes acteurs, réalisateurs et producteurs de notre changement. Que rien ni personne ne peut choisir à notre place. Que nous définissons ce que nous voulons être et devenir... Qu'avec nos enfants nous construisons chaque jour leur capital santé. Soyons responsables dans cette action également. Elevons leur conscience pour qu'ils n'ingèrent pas n'importe quoi à n'importe quel prix, car le prix à payer d'une mauvaise santé gâchera leur vie et la vie de leurs enfants. Même si nous avons la grande chance de vivre dans un pays où la sécurité sociale est parfaitement bien rodée, NE LAISSONS PAS LES MÉDICAMENTS DEVENIR UNE HABITUDE ALIMENTAIRE!

Une piste intéressante pour la reconnexion au corps, est le jeûne.

Lors d'un jeûne, nous faisons un reset de l'organisme. Il n'y a plus d'énergie apportée par les aliments, donc le corps doit puiser dans ses ressources. La première chose qu'il va devoir faire, instinct de survie, c'est nettoyer la place. Enlever tout ce qui gêne, tout ce qui est malade, appauvri... C'est ce que nous appelons la détox. Souvent, des boutons sortent, les maux de tête et les nausées se manifestent, les urines

sont différentes, même l'odeur corporelle s'est modifiée. Il ne faut pas s'inquiéter de ces symptômes, c'est juste la preuve qu'il était plus que nécessaire de le faire. Il faut d'ailleurs boire de l'eau pour permettre l'écoulement de toutes ces toxines.

Puis, la deuxième chose qui s'active, c'est le système immunitaire.

On va protéger ce qui doit l'être. Les organes auront la priorité. Quelle belle machine quand même! Les animaux le savent bien. Lorsqu'ils sont malades, ils arrêtent de manger. Ils mettent l'organisme au repos pour récupérer de l'énergie. Nous perdons 70% d'énergie lorsque nous digérons. Ce capital est récupéré par le corps et redistribué pour la survie. Lors d'un jeûne on peut même se retrouver le premier jour avec un regain d'énergie surprenant. Le jeûne est vraiment salutaire!

Et surtout n'ayez pas peur, arrêter de manger ne signifie pas mourir! Bien au contraire! Je recommande chaudement un livre pour ceux qui seraient intéressés par cette démarche : "Et si on s'arrêtait un peu de manger... de temps en temps" de Bernard Clavière. Il nous livre un essai décapant sur notre addiction à la nourriture et la façon d'y remédier. Et là, pour ceux qui expérimenteront le jeûne, je peux vous garantir que vous allez comprendre la



signification du concept : reconnecter avec son corps! Toutes les parties de notre corps nous parlent durant un jeûne.

Une chose importante est la reprise alimentaire. Que ce soit un jeûne d'un jour ou de dix, vous acquerrez un nouveau niveau de conscience. La première bouchée sera choisie, délectée, riche d'émotions.... Ne négligez pas ce moment crucial.

D'autres outils sont à notre disposition pour faire ce travail de reconnexion au corps.

J'organise des méditations depuis plus de 4 ans et je suis toujours impressionnée par les connexions qui s'opèrent. Il arrive souvent qu'après la méditation, lors du débriefing, certaines personnes affirment avoir eu des douleurs, qui disparaissent lors de la sortie de cet état méditatif. Notre corps profite de ce moment de "lâchage mental" pour nous communiquer des messages. Hé oui, notre mental nous bloque les accès à notre ressenti. Il a œuvré durant de nombreuses années à rendre supportable l'insupportable. Il a trouvé des subterfuges compensatoires aux douleurs et autres maux qu'ils soient physiques, moraux, ou émotionnels... Suite au prochain numéro.

Frédérique CAIGNARD

Les probiotiques : c'est pas automatique...

Les troubles digestifs, les états inflammatoires aboutissent à la prise de probiotiques. Problème de flores à l'origine des troubles ? Oui assurément, c'est bien vers le ventre qu'il faut se tourner. Mais avez-vous besoin de milliards de bactéries supplémentaires ? Pas si sûr!

La flore digestive vit dans le colon, et ne doit pas envahir l'intestin grêle ou l'estomac. Abritant normalement très peu de germes, ces organes sont le siège de notre régénérescence. Ils forment un vortex puissant : en 2 heures de temps, la pizza engloutie passe de la bouche au colon.

Lorsque le transit ralentit, les aliments stagnent dans l'estomac ou le grêle, servant de festins aux quelques bactéries qui y avaient élu domicile. Bien nourries, elles se reproduisent. Gaz et déchets acides abondent. Vous commencez à ballonner, c'est le début des ennuis! Plus les flores sont nourries, plus elles pullulent, s'installent dans l'estomac, chatouillent la vésicule biliaire, bouchent le duodénum, envahissent la bouche...

Vous l'aurez compris : nous ne manquons pas de bactéries ! Nous en avons trop ! D'autant plus que nous avançons en âge...

Oui mais, si j'avale les bonnes bactéries qui sont dans les probiotiques ?

A avaler avec la notice d'em-

ploi : « prière de ne pas envahir mon estomac, ni le duodénum, d'aller faire vos gaz ailleurs et de rester à l'étage en dessous ». (Mettez-vous à leur place : dans l'estomac, il y a tous les nutriments qui arrivent en abondance et à l'étage en dessous, quelques fibres faméliques qui serviront au transit ?)

Que faire si vous venez de faire un traitement aux antibiotiques ? RIEN!

Vous avez un biote définitif depuis votre enfance. Il traverse quelques tempêtes, mais finira toujours par sélectionner les mêmes bactéries annonciatrices de complications.

Lorsque vous mangez votre steak, vous enfournez 30

millions de bestioles microscopiques. Il est facile d'ensemencer l'appareil digestif!

Préférez le légume bio. Il contient dans ces cellules, la flore bactérienne dont nous avons besoin...Si le légume n'est pas bio, les pesticides ont eu raison de tous les alliés vivants qui auraient dû pousser avec lui.

On devrait toujours vérifier que notre tube digestif n'est pas déjà envahi de germes avant de lui envoyer un convoi de bactéries encombrantes... Les bactéries rejettent certains gaz qui arrivent dans les poumons. Il suffit de les mesurer pour savoir où vous en êtes.

Jocelyne DUBROCA

Les plantes sauvages pour cuisiner



LA CUISINE DE LAURENCE -Laurence DESSIMOULIE

Laurence vit à Vertheuil, dans le Médoc, elle se propose de venir chez vous, dans votre association ou votre entreprise, pour faire un atelier culinaire de qualité, respectueux de la terre, et avec une particularité incroyable : les plantes sauvages !

Elle a été formée par François COUPLAN, spécialiste des utilisations traditionnelles des plantes sauvages comestibles, et revient dans le Sud-Ouest avec un bagage incroyable.

Elle est l'auteur de 2 ouvrages, et en prépare un troisième.

PAYSANS, SEMEURS ET ÉLE-VEURS – Éditions Sud-Ouest

DE CEUX QUI SÈMENT À LA CUISINE - Éditions Delphine
Montalant



L'ail des Ours, les salicornes, le pourpier ou la moutarde sauvage n'ont plus de secret pour elle. Laurence transmet son savoir à qui veut bien l'entendre.

Un savoir précieusement gardé, prêt à raviver nos papilles endormies.

Il est aisé de se nourrir sainement. Nous retrouverons Laurence sur le Bassin, le 10 novembre prochain, à Gujan Mestras, à l'occasion de la journée verte et un nouveau livre prévu pour fin 2019.

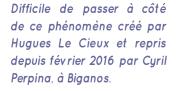
Pour toute information : laurencedessimoulie@hotmail.



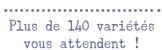
Pour ce numéro, un grand coup de cœur pour la Serre Ô Délices. Un incontournable de notre cher Bassin d'Arcachon!

La Serre Ô Délices

UN FESTIVAL DE NECTARS!



Un tour de manège des senteurs et des saveurs. Plus de barrières, la fleur se respire et se mange! Cyril est un enfant de la balle. Il est tombé dedans quand il était petit. Il aime ce qu'il fait et il sait en parler. C'est ce qu'on appelle la passion.



Les restaurateurs se les arrachent, et pas seulement



les chefs du Bassin, la notoriété a dépassé depuis longtemps la région! Cyril vous fait découvrir des parfums auxquels on ne s'attend pas du tout. Nous connaissons évidemment l'huître végétale, mais pas que! Le cacao, l'orange, le curry, la menthe banane, et même le camembert se sont invités à la Serre Ô Délices! Eh oui, c'est une invitation aux voyages que vous pouvez retrouver dans votre assiette, chez vous. Car vous pouvez repartir pour quelques euros avec des plants de toute la planète! Le goût du monde dans votre bouche! À NE PAS MANQUER!



LA SERRE Ô DÉLICES 71 Chemin de Pardies 33380 BIGANOS Tél: 06 09 28 11 79 Fb: la Serre ô Délices www.serreodelices.com

Le pouvoir des Câlins!

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.

Droguez-vous aux Câlins, ça fait du bien!

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

Dorothée Noël

La Boutique Zen









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

Protocole « Cancer Mon Maître » par Frédérique Caignard

Diagnostiquée d'un cancer du sein il y a 3 ans, après une opération et ayant refusé le traitement du protocole médical (chimio. rayons et hormonothérapie), j'ai décidé de suivre un chemin alternatif dont je parle dans mon protocole. Il s'agit d'un fascicule de 28 pages où je développe mon approche alternative et les différentes recherches que j'ai effectué quand à cette maladie. En rémission en 1 an, ce document n'a pas



la prétention de conseiller aux personnes atteintes de cette terrible maladie de ne pas se soigner de manière conventionnelle, mais plutôt d'offrir la possibilité aux personnes atteintes de pathologies graves de prendre leurs responsabilités dans leur guérison et de bien comprendre que leur participation active est nécessaire pour guérir.

Envoi par courrier sur simple demande à cancer-monmaitre@outlook.fr

Tarif:12 € port inclus (paiement sécurisé PayPal ou chèque).

« NOTRE AVENTURE SANS FRIGO » & « LES ÉPLUCHURES »

De Marie Cochard - Editions EYROLLES - 19.90 euros.



Marie Cochard, Gujannaise depuis peu, est une petite princesse descendue sur terre pour vous parler de l'essentiel. Elle vous sourit et vous êtes conquis. Marie vous invite chez elle avec générosité. Sans démonstration et

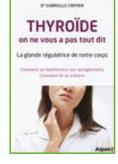




dans la joie! Et puis ses passions arrivent comme une évidence. Deux livres tout simples. Incroyables. Deux joyaux qui jalonnent votre quotidien. Des idées astucieuses et bonnes pour la planète.

Les EDITIONS ALPEN vous ALPAGUENT!

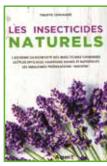
Oui, les Editions Alpen vous proposent une gamme d'ouvrages incroyables! Des nouveautés Bien-Être, Nutrition, Santé... Un véritable feu d'artifice! Accessibles, simples, clairs, rédigés par des passionnés, des spécialistes, des pros, les Editions Alpen nous offrent un vrai régal pour notre quotidien: les graines de Chia, le Persil, la Banane, Le Microbiote, le Thym, le Magnésium, les Insecticides naturels, les Remèdes de la Ruche... Le Bien-Être démocratisé pour le plaisir de tous. Retrouvez tous les ouvrages des Editions Alpen à la Librairie Mollat de Bordeaux et chez tous les bons libraires.





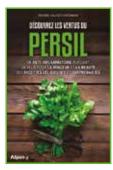














Comment je me lève?

par Frédér*ick HOLMEIR*

La 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!

Se lever? Toute une histoire. Un roman...Pourquoi vous levez-vous?

On est dimanche matin : pour beaucoup, ça va plutôt bien. On est lundi matin : pour beaucoup, ça va moins bien! Eh oui! Pourquoi ce peu d'entrain à aller au boulot?

La raison principale en est que 99% des gens n'aiment pas ce qu'ils font!

Et alors, la solution? Faire des choses qu'on aime! Ça, c'est la solution miracle: aimer follement ce qu'on fait. Aimer. Aimer tout d'ailleurs, son compagnon, ses enfants, la nature, la vie... Ça parait peut-être simpliste

comme idée, mais si vous laissez se répandre cela dans votre esprit, vous verrez que c'est une vraie dimension.

Et si on ne peut pas? Si le métier que l'on fait nous déplait fortement, si on doit faire du « facing » à 4 heures du mat' dans les grandes surfaces de la région (je l'ai fait, je vous jure que ce n'est pas drôle du tout), si on n'a pas le choix?

Si la vie vous propulse dans une urgence qui vous oblige à faire quelque chose que vous exécrez? Alors là? Là! Vous devez modifier quelque chose d'important dans votre vie! Absolument! Vous devez aller chercher des actes qui vous gratifient davantage! Vous

devez remettre en question des choses profondes de votre quotidien. Est-ce que je suis bien dans cette région, est-ce que je suis bien dans la maison où je vis? Est-ce que je dois voir plus de gens? Est-ce que je dois me chercher davantage? Être plus profond? Plus léger? Plus sociable?

Toujours essayer de trouver de la joie dans nos actes !

Se lever avec un sens heureux de votre journée, voilà la grande décision.

Toute votre journée dépendra de cela. De la lumière que vous aurez décidé de créer à votre réveil!

Comment je me couche?

Se coucher devrait être un délice, une suprême délectation!
Cocteau disait "Dieu? C'est le coin frais sur l'oreiller".
Se coucher doit être un rituel, votre

doit vous inviter au rêve. Il faut le chérir, le respecter, le vénérer. Le sommeil est une des choses les plus capitales de notre existence. Bien dormir fait que votre journée sera meilleure. On doit se coucher dans cette optique-là! Il faut se coucher dans un univers qui permet cela. Au calme, avec un environnement qui vous fait du bien.

Choisissez ce qui vous entoure, les affiches, ou les tableaux que vous mettez sur vos murs, la fraicheur que vous laissez rentrer (volets ouverts, fenêtre ouverte...), évaluez votre respiration, vous sentez-vous oppres-sé(e), ou vous sentez-vous calme et aéré(e)... Toutes ces choses qui font que votre sommeil va s'annoncer ressourcant!

Voilà comment il faut se coucher!

Si quelque chose

est possible
pour ma libération
c'est ici et
maintenant
que je me dois d'agir.

est déjà passé,

demain

n'est pas encore là,

le réel

est dans le moment

présent.

Frédérique CAIGNARD

Comment je tiens debout?

Lèves toi et marches! Bon, tout le monde sait qui a dit ça! Se tenir debout. Alors qu'on est si bien sur le divan, comme dit Rostand... Oui, il faut tenir debout, mais le

lit doit être beau et câlin. Il

but de l'histoire n'est pas de tenir debout mais d'avoir envie de se lever! C'est le moteur qui compte et non pas le résultat. Si on sait pourquoi on se lève, on sait comment on tient debout. Ce qui veut dire que ce dernier chapitre n'a aucune raison d'être! Reportez-vous au premier (Comment je me lève?). De bonnes petites
recettes de cuisine avec
des produits simples,
si possible de saison
et bien sûr bio!
Et en plus on budgète.
Ou comment prouver
que manger sainement
ne veut pas dire coûteux.
Allez! à vos casseroles!

Minut'soupe

Soupe froide Salmonejo

Cette soupe Espagnole est un vrai régal. Plus facile que le Gazpacho, je la trouve également plus savoureuse. 1kg de tomates bien mûres - 2 c. à soupe de vinaigre blanc - 3 c. à soupe d'huile d'olive - 4 grosses tranches de pain dur - 2 gousses d'ail dégermées - eau froide - sel. Mixer le tout dans un blender. Si il fait plus de 1000 W, pas besoin d'éplucher vos tomates. Vous pouvez sinon la filtrer dans une passoire ou la faire au presse-purée en rajoutant de l'eau. Vous pouvez aussi la faire au mixeur plongeant en filtrant ensuite. Avec un Termomix, tomates non pelées et vitesse maxi... Vous pouvez l'agrémenter d'œufs durs, de dés de jambon Serrano hachés et de croutons aillés... un vrai régal! À boire glacé... en verrine... sympa!

F. CAIGNARD

Galettes croustillantes

Recette sans gluten

Ingrédients pour une vingtaine de petites galettes

2 petites courgettes vertes ou jaunes, 2 échalotes, 1 gousse d'ail, 100 g de fromage féta (brebis), 3 oeufs, 6 cuil. à soupe de farine de riz complet (ou autre), 2 cuil. à soupe de poudre d'amande ou de noisette, 1/2 bouquet de persil ou ciboulette ou basilic frais au choix. Huile d'olive, poivre noir du moulin, 1 pincée de noix de muscade à râper ou moulue, 1 pincée de sel.

Préparation

Eplucher les courgettes (si la peau est amère sinon en



bio la garder), puis les râper. Écraser la féta à la fourchette. Éplucher et émincer les échalotes et l'ail. Ciseler le persil. Mélanger dans un saladier et ajouter le reste des ingrédients : farine, poudre d'amande, œufs entiers battus. Saler, poivrer et ajouter la noix de muscade. Bien mélanger, la pâte à galette est prête. Chauffer un

filet d'huile d'olive dans une poêle. Prélever avec une cuillère à soupe et former un petit steak rond et épais sur

Courgettes & Féta

petit steak rond et épais sur 1 cm. Si vous sentez que les galettes sont fragiles, rajouter un peu de farine dans la préparation.

Faire dorer 2 à 3 min de chaque côté à feu moyen. Égoutter sur du papier absorbant et déguster tiède. De cette taille, accompagnées d'une belle salade, les galettes constituent un repas complet, sinon en mini galettes, une idée apéritive originale.

Bonne dégustation!

Dounia SILEM







Salade Tropicale

Recette pour 4 personnes

300gr de fèves fraiches + 24 crevettes cuites + 150gr de jeunes pousses de salade + 2 gros avocats ou 4 petits + 2 citron verts + 1 bouquet de basilic frais + 2 gousses d'ail + 5 c. à soupe d' huile d'olive + sel et poivre.

Dans un cuit-vapeur cuire les fèves décortiquées entre 5 et 10mn.

Laisser refroidir et enlever la peau.



Dans un pilon, écraser l'ail pelé, le basilic, du sel et du poivre.

Ajouter le citron et l'huile. Décortiquer les crevettes cuites.

Laver la salade.

Peler et découper les avocats en tranche.

Dans un saladier mélanger les avocats, la salade, les crevettes et les fèves.

Arrosez de sauce, décorez d'un peu de basilic et dégustez!

Vite fait et délicieux...

Frédérique CAIGNARD



Soufflé aux courgettes



Recette pour 4 personnes

1kg de courgettes - 2 échalotes - 1 gousse d'ail - 2 c. à soupe de jus de citron huile d'olive.

Béchamel : 50 gr de beurre – 30 g de farine de sarrasin – 250 ml de lait de riz ou autre – noix de muscade – 4 œufs – 50 gr de comté.

Faire revenir les courgettes râpées (avec leur peau si Bio), les échalotes et l'ail hachés dans de l'huile d'olive. Ajouter le citron en fin de cuisson. Salez-poivrez. Préparez la béchamel : faites fondre le beurre dans

une casserole à feu doux, ajoutez la farine, épaissir 30 secondes et ajoutez le lait doucement en fouettant. Laisser cuire à feu doux 10 mn.

Salez-poivrez-noix de muscade. Hors feu, ajouter les jaunes d'œuf, les courgettes, le fromage et les blancs montés en neige tout doucement. Beurrez un moule à soufflé, versez le mélange et cuire en bas du four préchauffé à 175° - 45 mn. C'est prêt! Servir vite avec une salade verte!

Frédérique CAIGNARD

L'arbre à perles



Minéraux – Lithothérapie Création de bijoux Ateliers enfants & adultes



39 rue M^{al} De Lattre de Tassigny ARCACHON 06 81 68 76 42 www.larbreaperles.fr #

Je suis l'info

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...

Pour le dîner, un petit grillon?

Vous êtes prêts? Alors que dans d'autres pays du monde, cela se pratique depuis bien longtemps....

La consommation d'insectes s'est imposée naturellement comme une alternative efficace dans les pays où il manquait de la viande.

Mais nous Européens, on mange de la viande! La sacrée traditionnelle viande si chère à notre palais! Aujourd'hui, nous entendons tellement de choses sur la viande, pas besoin de chiffres, les scientifiques sont là pour le faire, et ces chiffres sont alarmants... Peut-être faut-il penser à une autre nourriture riche en protéines? Riches en protéines, ils le sont ces chers insectes! Et d'une manière décuplée! Et puis nous serons 9 milliards sur terre en 2050! La production et la consommation d'insectes, c'est peutêtre une solution 100% naturelle. La production de gaz à effet de serre est considérée comme une cause prédominante du changement climatique. Les élevages traditionnels pour la production de



viande contribuent fortement aux émissions de ces gaz. Les chercheurs de l'Université de Wageningen (Pays-Bas) ont récemment montré que l'élevage d'insectes comestibles comme les criquets, les grillons et les vers de farine produisait beaucoup moins de gaz polluants.

Produire un kilo de vers de farine entraine l'émission de 10 à 100 fois moins de gaz à effet de serre que produire un kilo de viande de porc. Ça fait réfléchir...

Et puis les recherches ne s'arrêtent pas là... Bien d'autres avantages sont là pour argumenter la consommation d'insectes...

Après il y a le goût! La dessus, je ne peux rien dire, je n'ai pas encore testé... Ça ne saurait tarder, je vous en dirai plus une prochaine fois.

On peut les décliner à toutes les sauces : vivant, nature, frits ou bouillis, caramélisés, seuls ou accompagnés. On leur associe des goûts très diversifiés, allant de la noix pour les vers de farine au gorgonzola pour les nèpes.

Et ce n'est pas nouveau! La consommation d'insectes comestibles ne constitue pas une pratique nouvelle en Europe. On trouve en effet des traces de cette pratique depuis l'Antiquité. Aristote (384-322 avant J.C.) faisait déjà l'éloge des nymphes de cigales en les décrivant comme ayant une saveur exquise, les romains se délectaient des larves de scarabées, la bible et le Coran mentionne la consommation d'insectes. Au 18ème siècle, on prêtait à la consommation de certains insectes des vertus médicinales... Bon alors, il faut au moins essayer! A VOUS DE VOIR.

Un site: mangeons-des-insectes.com - micronutris.com

Frédérick HOLMEIR

Il n'y a pas de lieu plus confortable plus sécurisant que

le centre nous-même

lci, à l'abri, dans le noir, nous pouvons retrouver cet être qui cherche la lumière. Lui demander de venir, de nous suivre, de vivre au grand jour tout simplement.

Frédérique CAIGNARD

Sauver les Océans!

Sauver les océans fait partie de la survie de notre planète. Sauver les océans, c'est se sauver, soi. C'est renverser le processus de suicide collectif que l'humanité tout entière a mis en place.



Et ce n'est pas une mince affaire. Sauver les océans, c'est comprendre que l'eau, c'est la vie. Sans elle, nous ne sommes rien. Comme pour les abeilles, nous ne sommes rien sans les océans.

Et pourtant, nous continuons de détruire, nous continuons de déverser tous les déchets, les plastiques, les pires détritus de notre planète. Nous pillons sans cesse, sans rien respecter. Et nous nous imaginons pouvoir continuer encore des décennies.

Que faisons-nous? Quels sont les grands pro-

sont les grands jets, à dimension planétaire? Y-a-t-il une communauté mondiale de la survie des océans? A ma connaissance, non. Nous avons Greenpeace qui fait beaucoup, la Fondation Cousteau... Les projets individuels comme les bateaux poubelles, une nouvelle conscience sur la propreté des plages, est-ce suffisant?

Frédérick HOLMEIR



Personne ne peut vivre à notre place Cela implique que personne d'autre ne peut bouger nos pieds.

Si l'on est arrêté dans un lieu loin de soi. il fant sortir de là et commencer par donner un chemin à nos propres pieds commencer

notre retour jusqu'à nous-même.

Frédérique CAIGNARD

Sauvons la Planète! Les gestes au quotidien

Nos gestes quotidiens sont multiples.

Je voudrais juste donner un exemple que j'ai entendu il a peu : quelqu'un qui est Vegan et qui possède un gros 4x4 fait plus de bien à la planète que celui qui mange régulièrement de la viande. Pourquoi ? Parce que l'élevage d'un bœuf fait plus de dégâts que rouler en 4x4! (13.500 litres d'eau pour 1 kg de viande de bœuf!) Eh oui!

Etre Vegan, ça n'est pas seulement avoir une philosophie de vie contre la maltraitance des animaux, mais c'est faire un geste énorme pour la planète...

Ensuite, vous pouvez faire tellement de choses : si vous avez un jardin, compostez vos déchets, consommez moins d'eau, achetez vos produits en vrac, roulez à vélo dès que vous pouvez...

Frédérick HOLMEIR

Projeter dans. nothe monde seulement ce que

l on voit

au fond de soi.

Si nous sommes incapables d'y voir de l'amour, de la compréhension, de la tolérance, du respect, de la sécurité et de l'abondance on ne les verra iamais dans notre monde physique.

Frédérique CAIGNARD

Les Grands Projets personnels...

C'est le chemin d'une vie. Comme un appel. Un acte de foi. Devant lequel on ne peut plus reculer.

Lorsqu'on met en place quelque chose comme ça, cela devient une vraie passion. L'envie d'être entendu. Un combat. Une aventure. Une idéologie.

Et cela peut se faire! Il y a des êtres qui en ont envie, il y en a qui l'on dit, et il y a ceux qui l'ont fait!

Ceux-là s'appellent Pierre Rabhi, Gandhi, ou Mandela, des hommes admirables et simples à la fois. Et ces gens sont comme vous et moi. Ils ont juste obéi à cet appel!

Frédérick HOLMEIR

L'engagement militant... tional ou international.

L'engagement militant peut se faire d'une manière toute simple!

Vous avez choix, vous pouvez faire un don à une fondation, pou-

vez adhérer et agir au sein d'un groupe régional, na-

Votre engagement dépend du temps dont vous disposez, de l'argent que vous pouvez (ou voulez) investir dans un projet qui vous touche. Vous pouvez participer bénévolement à des projets environnementaux (comme des fermes écologiques). Vous pouvez faire ce qu'on appelle du Woofing.

Même sans argent, vous pouvez agir!

Il suffit même de partager des posts qui vous sont chers sur les réseaux sociaux.

C'est un premier pas. Le reste suivra. Tout est une question de conscience

Frédérick HOLMEIR

Je suis **nul(le)** mais je me **soigne**

Pour mieux comprendre les logos et pour y voir plus clair dans le jargon des huiles essentielles. Faites vos gammes!

Si nous ne prenons pas

le temps

de vivre toutes ces

merveilleuses

petites choses,

Qui le fera?

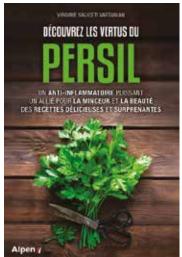
Frédérique CAIGNARD

Le persil

Le persil, vous connaissez! Mais savez-vous qu'il n'est pas que décoratif et gustatif?

Eh oui, c'est aussi le partenaire santé et beauté idéal! Vous souriez? Pourtant le persil est une véritable mine d'oligo-éléments, d'antioxydants et de vitamines sans parler de ses vertus anti-inflammatoires et antiseptiques.

S'il vous plait, ne le laissez pas dans la cuisine, faites lui aussi une place dans la salle



de bain, vous serez surpris de ses vertus dermatologiques et amincissantes. Et comme sa culture en pot relève de la simplicité, plus d'excuses pour ne pas en consommer tous les jours car rien de mieux que de commencer la journée avec un bon jus de persil additionné d'un jus de citron voire d'un peu de miel!

Allez, on y va, on commence dés demain!

Virginie VARTANIAN



Le dico des Logos!

Des logos un peu... Des logos partout ! On y perd son latin ! Séance décodage pour vous faciliter un peu la vie...

Pour les aliments

Le plus stricte sera **le label** "Bio Cohérence", on ne le voit hélas pas encore assez souvent...



Le logo européen

Obligatoire depuis le 1er juillet. Critères imposés par l'Union européenne. Produits alimentaires préemballés. 95% des produits agricoles de l'aliment sont bio. Pas obligatoire pour les produits importés.



Le logo français

Il est plus exigeant que le

label européen. L'Europe impose en janvier 2009, de se conformer au cahier des charges européen.



Le logo "Bio Cohérence"

Né en 2011. 100% de produits bio (au lieu de 95%). Aucun OGM (contre 0,9% pour le label européen).

Pour les cosmétiques

Pas de labellisation unique. Ils garantissent tous de ne pas utiliser de colorant, de parfum de synthèse, ni Paraben, ni OGM, et ne font aucun test sur des animaux.



Le logo Cosmébio

95% des ingrédients sont naturels ou d'origine naturelle. 95% minimum des ingrédients végétaux bio. Maximum 5% d'ingrédients de synthèse.



Le logo Cosmétique éco

95% des ingrédients sont

naturels ou d'origine naturelle. Seulement 50% des ingrédients végétaux sont bio. Maximum 5% d'ingrédients de sunthèse.



Le logo BDIH

Ne contiennent pas de pesti-

cides, ni engrais chimiques ni solvants.



Le logo Nature et Progrès

Né en 1964. Projet de socié-

té humaniste, écologique et alternative. Les produits doivent contenir 100% de composants bio.



Dico des huiles essentielles pour les nuls

Vous en avez tous entendu parler, peut-être même que vous les utilisez déjà ... Bon ! En tout cas voici un petit récap' des principales huiles essentielles. Pensez à les acheter Bio ! On prend soin de ce que l'on se met dans et sur le corps...

Je vous rappelle aussi que l'aromathérapie est déconseillée pour : les femmes enceintes, les femmes qui allaitent et les enfants de moins de 7 ans, sans avis médical. Si vous avez une pathologie, parlez-en à votre médecin car certaines huiles sont déconseillées et peuvent créer des réactions fortes...

Australie. *Propriétés*: bactéricide, antifongique, antivirale, anti protozoaire, antiparasitaire et insectifuge, immunostimulante, anti-inflammatoire, antioxidante, cicatrisante, radio protectrice, antihistaminique. *In-*

ARBRE À THÉ (TEA-TREE) :

gingivites, acné, psoriasis, eczéma, piqûres, cystite, vaginites, herpès, allergies, mycoses buccales, éloigne les parasites (teigne, gale, tiques, acariens...) **Voie**

orale déconseillée.

dications: sinusites, angine,

bronchite, aphtes, abcès,

BASILIC EXOTIQUE: Asie, Madagascar, Réunion, Afrique du Sud. *Propriétés*: antispasmodique puissante, calmante, relaxante, antalgique, répulsive d'insectes. *Indications*: hoquet, spasmes digestifs, ballonnements, spasmes intestinaux, spasmophilie, anxiété, angoisse, anti-mous-

tique. Voie orale à éviter ou à

limiter, réservée à l'adulte.

CAMOMILLE **ROMAINE** Afrique du Nord, Europe du Sud, de l'Ouest (France), Etats-Unis et Argentine. Pro*priétés :* sédative, calmante. relaxante, spasmolytique, antalgique, anti-inflammatoire, régénératrice tissulaire. Indications: anxiété, stress, angoisse, favorise le sommeil, décontracte en cas de spasmes (crampes, contractures musculaires, spasmes digestifs, respiratoires...), calme les inflammations cutanées (psoriasis, prurit, eczéma ...), calme les douleurs, les névralgies. Voie orale à éviter ou à limiter.

CITRON: France, Italie, Espagne. Propriétés : bactéricide, antifongique, cholahépato-protectrice, gogue, hupocholestérolémiante. détoxifiante hépatique, anxiolytique, régulateur de sébum de cheveux. Indications: antiseptique atmosphérique, troubles digestifs, nausées, vomissements, gastrite, drainage hépatique, mal des transports, dystonie neuro-végétative, stress, anxiété. Voie orale possible mais à limiter.

EUCALYPTUS RADIÉ: Australie. *Propriétés*: expectorante, bactéricide, antifongique, antivirale, immunostimulante, anti-inflammatoire, parasiticide, insectifuge. *Indications*: infection broncho-pulmonaire, bronchite, refroidissement, rhume, grippe, candidose. **Voie orale à éviter ou à limiter.**

GAULTHÉRIE COUCHÉE:
Amérique du Nord Chine.

Amérique du Nord, Chine. **Propriétés**: anti-inflammatoire, antalgique, analgésique, rubéfiante, spasmolytique. Indications: douleurs musculaires, crampes, contractures musculaires, lumbago, douleurs articulaires, rhumatisme, arthrite, tendinite, sciatique. Pas de voie orale, réservée à l'adulte.

GIROFLIER: Madagascar, Zanzibar, Indonésie. Propriétés: anti-infectieuse, spasmolytique, relaxante musculaire, antalgique, anesthésiante locale, calmante, sédative, anti-agrégante plaquettaire, acaricide, parasiticide (poux, acariens, gale...) anti-inflammatoire, anti-oxydante. Indications: tout type d'infections, contractures, crampes, sciatiques, douleurs dentaires, aphte, inflammation des gencives, hygiène buccale. Voie orale à éviter ou à limiter, réservée à l'adulte.

HÉLICHRYSE ITALIENNE:

Corse. *Propriétés*: fibrinolytique, cicatrisante, protectrice capillaire, circulatoire, drainante, antiædémateuse, anti-inflammatoire, spasmolytique, mucolytique, lipolytique, expectorante, bactéricide, antivirale. *Indications*: coups, chocs, contusions, traumatismes, fragilité des capillaires, couperose, varicosité, ædème des membres inférieurs, herpès labial, rides, cicatrices, brûlures, piqûres. **Pas de voie orale.**

LAURIER NOBLE: Afrique du Nord, Inde, Bassin Méditerranéen, Croatie, Amérique Centrale et du Sud. *Propriétés*: anti-infectieuse, spasmolytique, expectorante, mucolytique, anti-inflammatoire, analgésique, antiparasitaire, insectifuge. *Indications*: infections pulmonaires

et intestinales, infections nosocomiales, grippes, herpès labial, dermatose, mycose, hygiène buccale, aphte, douleurs articulaires, traumatologique, stimulante, tonique, calme les douleurs intestinales. Pas de voie orale, réservée à l'adulte.

LAVANDE FINE: France. Propriétés: calmante, anxiolytique, sédative, vasodilatatrice, antalgique, anesthésiante locale, anti-inflammatoire, cicatrisante, anti-infectieuse, antifongique, antiparasitaire, insectifuge. Indications: stress, anxiété, troubles du sommeil, émotivité, contractures musculaire, toux, ballonnements, colites, brulures, plaie. Voie orale à éviter ou à limiter, réservée à l'adulte.

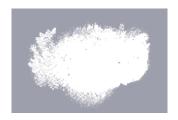
MENTHE POIVRÉE: Paraguay, Europe, Amérique du Nord. *Propriétés*: antiparasitaire, spasmolytique, anti-inflammatoire, antalgique, stimulante, anti-oxydante, anti-nauséeuse, facilite la digestion. *Indications*: troubles gastro-intestinaux, troubles respiratoires, action sur le système nerveux, troubles cutanés, action antalgique (froid), répulsive à insectes. Voie orale à éviter ou à limiter, réservée à l'adulte.

NIAOULI: Australie. Propriétés: expectorante, bactéricide, antifongique, antivirale, anti-inflammatoire, antiparasitaire, cicatrisante, insectifuge. Indications: infections respiratoires, gynécologique et urologiques, mycose, infection virale, inflammation du tube digestif, infection cutanée. Pas de voie orale, réservée à l'adulte.

J'apprends les couleurs

Vous avez tous eu envie de connaître la symbolique des couleurs. Sachez que les couleurs ont un réel impact dans notre vie. Qu'elles soient portées sur des vêtements, en décoration dans la maison, dans nos bouquets de fleurs, dans notre nourriture ou sur des objets quotidiens, elles nous influencent et influencent également nos humeurs... Le Feng Shui l'a bien compris et les chinois aussi! Qu'attendons-nous pour nous approprier ces connaissances? Voici un premier jet des couleurs classiques...





BLANC

Le silence, plénitude, nouveauté, renouveau, passage, initiation, aube, pureté, changement de vision, naissance, paix, simplicité, éclat, pierre de lune, connaissance, Lune, cancer, argent, couleur froide et féminine, lundi, 7ème chakra.



BLEU

La révélation, vérité, éveil spirituel, invitation à la réflexion, remise en question, pardon, demandez et vous recevrez, aigue-marine, Uranus, air, verseau et balance, zinc, couleur froide et masculine, samedi, 5ème chakra.



FUCHSIA

Les limites, trouver sa place, unité, cohérence, quête, amour, affection, romantisme, réconciliation, empathie, compassion, envie d'absolu, sagittaire, couleur froide et masculine, intérieur du 4ème chakra.



JAUNE

La Sagesse, coordonner, articuler, l'image de soi, analyse et synthèse, lucidité, individualisme, clarté, rayonnant, lumineux, esthétique, chrysoprase, Soleil, air, lion et vierge, or, couleur chaude et féminine, jeudi, 3ème chakra.



MARRON

Le temps, la gestion du temps, le passé, douceur, nature, élimination, confort, bien-être, tradition, sérénité, stabilité, calme, nettoyage, nostalgie, détachement, saphir, Mercure, terre, capricorne, couleur chaude et neutre, 1er chakra.



NOIR

L'acceptation, fin de cycle, perte de l'égo, sobriété, élégance, simplicité, mystère, régénération, bilan, aboutissement et transformation, onyx, Pluton, terre, scorpion, nickel, couleur froide et androgyne, 1er chakra.



ORANGE

L'énergie, le déclic, l'appel, la mise en marche, mouvement, épicurien, enthousiaste, rapide, la jeunesse, la joie, le désir, topaze, Jupiter, feu, étain, couleur chaude et masculine, dimanche, 2ème chakra.



ROSE

La transformation, restructuration, nouveau départ, second souffle, retour à la santé, remise à neuf, réconciliation, naïveté, pureté, douceur, tendresse, bismuth, sagittaire, Chiron, couleur chaude et androgyne, vendredi.



ROUGE

Energie vitale, ancrage, construction, la base, le démarrage, minimum vital assuré, sécurité, le manque, le concret, la passion, rubis, Mars, feu, bélier, fer, couleur chaude et masculine, mardi, 1er chakra.



TURQUOISE

Ascension, guérison, libération, miracle, loi d'attraction, complémentarité, sensibilité, connaissance, grâce, régénérant, purifiant, éphémère, cyclique, nature, cobalt, poissons, Cérès, couleur froide et neutre, chakra des mains.



VERT

Le bonheur, la rencontre, la relation, le partage, le cœur, l'amour, générosité, fraternité, famille, valeurs humaines, amitié, écoute, émeraude, Vénus, terre, taureau, cuivre, couleur froide et féminine, mercredi, 4ème chakra.



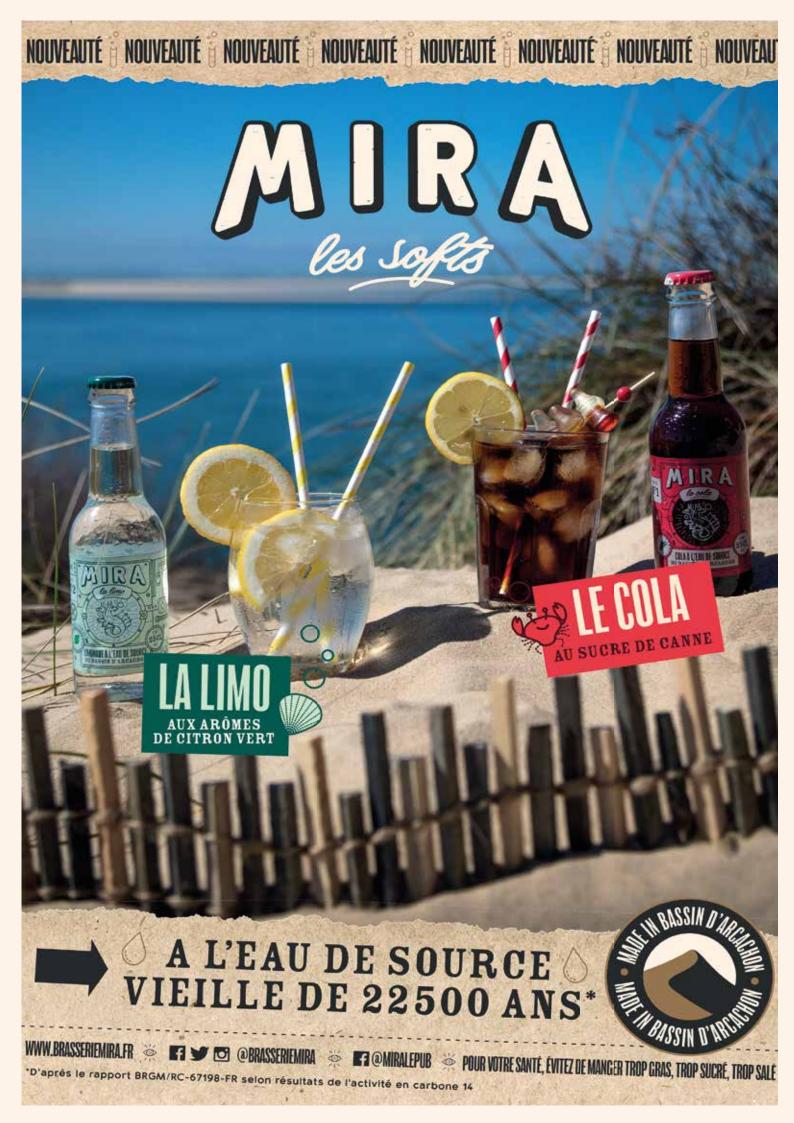
VIOLET

L'initiation, réflexion, la hiérarchie, maitrise de soi, droiture, discipline, conscience, magie, honnêteté, sens du spirituel et du sacré, croyance, maturité, améthyste, Neptune, feu, sagittaire, manganèse, couleur froide et androgyne, 6ème chakra.









CONSULTATIONS

EVALUATION DU DÉSÉQUILIBRE DE LA FLORE DIGESTIVE (DYSBIOSE)

par mesure des gaz expiratoires et soins du microbiote

NUTRITION - MYCOTHÉRAPIE







OBJECTIFS:

- FACILITER LA DIGESTION, AMOINDRIR L'ACIDITÉ **GASTRIQUE**
- RETROUVER UN VENTRE CONFORTABLE (ballonnement, colite, syndrome de l'intestin irritable...)
- AMÉLIORER LE TRANSIT
- RENFORCER SON IMMUNITÉ ET LUTTER CONTRE LES INFECTIONS, LES SYMPTÔMES ALLERGIQUES, LES INTOLÉRANCES ALIMENTAIRES, L'ASTHME
- PERDRE DU POIDS DE FAÇON DURABLE
- ACCOMPAGNER EN DOUCEUR LES EFFETS DU VIEILLISSEMENT



JOCELYNE DUBROCA LECLERC Diététiciene DE

9 impasse Michel 33120 Arcachon 06 25 37 30 86 joguerin94@gmail.com www.nutrition-responsable.fr