

A close-up portrait of a woman with striking green eye makeup and blue eyes. She has a pine branch with several pinecones tucked into her hair. She is blowing a cloud of white snow or glitter from her hands, which are positioned in the lower foreground. The background is a soft, out-of-focus light blue and white, suggesting a snowy or bright outdoor setting.

BON
sens
mag'

N°5

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

Le magazine qui vous veut du bien !



RENAULT
La vie, avec passion

Renault ZOE

100% électrique
La meilleure autonomie de sa catégorie*

Série Limitée CITY

99 € /mois⁽¹⁾

Hors location de batterie⁽²⁾
Sous condition de reprise + 12 ans
LLD sur 37 mois, 1^{er} loyer de 2 000 €
Après déduction du bonus écologique



(1) Exemple de Location Longue Durée de Renault ZOE City, hors location de batterie sur 37 mois et 22 500 km avec un 1^{er} loyer majoré de 8 000 €, ramené à 2 000 € après déduction du bonus écologique de 6 000 € puis 36 loyers de 99 €. Offre sous condition de reprise d'un véhicule roulant de plus de 12 ans non éligible à la prime de conversion gouvernementale. Restitution du véhicule chez votre concessionnaire en fin de contrat avec paiement des frais de remise en état standard et des kilomètres supplémentaires. Sous réserve d'acceptation par Diac SA - siège social : 14 avenue du Pavé-Neuf 93168 Noisy-Le-Grand Cedex - Siren 702 002 221 RCS Bobigny. (2) Location de batterie à 69 €, prorata temporis, le mois de livraison, puis 39 €/mois au lieu de 69 €/mois les 36 mois suivants pour tout contrat souscrit sur la base de 7 500 km/an. Pour tout kilométrage annuel supérieur, voir barème en points de vente. La location de la batterie est assurée par Diac Location - siège social : 14 avenue du Pavé-Neuf 93168 Noisy-Le-Grand Cedex - Siren 329 892 368 RCS Bobigny. Offres réservées aux particuliers, valables dans le réseau Renault participant. ZOE est désormais disponible également en achat intégral (châssis + batterie), voir conditions en points de vente. **Consommations : 133 Wh/km. Émissions CO₂ : 0 à l'usage**, hors pièces d'usure. * ZOE, leader en autonomie de batterie, en conditions de conduite réelles, dans la catégorie des citadines électriques en France. Source : JATO, juillet 2018.

renault.fr



NISSAN INTELLIGENT MOBILITY

Nouvelle Nissan LEAF
SIMPLY AMAZING



PACK NISSAN INTELLIGENT MOBILITY

À 299 €/mois⁽¹⁾

Nouvelle LEAF Acenta - Pack 100% mobilité - Batterie incluse
Sous condition de reprise - Superbonus de 8 500 €
Apport de 2 000 € ou 1 000 € seulement pour les clients Nissan*
100% Électrique.

DÉCOUVREZ NOS OFFRES SUR NISSAN.FR

Innovar autrement.*Prime de 1 000 € à déduire du prix d'acquisition ou du loyer, suivant modalités à convenir avec votre Concessionnaire. Offre réservée aux particuliers, propriétaires ou possesseurs d'un véhicule Nissan avec carte grise à leur nom, valable jusqu'au 30 novembre 2018, dans la limite des stocks disponibles, chez les Concessionnaires NISSAN participants. (1) Pour une Nouvelle Nissan LEAF Acenta 40kWh neuve en Location longue durée sur 37 mois, 37 500 km maximum, 1^{er} loyer de 10 500 €, ramené à 2 000 €, après imputation du bonus écologique de 6 000 € et de la prime à la conversion de 2 500 € (voir conditions sur primealaconversion.gouv.fr, sous réserve de modification de la réglementation), suivi de 36 loyers de 299 €. Restitution du véhicule chez votre concessionnaire en fin de contrat avec paiement des frais de remise à l'état standard et des km supplémentaires. **Modèle présenté :** Nouvelle Nissan LEAF Tekna avec options peinture métallisée bi-ton et ProPILOT Park, avec un premier loyer de 10 500 €, suivi de 36 loyers de 418 €. Offre réservée aux particuliers, non cumulable avec d'autres offres, valable jusqu'au 30/11/2018, sous réserve d'acceptation par Diac - RCS Bobigny 702 002 221, dans la limite des stocks disponibles, chez les Concessionnaires Nissan participants. Nissan West Europe : nissan.fr

AGS LA TESTE

85, route de Cazaux - 05 56 54 12 13

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'...

Écrivez-nous !

Magazine gratuit édité par
Bon Sens Prod'
14, allée Alfonse Daudet
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
Karin LEGROS
Frédérique CAIGNARD

Publicité
Frédérique CAIGNARD
Frédéric HOLMEIR

**Ont collaboré
à ce numéro**
D. SILEM - D. NOËL
K. DESNOS - F. HOLMEIR
M. HUMBERT-CLAUDE
F. CAIGNARD

Abonnements
abonnementbonsensmag
@outlook.com

Contact
Frédérique CAIGNARD :
bonsensmag@outlook.fr
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 : novembre 2018
N° ISSN en cours
Nombre d'exemplaires : 11 000

Aucun élément de ce magazine
ne peut être reproduit ou transmis
d'aucune manière que ce soit, ni
par quelque moyen que ce soit,
y compris mécanique et électro-
nique, sans l'autorisation écrite de
Frédérique CAIGNARD ou Frédéric
HOLMEIR.

édito



Bienvenu(e)s sur ce
nouveau numéro de
Bon Sens Mag' qui s'est
enrichi de 4 pages
supplémentaires pour
votre plus grand plaisir !

Bon Sens Mag' c'est
un engagement civique.
**C'est ici et maintenant
qu'il faut agir !**

Il n'y a plus de temps, plus
de délais... Le monde doit
changer !

Beaucoup de choses
peuvent être faites pour
améliorer notre qualité de
vie. Il suffit de le vouloir...

Ne laissons plus le
pouvoir à d'autres,
agissons ! Prenons les
choses en main, élevons
nos voix ! Refusons la
fatalité et dénonçons les
incohérences.

Si aujourd'hui, le but
recherché par certains est
de détruire notre nature,
notre terre, notre santé et
nos rêves pour des profits
immédiats... Alors...

Nous DEVONS dire NON !

Chaque voix compte,
chaque action, aussi petite
soit-elle !

Levons-nous, engageons-
nous, pour notre présent
et l'avenir de nos enfants !

Merci à tous et toutes pour
votre fidélité.

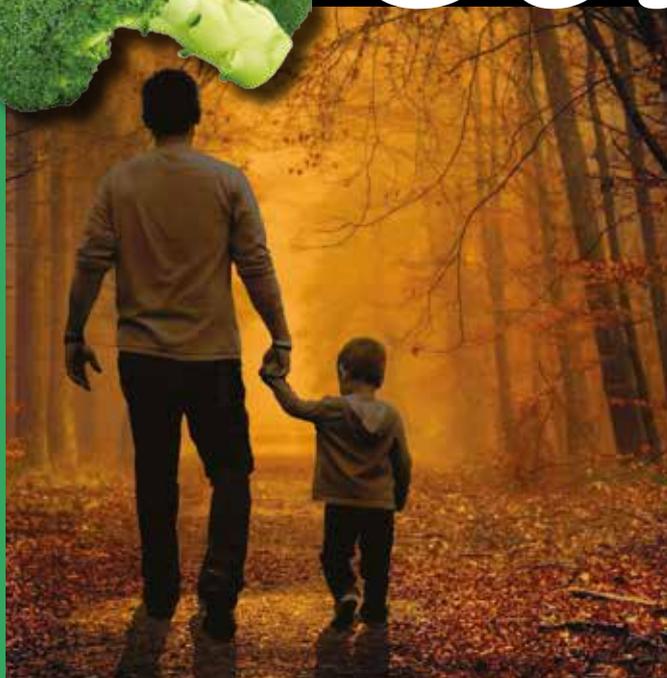
Frédéric Holmeir et
moi-même vous
souhaitons de
merveilleuses fêtes!

Que la joie, le partage et
l'amour vous accompagne
en cette fin d'année !

Frédérique CAIGNARD



Sommaire



- 5 J'EN RAFFOLE
Un rendez-vous à ne pas manquer !
- 6-7 JE SUIS UN HÉROS
*Notre corps ce magnifique outil !
Vous voulez changer et transformer votre vie ?
Cultivez votre jardin mental cet automne*
- 8-9 L'ÉVÈNEMENTIEL
CHEZ LES FRED'O²
*L'atelier de Frédéric Holmeir - 'Bon Sens Prod'
c'est aussi un Festival - Les RDV du 'Bon Sens -
'Bon Sens Prod' c'est aussi un magazine
'Bon Sens Prod' a désormais sa propre
Maison d'Édition - "Cancer Mon Maître" par
Frédérique Caignard - Les Zâm'Zen, le réseau...*
- 10 JE GLOBE-TROTTERISE
La Recharge ! Mort aux emballages !
- 11-15 JE SUIS CE QUE JE MANGE
*La détox du foie - La chlorelle, l'algue qui vous nettoie ! - La chicorée, retour vers le Futur...
Les légumes de saison pour l'hiver - Questions de Fred à Fred... - L'Eau Vive s'installe sur le Bassin d'Arcachon !*
- 16 JE BOUGE, JE BOUQUINE
*L'actu littéraire, les spectacles, les conférences,
les dates à retenir...*
- 17 LES CONSEILS DU DR GLUGLU
Nos abeilles crient ! Il faut leur répondre...
- 18-19 J'AI FAIM ! MIAM !
*Cheesecake au Potimarron - Minut'soupe
Minut'jus - Pour les fêtes... Saumon Cravlax Aneth
& Baies Roses*
- 20-21 JE SUIS L'INFO
*Le Bio serait aussi efficace que les pesticides !
Soyez responsables : TRIEZ ! - La fin de l'Hyper ?
La liberté après la captivité ! - Le 8ème continent !*
- 22-23 JE M'ENGAGE
Nous voulons des Coquelicots !
- 24-25 JE SUIS NUL(LE)
MAIS JE ME SOIGNE
*Produits des abeilles, mode d'emploi... - Le chant
des oiseaux - La pleine conscience au quotidien*
- 26 J'APPRENDS LES PIERRES

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



**LES RDV
DU BON SENS
vous invitent
le 13 novembre
à la projection
du film de
Julien Peron
"C'EST QUOI
LE BONHEUR
POUR VOUS ?"**

*cette soirée
sera suivie
d'un débat*

Un rendez-vous à ne pas manquer !

**La projection
du film
"C'EST QUOI
LE BONHEUR
POUR VOUS ?"
de Julien Peron
LE MARDI 13
NOVEMBRE 2018
à 20H à la Maison
des Associations
de Gujan-Mestras.**

*Cette soirée sera
animé par Frédérique
CAIGNARD et
Dounia SILEM.*

ENTRÉE GRATUITE !

.....
Julien Peron
a réalisé le
documentaire seul,
sans équipe de
tournage et en
autofinancement,
comme un don pour
l'humanité.
.....

Recherche universelle
depuis des millénaires,
l'homme n'a cessé de se

questionner. Et si le bon-
heur, cela s'apprenait ?

Pendant 4 ans, Julien Pe-
ron a sillonné notre belle
planète seul, sans équipe
de tournage, sans per-
chiste ni caméraman
et en autofinancement,
à la rencontre de ces
hommes et femmes qui
cherchent à percer les
mystères du bonheur.

**Le documentaire "C'est
quoi le bonheur pour
vous ?" c'est :**

- > Plus de 1500 interviews
- > 800 000 km à travers le monde
- > 25 pays parcourus
- > 550 vidéos gratuites diffu-
sées sur Youtube
- > Plus de 4 millions de vues
sur Youtube ([https://www.
youtube.com/c/NeoBienetre](https://www.youtube.com/c/NeoBienetre))
- > 300 heures de rushes
- > 1h20 de film documentaire
- > 133 KissKiss Bankers qui
ont pris part à cette merveil-
leuse aventure

> Depuis la sortie en sep-
tembre 2017 : 350 salles
de cinéma et plus de 3500
citoyens diffusent le film
en France, Canada, Suisse,
Belgique, île Maurice, Île de
la Réunion, Madagascar,
Mayotte, Saint Barthelemy,
Panama, Guadeloupe, Mar-
tinique, Bolivie, Brésil, États-
Unis.

.....
Un seul objectif :
**réveiller
les consciences
et semer des graines
de bonheur dans
le monde entier !**
.....

**Informations et réservations
sur Facebook :** les RDV du
BON SENS ou au 06 46 84
93 52 ou sur [bonsensprod@
outlook.fr](mailto:bonsensprod@outlook.fr)

.....

LES RDV DU BON SENS présentent
LE FILM
**C'EST QUOI LE
BONHEUR
POUR VOUS ?**
7 MILLIARDS D'INDIVIDUS,
7 MILLIARDS DE DÉFINITIONS
DE JULIEN PERON
Projection animée par Frédérique Caignard et Dounia Silem

MARDI 13 NOVEMBRE À 20H

POURQUOI ? *Pour réveiller les consciences et semer des
graines de bonheur dans le monde entier !*

ENTRÉE LIBRE MAISON DES ASSOCIATIONS
GUJAN-MESTRAS - INFORMATIONS 06 46 84 93 52

**C'EST QUOI LE
BONHEUR
POUR VOUS ?**
7 MILLIARDS D'INDIVIDUS,
7 MILLIARDS DE DÉFINITIONS

Les bienfaits de l'aloé véra(LR)
www.lesfeesdeloloes.com

Santé Humains
Beauté Pour
Hygiène Animaux

Mr Claude Dorgans
07 77 23 71 91
c.dorgans@outlook.com

SOPHROLOGIE
06.49.25.25.93
Emilie TOUSSAINT/ Sophrologue
Bassin d'Arcachon sud / Sur rendez-vous

Plantes, Tisanes, Thé bio, Épices
Huiles essentielles, Gemmothérapie
Compléments alimentaires,
Cosmétiques bio - Naturopathie
Massage Tui Na
Réflexologie plantaire

Le Coin aux Herbes
Le Bien-être par la Nature

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

Nous avons cru bon de vous faire profiter de nos recherches sur les médecines alternatives. Le monde change... Peut-être en avez-vous ressenti les effets. Nous récupérons notre pouvoir et savons que sans notre participation active, nous ne pourrions 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 !

Notre corps ce magnifique outil !

> Les doigts fripés :

Phénomène incroyable qui se produit lorsque votre corps s'adapte à un climat humide, lorsque l'environnement autour de lui devient glissant. La peau de vos mains, et parfois des pieds, peut immédiatement changer et ainsi vous augmentez votre capacité à avoir une bonne adhérence sur les surfaces glissantes.

> La chair de poule :

Certains ont la chair de poule quand ils éprouvent du plaisir, mais la grande ma-

rité l'a quand il fait froid. Le corps sort donc sa "fourrure" pour se réchauffer. Ceci est un réflexe qui vient de nos ancêtres qui étaient beaucoup plus poilus que nous.

> L'éternuement :

Nous éternuons lorsque nos voies nasales sont remplies avec des allergènes, des microbes, des bactéries, de la poussière ou d'autres choses gênantes. Par le biais des éternuements le corps balaye au loin les "ordures".

> Bailler :

On bâille en général pour se détendre, par fatigue ou pour refroidir le cerveau s'il est en surchauffe ou en surcharge. En tout cas, bailler entraîne un grand relâchement de toutes les tensions. Alors ne retenez plus vos bâillements !

Frédérique CAIGNARD

Vous voulez changer et transformer votre vie ?

Coup de gueule : arrêtez de vous plaindre et prenez vos responsabilités.

Nous vivons dans une ère de déresponsabilisation. On se plaint du gouvernement pour la situation économique, on se plaint de notre patron pour notre stress, on se plaint de notre conjoint pour des chaussettes mal rangées, de nos parents, de nos échecs, ...

Se plaindre ne serait-il pas un moyen subtil de s'excuser soi-même pour ne rien

changer à notre situation, à notre vie ? Passer sa vie à mettre la faute sur les épaules des autres est une façon tellement facile, plutôt qu'avoir le courage de prendre sa vie en mains.

Prendre sa responsabilité, ça ne veut pas dire que vous êtes coupable ou que c'est de votre faute.

C'est l'habileté à chercher des solutions pour transformer sa vie !

C'est répondre à ces questions :

Qu'est-ce que je peux faire par rapport à ma situation ? Comment est-ce que je peux me sortir de cette situation ?

Quelles sont mes ressources ? Et comment améliorer les choses ?

Les réponses, vous permettrons de prendre le contrôle de votre vie et de commencer à agir. Vous allez réaliser vos propres

désirs et transformer votre vie en un monde meilleur.

Dorothee NOËL

LE PANIER DE POMONE
180 Av. Denis Papin
85 250 La Teste de Buch
Lu - Ve 8h-19h | Sa 9h-13h30
06 06 06 49 97
bonjour@panier-pomone.fr

NATHALIE
06 46 47 77 23

NATACHA
06 46 71 30 00

www.panier-pomone.fr |



DeltaThérapie
Cabinet thérapeutique du Bassin d'Arcachon

06
63
08
51
68

Hypnose - PNL - DNR
Thérapies brèves

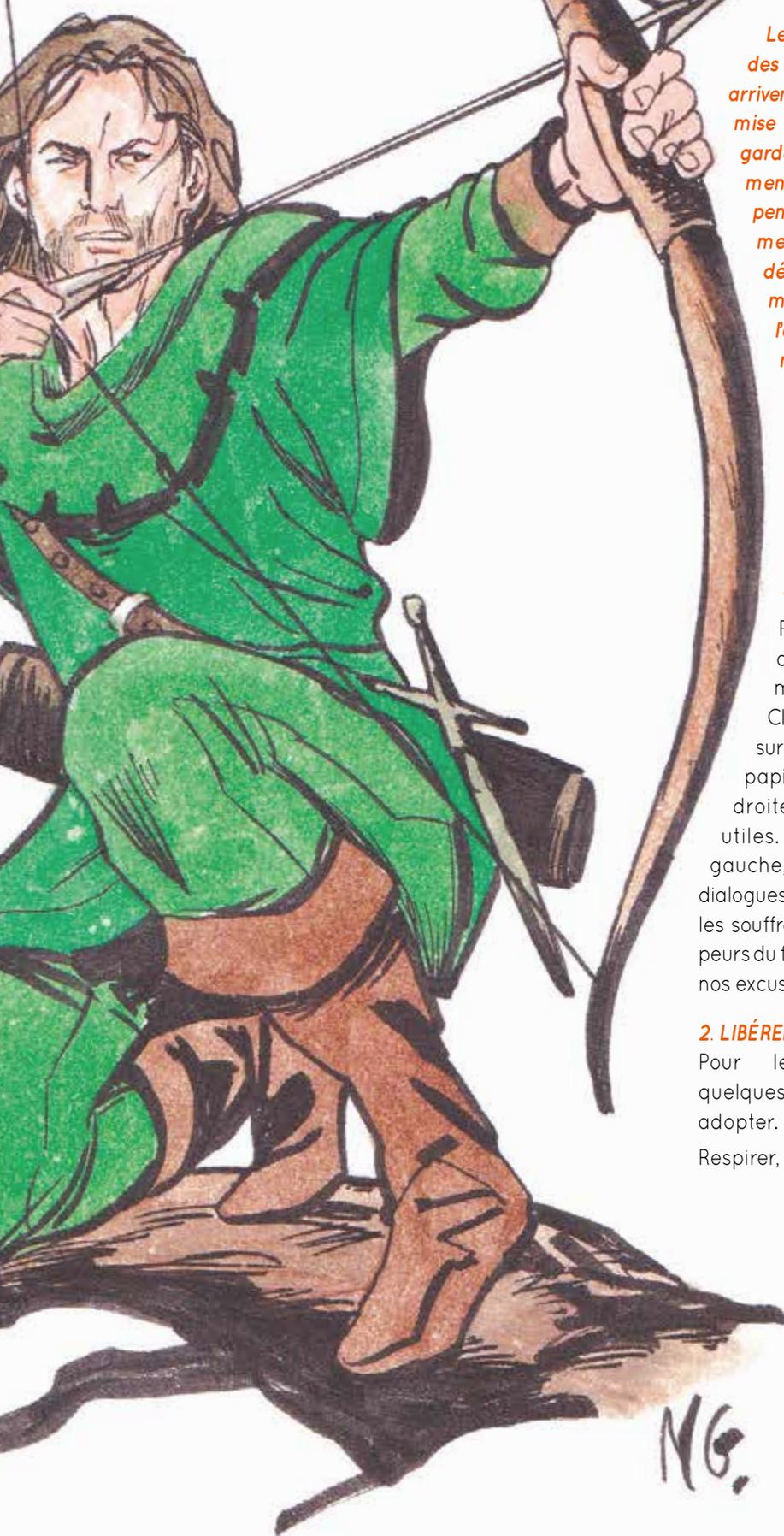
Libérez-vous!

Arrêt du tabac
Perte du poids
Traumatismes
Stress
Dent...

www.deltatherapie.com



Cultivez votre jardin mental cet automne



Les mois moroses, des feuilles qui tombent, arrivent. Je me suis promise de tout faire pour garder le moral. Comment échapper à mes pensées négatives et à mes comportements défensifs quand le manque de lumière et l'envie de rester dans mon canapé m'appellent ?

Voici quelques exercices simples à réaliser pour retrouver votre bien être mental.

1. FAIRE UN BILAN :

Prendre conscience de notre fonctionnement mental.

Classifier les pensées sur une feuille de papier. Colonne de droite, celles qui sont utiles. Colonnes de gauche, les autres... les dialogues internes négatifs, les souffrances du passé, les peurs du futur, nos sabotages, nos excuses bidons,

2. LIBÉRER LE MENTAL :

Pour le calmer voici quelques comportements à adopter.

Respirer, visualiser à l'expi-

ration que vous chassez vos soucis. Mettez-vous dans le présent, avec tous vos sens, pour ne plus réfléchir. Exemple : "je constate que je suis assise, devant mon ordinateur, je regarde par la fenêtre, il fait beau, ..." Parlez à votre mental, dites-lui, exactement vos besoins, là maintenant. Il fera en sorte de vous les donner. "Allez, mon chéri, lâche-moi un peu, soufflons ensemble..."

3. IMAGINER UN GROS

SOLEIL :

Prescription pour tous les matins : pour aider votre moral au manque de lumière de cet automne, vous pouvez imaginer un gros soleil au-dessus de votre tête qui dégage des rayons aux courants chauds. Cette énergie vous entoure comme un cocon, doux et agréable. Sa lumière pénètre dans chaque cellule de votre corp. Imaginez votre journée avec cette nouvelle énergie bienfaitrice.

Voilà, votre mental est calme, mais restez vigilant, car il voudra repartir, ...

Dorothee NOËL



L'Atelier de Frédérick Holmeir

"LA NOUVELLE ÉCOLE"

LES ACTUS

Cette rentrée 2018/2019 est plutôt sous de bons augures ! Un nombre croissant d'élèves dans plusieurs disciplines (théâtre, chant & comédie musicale, cinéma), de nouveaux cours qui se mettent en place, une ouverture sur des séances de Bien-Être.

L'école a désormais son site internet :

www.latelierdefrederickholmeir.fr

Le 16 novembre sera la première date de la saison ou les élèves vous présenteront leur travail.

Le mois de novembre propose la gratuité des séances de coaching en expression

qui se déroulent désormais le mardi de 11h à 12h30, et la gratuité également pour les séances de rythme musical le mercredi de 15h à 16h.

Vous pouvez vous inscrire toute l'année. L'école est accessible à tous ! Aussi bien aux initiés qu'aux débutants.
Tél : 06 01 73 24 34



www.latelierdefrederickholmeir.fr
26, rue Edmond Daubric
33470 GUJAN-MESTRAS
(face à la gare SNCF)

L'Atelier de Frédérick Holmeir

Bon Sens Prod' c'est aussi un Festival :



Prochaines dates :

> 16 et 17 mars 2019 à la Maison des Arts de Gujan-Mestras
> 2, 3 et 4 Août 2019 au Lac de la Magdeleine de Gujan-Mestras

Pour toute information :

Frédérique Caignard et Frédérick Holmeir. Dossier d'inscription sur simple demande à bonsensprod@outlook.fr

www.leszamzen.com

Tél : 06 46 84 93 52

La Planète des Sens

Les RDV du Bon Sens

Avec Dounia Silem, j'ai décidé de créer un RDV mensuel.

Ces RDV prendront la forme de conférences, café philo ou moments d'échanges sur différents sujets. La première a eu lieu le 1^{er} octobre et le titre était : Gluten, ange ou démon ? Nous aurons l'occasion de la refaire en début d'année 2019.

Prochaines dates :

> Le 13 novembre 2018 : C'est quoi le bonheur pour vous ? Projection du film de Julien Peron / débat. **ENTRÉE GRATUITE**
> Le 20 décembre 2018 : à déterminer

Les RDV du BON SENS



Frédérique CAIGNARD

Bon Sens Prod' c'est aussi un magazine :

Trimestriel et gratuit !

Vous pouvez le retrouver dans toutes les pharmacies du nord et sud bassin ainsi que dans tous les magasins listés sur google maps.

Lien sur www.leszamzen.com/bon-sens-mag

Vous n'êtes pas du Bassin ou vous avez raté un exemplaire ? Vous pouvez également le télécharger sur le site des Zâm'Zen pour 1 euro seulement ! Paiement PayPal sécurisé.

Pour vous abonner, envoyez un mail à :

abonnementbonsensmag@outlook.com

Pour nous contacter : bonsensmag@outlook.fr

Vous souhaitez faire de la publicité ?

Appelez le 06 46 84 93 52



Bon Sens Prod' a désormais sa propre Maison d'Édition : LES ÉDITIONS DU BON SENS

Vous avez essayé par tous les moyens de publier un livre, un essai, une brochure qui parle de bien-être, de recettes, de biodiversité, d'actualité ou de trucs et astuces concernant notre santé, notre alimentation ou notre environnement ? Vous avez essuyé des refus des maisons d'édition classiques ? Contactez-moi. Après lecture de vos écrits, je m'engagerai à vos côtés pour vivre la merveilleuse aventure de l'Édition...

Les Éditions du Bon Sens : Frédérique Caignard 06 46 84 93 52  Les Éditions du Bon Sens.

Cancer mon "Maître" par Frédérique Caignard

Une nouvelle page Facebook sur laquelle seront annoncées mes conférences, mes actus, les liens vers mon blog et tout ce qui concerne les pathologies en général et le cancer en particulier... Si vous avez envie de communiquer avec moi en direct, n'hésitez pas à m'en-

voyer un mail ou un message sur Facebook. Si vous êtes atteints d'une pathologie, ou qu'une personne de votre entourage est concernée, que vous cherchez des alternatives, des informations... N'hésitez plus ! Vous n'êtes plus seul(le) ! En parler est déjà un premier pas vers la guérison.

Prochaines dates de conférence :

- > Vendredi 26 octobre
- > Vendredi 23 novembre
- > Vendredi 7 décembre

26, rue Edmond Daubric
33470 Gujan-Mestras.

Réservation au :
06 46 84 93 52

Participation : 5 euros



cancermonmaitre@outlook.fr
www.cancermonmaitre.wixsite.com

 Cancer Mon Maître

Les Zâm'Zen, le réseau...



LE PREMIER RÉSEAU DES ACTEURS DU BIEN-ÊTRE.

Vous travaillez dans cette branche ? Vous venez de vous installer ? Vous manquez d'appuis, de soutien, de moyens d'échanger et de partager vos connaissances ? Vous avez besoin de créer votre clientèle, de vous faire connaître ?

VENEZ REJOINDRE LE RÉSEAU DES ZÂM'ZEN !
Dans la convivialité, le partage, la bienveillance et l'efficacité, venez retrouver une équipe dynamique qui a décidé de mettre en lumière toutes ces pratiques pour

mieux accéder au grand public et donner une réelle visibilité à cette activité.

Pour toute information :
Frédérique Caignard
zamzen@outlook.fr
www.leszamzen.com
Tél : 06 46 84 93 52

 Les Zâm'Zen /
Les Zâm'Zen infos



Pour ce numéro, un grand coup de cœur pour la Recharge, un concept innovant sur Bordeaux quartier Saint Pierre

La Recharge ! Mort aux emballages !

La Recharge est un petit magasin situé au cœur de Bordeaux, près de la Place Fernand Lafargue, à 2 pas de la rue Sainte Catherine, à quelques minutes du Quai Richelieu.

La Recharge est née en juillet 2014 à l'initiative de Jules RIVET et de Guillaume De SANDERVAL.

Le propos est simple : plus d'emballages pour faire ses courses. Priorité aux circuits courts, la production locale. Savoir parler des fournisseurs car il n'y a pas d'intermédiaires.



vers un bio global "nous en sommes aujourd'hui à 80%" nous confie Jules Rivet.



Vous pouvez vous procurer toutes sortes de produits en vrac, moudre votre propre café, partir avec une cuillère de pâtes, peser votre farine, vous pouvez prendre

un flacon de vinaigre balsamique, quelques gouttes d'huile, partir avec 3 kilos de sucre, un morceau de chocolat, du thé... Comme il vous chante !



6 personnes aujourd'hui travaillent dans cet établissement ! C'est une ambiance, une philosophie, une urgence...



On y observe et goûte les ingrédients. Nous sommes en contact direct avec les aliments. Nous ne sommes pas là pour consommer mais pour se procurer ce dont nous avons besoin. Un retour à une façon d'acheter simple et vitale.

Un grand merci à La Recharge pour son action.

LA RECHARGE

38 rue Ste Colombe
33000 BORDEAUX.

Ouvert du mardi au samedi de 10h30 à 19h30.

www.la-recharge.fr

Frédéric HOLMEIR



Chacun vient avec son contenant pour recharger son placard. Politique anti gaspi s'il en est ! Mais pas que : les produits tendent

Benedicte Hue
Rayonner qui vous êtes !
06 78 49 63 75
4 rue Castaigns - Le Teich
Réflexologie plantaire
Access Bars
Reiki - Fleurs de Bach
Sonothérapie

FEMMES DÉPÔT VENTE HOMMES
À FAIRE À SUIVRE
05 56 66 98 96
44 rue MARÉCHAL DE LATTRE DE TASSIGNY 33130 ARCAÇON
MARDI et SAMEDI 10H-13H - 15H-19H
DIMANCHE 10H-13H
DÉPÔTS SUR RENDEZ-VOUS

Massage Canin
Fleurs de Bach
Céline Desveaux naturopathe animalier
desveauxceline@gmail.com
06 82 69 77 89

Annie Guihery
06 33 97 40 45
Réflexologie plantaire
Massage bien-être
Shiatsu

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 détox du foie

Alimentation trop riche, environnement pollué, mode de vie stressant, prise de médicaments, alcool...

Les conséquences sont alors nombreuses : fatigue, problèmes de peau, maux de tête, constipation, problèmes digestifs, sommeil perturbé...

Il existe alors une solution, la détox !

Au final, chaque jour, notre organisme, doit dépenser énormément d'énergie afin de déloger ces toxines via le foie, les reins, les poumons, la peau et les intestins. Ce sont les émonctoires et leur prin-



cipale fonction étant de nous aider à éliminer les déchets de notre corps.

Le problème, c'est qu'à force d'excès, ces derniers finissent par être saturés, d'où l'intérêt

de procéder à un grand nettoyage au changement de saison sous forme d'une cure d'une durée généralement de 3 semaines. Idéal à l'automne et au printemps.

TISANE DÉTOX

- > **Tilleul Aubier** : détox, draine.
- > **Romarin** : confort digestif.
- > **Pissenlit** : diurétique, détox.
- > **Ortie piquante** : détox, reminéralisant, tonique, articulation.
- > **Menthe poivrée** : facilite la digestion.
- > **Desmodium** : hépato protecteur, régénérant, détox.

Magalie HUMBERTCLAUDE

La chlorelle, l'algue qui vous nettoie !

J'ai entendu parler de la Chlorelle il y a quelques jours par le Dr David Khayat chez Ardisson, ça a piqué ma curiosité.

Elle vous nettoie comme un coup d'aspi dans l'organisme ! Elle est extrêmement riche en nutriments. C'est la grande copine de la Spiruline, même si elle n'est pas de la même famille, mais elle possède de la sporopoléine qui fixe les

polluants toxiques et les métaux lourds sur son passage et les évacue par les intestins ! Ouahh ! C'est pas magique, ça ?

Valeurs caloriques indicatives moyennes de la chlorelle pour 100 g : 1722 kJ (409 kcal) :

- > **Protides** : 55 %
- > **Glucides** : 20 %
- > **Lipides** : 13 %
- > **Sels minéraux** : 9 %



- > **Fibres min** : 8 %
- > **Eau min** : 6 %

L'organisme n'est pas capable de synthétiser de la lutéine, la chlorelle en est pourvue. Pour autant, il s'agit d'un constituant majeur de la macula (une partie de la rétine) dont la composition est à protéger. C'est pourquoi il est né-

cessaire de pourvoir à la lutéine avec des apports extérieurs. Pour y pallier, la chlorelle est votre allié !

A retenir : la chlorelle présente une très faible teneur en iode, ce qui permet de la consommer en cas de problèmes thyroïdiens.

Frédéric HOLMEIR

Dorothee NOËL
Hypnothérapie
Thérapies issues de stratégies & Coaching
Adultes / Ados / Enfants
Couples / Familles
07 69 49 95 39
Cabinet Hypnose Méta-Force
cabinmetmetaforce@gmail.com

Christine Bocquard
bio-énergéticienne
conseil en gemmothérapie
du bois
06 62 90 05 99
48b, rue de Mougis 33260 LA TESTE DE BUCH
www.cocoeurdubois.cc

Kevin Desnos
www.kevindesnos.com
PRATICIEN EN RELAXATION ÉNERGÉTIQUE
contact@kevindesnos.com Uniquement sur RDV
06 43 98 00 45 Bassin d'Arcachon
Kevin Desnos Bordeaux

La chicorée, retour vers le Futur...

Marre du café ? Problèmes intestinaux, foie fatigué, estomac dérangé ?

Peut-être êtes-vous en surdosage de café. Voici un produit de substitution ancien et remarquable, qui fait vraiment son boulot. En dehors d'être un produit santé, la chicorée a tout pour elle : pauvre en calories, riche en fibres et en minéraux et sans

caféine. En plus, elle stimule la flore intestinale, améliore l'assimilation du calcium et du fer, assure la digestion et renforce le système immunitaire.

Son goût proche du café crée vraiment l'illusion pour les accros du café. Alors si vous n'êtes pas prêts à couper le cordon avec votre café sacralisé de la fin de repas,

choisissez d'alterner avec un peu de chicorée ou rajoutez-la en la mélangeant à votre poudre de café ! On faisait comme ça autrefois pour économiser du café...

Attention choisissez-la pure, bio et sans sucre rajouté.

Utilisation en cafetière classique ou italienne.

Frédérique CAIGNARD



Les légumes de saison pour l'hiver

MANGEZ BIO, LOCAL ET DE SAISON !



NOVEMBRE

FRUITS

Châtaigne, Coing, Mandarine, Noix, Poire, Pomme, Raisin.

LÉGUMES

Betterave, Brocoli, Carotte, Céleri, Chou, Chou de Bruxelles, Chou-fleur, Courge, Crosne, Endive, Épinard, Fenouil, Frisée, Laitue pommée, Navet, Oignon, Panais, Poireau, Pomme de terre, Potiron, Rutabaga, Scarole, Topinambour.

DÉCEMBRE

FRUITS

Châtaigne, Clémentine, Kiwi, Mandarine, Noix, Orange, Poire, Pomme

LÉGUMES

Betterave, Cardon, Carotte, Céleri, Chou, Chou de Bruxelles, Chou-fleur, Courge, Endive, Épinard, Frisée, Mâche, Navet, Oignon, Panais, Poireau, Pomme de terre, Potiron, Rutabaga, Salsifis, Scarole, Topinambour.

JANVIER

FRUITS

Citron niçois, Clémentine, Kiwi, Mandarine, Noix, Orange, Poire, Pomme.

LÉGUMES

Betterave, Brocoli, Carotte, Céleri, Chou, Chou de Bruxelles, Chou-fleur, Endive, Mâche, Navet, Oignon, Panais, Poireau, Pomme de terre, Potiron, Rutabaga, Salsifis, Scarole, Topinambour.

Frédérique CAIGNARD

LES BONS PRODUITS DE NOTRE TERROIR DIRECTEMENT *chez vous !* EN CIRCUITS COURTS

Une consomm' action responsable !

180 Av Denis Papin - 33 260 La Teste-de-Buch

Le Panier Pomone.fr
LES BONS PRODUITS EN CIRCUITS COURTS

COMMANDEZ SUR WWW.PANIER-POMONE.FR
Livraison gratuite en points relais

06 45 71 30 00 - bonjour@panier-pomone.fr

Frédéric HOLMEIR interviewe Frédérique CAIGNARD

Questions de Fred à Fred...

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



Nous savons que la prise fréquente de médicaments a créé des béquilles qui ont troublé le système central de régénération des cellules. Au lieu de rechercher l'origine d'un symptôme, la médecine actuelle a apporté une solution immédiate à l'éviction de la douleur et de la gêne occasionnée par le symptôme. Le corps, satisfait sur le moment, recevant des signaux de bien-être, se calme... un temps...

Puis, un nouveau stimulus, en général comme de bien entendu émotionnel, le fond n'ayant pas été traité, vient titiller le corps. Celui-ci étant encore, ou pas, sous la couverture médicamenteuse, va chercher à exprimer son malaise. Nous entrons donc soit dans la rechute, dans le cas d'un arrêt prolongé des médicaments/ béquille et le corps utilisera le même canal d'avertissement, soit dans l'arrivée de nouveaux symptômes parfois plus désagréables que les premiers ou étant plus précis dans leur localisation. Le corps s'exprime de plus en plus fort ! Et avec de plus en plus de violence ! Les médecins finissent bien entendu par trouver quelque chose de grave qui mérite soit une intervention chirurgicale, soit un traitement lourd de conséquence pour le système immunitaire ! Qu'avons-nous omis ? La connexion à notre ressenti. La simple recherche personnelle de l'origine de nos maux aurait sûrement pallié à ces

erreurs. Qui nous connaît mieux que nous-même ? Nous connaissons chacun, individuellement, l'histoire de notre vie, ce que nous avons traversé. Personne ne peut faire ce travail à notre place. On peut être aidé, appuyé par une écoute active, mais rien ne remplacera notre écoute intérieure... et la montée en conscience qui va avec. Je ne dis pas que j'y arrive à chaque fois, car c'est une vigilance qui demande un peu de travail sur soi, mais je tends vers.... Je sens, pressens, que tout est là, que tout part de soi, que nous pouvons toujours chercher à l'extérieur de nous-même des réponses, l'essentiel se trouve au fond de nous. Dans notre intérieur, notre intimité... Nous avons tout vécu, tout senti, tout ressenti, avec notre prisme personnel, et nous avons réagi en fonction de nos paramètres personnels. Tout est PERSONNEL. Il est d'ailleurs dingue de voyager sur la toile munie de ce mot et de découvrir tous les adjectifs collés à cette définition. Je ne vous en livrerai qu'un ici : synonyme de personnel : individualiste. L'individualisme étant une conception philosophique je vous en livrerai quelques extraits.

L'individualisme repose sur deux principes :

-> **la liberté individuelle** ou le droit de se préoccuper en premier lieu de la condition des individus de la société avant la condition de la société elle-même.

-> **l'autonomie morale** : chaque individu

se doit de mener une réflexion individuelle, sans que ses opinions soient dictées par un quelconque groupe social. L'individualisme est une conception philosophique, politique, sociale et morale qui tend à privilégier les droits, les intérêts et la valeur de l'individu par rapport à ceux du groupe. Alors redonnons ses lettres de noblesse à ces mots (maux). L'individualisme ou personnel, ne sont rien d'autre que le fait de prendre conscience que ce que l'on est, puis ce que nous en avons fait ! Nous revenons donc à la prise de responsabilité. Dans la maladie c'est exactement le même principe.

.....
**Nous créons nos maladies.
Par manque d'écoute,
d'attention nous demandons
à notre corps de s'exprimer
de plus en plus fort.**
.....

Alors pour ce qui est de l'alimentation juste ? Je répondrais par trois questions qui sans réponse positive ne mèneront qu'à l'échec :

- > Prendrez-vous le temps de découvrir comment VOUS fonctionnez ?
 - > Vous sentez-vous aujourd'hui capable de VOUS offrir la priorité ?
 - > Vous aimez-vous et vous respectez-vous suffisamment pour décider de changer ce qui ne va pas dans votre vie ?
- Prenez soin de vous...

Frédérique CAIGNARD



L'Eau Vive s'installe sur le Bassin d'Arcachon !



Sandra et Dominique Leroy ont ouvert le 31 mai 2018 une nouvelle enseigne Bio sur notre cher Bassin d'Arcachon.

Munis d'une expérience personnelle forte en Afrique durant 16 ans, ayant découvert la capacité qu'avait la population de se soigner de manière naturelle, Sandra et Dominique ont décidé, à leur retour il y a 2 ans, de poursuivre l'aventure en France. Ouvrir un magasin Bio fut, pour eux, une évidence ! Ils ont ralié une franchise qui existe depuis 1979 et créée par Mr Didier Cotte et son fils Baptiste.

Depuis 1979, date de l'ouverture du premier magasin de l'enseigne, ce sont, aujourd'hui, 70 magasins dans toute la France.



Pour celui de la Teste de Buch, ce sont 450m² de produits et plus de 7000 références !

Le rachat d'un fournil par l'enseigne en 1984 leur permet aujourd'hui de pouvoir offrir **un vrai service de boulangerie**

et viennoiseries bio. Des pains sans gluten (baguette de farine de riz ou petit épeautre) sont également à la vente et pour ceux qui aiment le pain tranché, il y a même une trancheuse !



Nathalie, Béatrice et Sophie la naturopathe hygiéniste assistent le couple.

Si la qualité des produits proposés est très importante pour notre équipe de choc, l'accueil, le conseil et l'accompagnement sont ce qui fait la différence. Dans ce magasin, on a le temps et on peut le prendre ! On se pose, on discute, on échange, on partage... Plus qu'un magasin, un CONCEPT !

Avec ses légumes de qualité, ses produits frais, ses produits surgelés, son épicerie, sa cave à vins, sa boulangerie, ses cosmétiques naturels, ses compléments alimentaires, sa gamme bébé, ses produits d'entretien, sa gamme sans Gluten, son espace Bien-Être, ses ateliers et ses dégustations, cette enseigne est en passe de devenir une référence sur le Bassin d'Arcachon !

Laissez-vous charmer par le sourire et la bienveillance de ces acteurs d'un monde de demain plus juste et plus BIO !



L'Eau Vive

Centre Commercial
Les Océanides,
670 Avenue Vulcain
33260 La Teste-de-Buch
05 54 07 03 87

HORAIRES :

du lundi au samedi
9h30 - 19h30

sans interruption
Tous les samedis :

**1 fruit et 1 légume
À PRIX COUTANT !**

Facebook :

L'Eau Vive la Teste de Buch

Toutes vos courses bio !

Fruits et légumes, vrac, produits frais, pain cuit sur place, produits locaux, épicerie, cosmétiques, compléments alimentaires... **et plus encore !**



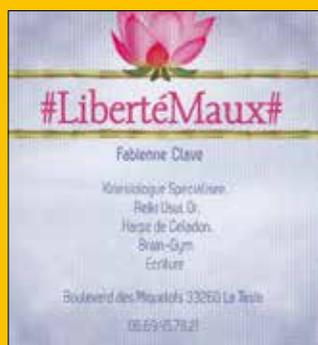
à La Teste de Buch

Espace commercial Les Océanides (Proche de Leclerc)

OUVERT du lundi au samedi : 9h30 - 19h30

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 !



UN HIVER AVEC UNE SANTÉ DE FER par Laure Kérisit

Passer un hiver avec une santé de fer avec des méthodes naturelles !

"Vous êtes de plus en plus sensibilisés par le soin naturel... Alors, si on évitait la prise d'antibiotiques cet hiver ?

On sait tous que cette période est longue et difficile... Ce livre vous fera découvrir comment se soigner, se régaler, sans vous



SORTIE LE 15 DÉCEMBRE 2018 !

empoisonner. J'ai regroupé des méthodes naturelles (phytothérapie, aromathérapie, alimentation, santé mentale...) pour le bien-être de votre corps et de votre esprit." Laure Kérisit

Édité par les Éditions du Bon Sens.

Disponible en pharmacie et dans vos magasins Bio.

Pour toute information : bonsensprod@outlook.fr

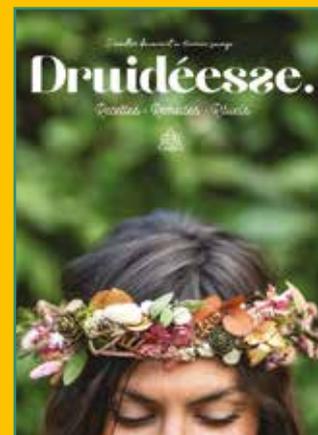
DRUIDÉSSE par Marie et Olivier Cochard

Il existe des réalisations qui ont un sens caché et qui par leur seule présence se révèle à notre inconscient et participent à la naissance d'une émotion forte, sublimée, incontournable...

Ce livre (magazine) écrit et réalisé avec un soin unique en son genre, nous apporte un vrai plus pour notre humanité. Quelque chose en nous se réveille... Enfin !

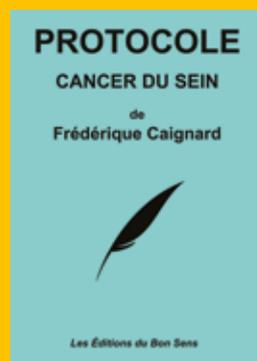
A mettre entre toutes les mains, sous tous les regards, et n'hésitez pas à ravir vos oreilles et celles de vos proches de lectures à voix haute !

Écrit par Marie Cochard, ses ami(e)s et illustré par son époux Olivier, laissez-vous emporter par la magie d'une œuvre collective réussie... Bi-annuel. Plus d'informations sur Druidesse.fr



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 42 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." Frédérique CAIGNARD.

Envoi par courrier sur simple demande à cancermonmaître@outlook.fr

Tarif : 12 € port inclus (paiement sécurisé PayPal ou chèque). Édité par les Éditions du bon sens.



Nos abeilles crient !

IL FAUT LEUR RÉPONDRE...

par **Frédéric HOLMEIR**

*La rubrique du Dr Gluglu, bien connu sur la page Youtube **BON SENS TU**. 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 !*

Il est temps ! Il est bien temps ! Ce n'est pas que nous courons à la catastrophe ! C'EST une catastrophe planétaire ! Et combien d'entre nous encore ne le voient pas ! Et je pense en plus que nous sommes sous-informés. La réalité est plus grave ! Je sais qu'il y a des mouvements qui émergent, et je mets moi-même une pierre à cet édifice très fragile, mais les choses avancent lentement au regard de la vitesse vertigineuse de l'évolution des éléments. Et je ne parlerai que des abeilles dans cet article ! Mais c'est un CRI ! Je hurle de douleur lorsque je vois les chiffres ! Je me sens impuissant !

Est-il besoin de dire à quel point les abeilles sont capitales pour l'ordre naturel ? Est-il besoin de rappeler que, sans les abeilles, qui sont actrices dans 80% de la reproduction des espèces végétales, dans la production de plus de trois quarts des cultures dans le monde (cultures fruitières...), de 35% de la production alimentaire dans le monde, qui sont à l'origine

de 10% du chiffre d'affaire de l'agriculture mondiale, sans elles, le monde s'arrête !!! Et on sait que les pesticides sont à l'origine de cela, que certains votent encore pour le maintien du Glyphosate !

ARRÊTONS LE MASSACRE !

Ouvrons les yeux !

Je sais bien sûr que tout cela est le fruit d'une énorme économie lancée sur des rails depuis des décennies, et que pour arrêter le convoi, il faut des années mais il y a véritablement URGENCE ! Urgence dans les actes radicaux ! Si ce n'est pas le cas, notre civilisation court à sa perte ! Et pas dans 100 ans, non ! C'est demain, dans 10 ans, 20 ans ! (sans faire de sombres pronostics) Qu'allez-vous laisser à vos enfants ?

UN MONDE DÉSERTIQUE ?

Fait de pilules, de maladies croissantes, de dégénérescences physiques dues à la malnutrition ? Pardonnez-moi d'être aussi lapidaire dans mes propos, mais s'il faut un électrochoc à notre bon vieil occident, je serai dans le wagon de tête ! Car j'ai conscience

d'une situation en chute libre ! Alors ? Qui fait quoi ? Tous ! TOUT le monde à son niveau peut agir, chacun à sa manière et avec ses moyens ! Nous devons être acteurs de ce changement ! Nous pouvons tous faire quelque chose ! Et ne croyez pas que votre action est inutile ! JAMAIS ! Vous pouvez faire de votre mieux, chez vous, dans votre village, dans votre ville, dans votre pays, tout a un sens ! C'est une forme de guerre de survie ! Et c'est réel ! Même si le combat n'est pas à mains nues, ce n'est pas un jeu virtuel, c'est une action de tous les instants ! Il suffit juste d'y penser, et vous verrez ! Vos actions suivront !

En chiffres :

En France, près de **30 %** des colonies d'abeilles disparaissent chaque année.

En 10 ans, **15 000** apiculteurs ont cessé leur activité.

Voici un exemple de disparition totale : dans une région de Chine, conséquence d'un usage intensif des pesticides, les abeilles ont totalement disparu. Les agriculteurs sont obligés d'employer des centaines de personnes pour polliniser eux-mêmes les fleurs des poiriers...



Des actions simples, chez vous !

- > **Consommez plus de miel local !** Et pas du miel évidemment de supermarché qui vient des pays d'orient ! Non, prenez du miel fabriqué près de chez vous.
- > **Plantez un jardin favorable aux abeilles :** laissez pousser une zone « sauvage ».

> **Sus aux pesticides dans le jardin :** utilisez des astuces naturelles pour lutter contre les nuisibles.

> **Parrainez une ruche :** sur www.untoutpourlesabeilles.fr, site où l'on peut s'associer à plusieurs pour parrainer une ruche.

> **Aidez à la lutte contre les frelons asiatiques :** on estime qu'il faut 10 frelons asiatiques pour détruire une ruche entière d'abeilles (Leur taille est bien plus grosse qu'une abeille !)

Ne les confondez plus !

.....

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 !

Minut'soupe



Qui n'a pas rêvé de la SOUPE à L'OIGNON au coin du feu ?

Emincez 8 gros oignons. Caramélisez-les dans 100gr de beurre (mettez 1 goutte d'huile pour éviter qu'il ne brûle) pendant 10mn en les remuant. Les oignons ne doivent pas brûler.

Ajoutez 12 gr de farine. Laissez cuire 5mn sans cesser de remuer.

Mouillez avec 50 cl de vin blanc + 4 bouillons de volaille + un peu d'eau. Salez et poivrez. A ébullition, couvrez et laissez mijoter 1h30 à feu doux sans remuer.

Vous pouvez rajouter un peu d'eau en cours de cuisson.

Mixez ou pas, ajoutez de fromage râpé et croustons de pain grillé. Passez le tout au four pour gratiner... Miam !

F. CAIGNARD

Cheesecake au Potimarron

CITRON & CANNELLE

Ingrédients (8 pers.)

200g de biscuits sablés type Spéculoos,
50g de beurre bio,
350g de petits suisses ou fromage blanc épais ou tofu soyeux,
350g de purée de potimarron,
2 œufs,
100g de sucre de canne complet,
2 cuil. à soupe de farine,
1/2 cuil. à café de cannelle +
1/2 cuil. à café de gingembre moulus (ou mélange 4 épices),
Les zestes d'un citron jaune bio (ou d'orange, mandarine, citron bergamote...).



Préparation

Enlever les extrémités du potimarron. Ne pas l'éplucher, la peau se mange ! Le découper et le cuire à la vapeur. Le mixer ou l'écraser. Préchauffer le four à 150°C. Ecraser les biscuits au robot ou dans un sac avec un rouleau à pâtisserie. Faire fondre le beurre. L'ajouter aux biscuits, mélanger jusqu'à obtention d'une pâte.

Beurrer un moule à tarte, y mettre la pâte, bien tasser avec le dos d'une cuillère. Enfourner à 150°C pendant 10 min.

Mélanger le fromage blanc + œufs + sucre + épices.

Ajouter la purée de potimarron, la farine et les zestes de citron. Bien mélanger.

Verser le tout sur la pâte à biscuits cuite.

Cuire entre 50mn et 1h00 à 160°C.

Tester au couteau la cuisson, si la lame est nette et sans trace, arrêter la cuisson.

Laisser refroidir. A déguster plutôt frais.

Dounia SILEM

Snack
La Fourchette Bio
Végétarien et Vegan
contact@lafourchettebio.fr
05 56 54 69 60
38 Route des Lacs
33470 GUGANMESTRAS
(Route d'Aqualand)

Minut'jus



Pour un jus épicé qui réchauffe...

Passer à l'extracteur 1 pomme + 1/4 ananas + 2 branches de céleri + de la cannelle.

Pour un jus vitalisant qui réveille...

Passer à l'extracteur 2 carottes + 1 pamplemousse + 2 kiwis + 1 citron jaune.

Pour un jus détox qui nettoie...

Passer à l'extracteur 1 morceau de radis noir + 1 pomme granny + 2 branches de céleri + 1 citron jaune

F. CAIGNARD

Pour les fêtes...

Saumon Gravlax Aneth & Baies Roses

Ingrédients (8-10 pers.)

1 filet de saumon de 800g (cœur de filet),
8 cuil. à soupe de gros sel ou fleur de sel gris,
2 cuil. à soupe de sucre en poudre blond,
1 cuil. à soupe de poivre noir moulu en grains écrasé au pilon,
2 cuil. à soupe de baies roses écrasées,
1 cuil. à soupe d'aneth séché ou 1 bouquet frais.

Préparation

Le saumon Gravlax est une spécialité culinaire nordique à base de saumon cru en

filet. Cette technique au départ basée sur le salage et séchage pour conserver le poisson est devenue aujourd'hui une recette délicieuse et festive à part entière. Mélanger sel, sucre, poivre, baies roses et aneth dans un bol. Étaler un film étirable dans un plat. Rincer et éponger très soigneusement les filets de saumon, oter les arêtes. Les disposer sur un lit composé de la moitié du mélange. Recouvrir de l'autre moitié. Refermer le film étirable. Déposer un poids dessus. Laisser reposer au frigo,

entre 1 et 3 jours selon goût. Matin et soir, retirer l'excédent d'eau. Bien refermer le



film étirable. Recommencer ainsi pendant les 3 jours. Au bout de 3 jours, sortir délicatement le saumon du film.

Le rincer et le sécher. Déguster en tranches fines avec

une salade, des toasts, des blinis, du poivre du moulin et de l'aneth frais ciselé ou séché. Une petite vinaigrette citronnée est possible aussi.

Important :

Il est primordial de choisir un saumon de qualité, bio, labellisé ou sauvage, et bien sûr un poisson extra frais à la fois pour son goût et ses valeurs nutritionnelles.

Si, en le goûtant, le saumon s'avère trop sucré ou trop salé, il est possible de le rincer à nouveau.

Dounia SILEM

Pour conserver vos herbes aromatiques fraîches...

Surtout pas dans un verre d'eau !

Eventuellement enroulées dans un torchon à conserver humide dans le frigo.

Idéalement, dans un sac congélation gonflé en soufflant de l'air dedans comme un ballon et fermé !

Vos herbes resteront impeccables.

Dounia SILEM

Nettoyant désinfectant maison zéro déchets & parfumé

Dans 1 grand bocal, ajoutez au fur et à mesure des épluchures ou les restes de vos agrumes pressés (orange, citron, pamplemousse), couvrir avec 1/3 de vinaigre blanc et 2/3 d'eau.

Laisser macérer 3-4 semaines, filtrer.

Transvaser dans un flacon pulvérisateur et utiliser pour nettoyer vos surfaces diverses.

Laisser macérer les épluchures dans le fond de la cuvette WC 1 nuit. Tirer la chasse, c'est détartré !

Dounia SILEM



Do-Eat

Cuisine Bio'Gourmande

• Chef à Domicile - Evénements

Bassin d'Arcachon - Bordeaux

• Cours de Cuisine

A domicile ou à La Teste

Expertise sans allergènes

• Vente sur commande

Açaï, Jus pressés à froid

Pains & Pâtisseries sans gluten

www.doo-eat-shop.fr

Dounia Silem

www.doo-eat.fr

☎ : 06 28 07 44 15 - info@doo-eat.fr

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...

Le Bio serait aussi efficace que les pesticides !



Allez, une bonne nouvelle !

D'après L'INRA (Institut National de la Recherche Agronomique), cultiver en Bio donne d'aussi bons résultats contre les insectes ravageurs et les maladies qu'avec des pesticides. Une grande première !

Cela prouverait que cela fait des décennies que les agriculteurs accros aux pesticides font fausse route.

Ce ne sont pas les écolos qui le disent en plus (bien que cela fasse longtemps qu'ils le disent), c'est la science, les

scientifiques ! L'INRA ! Alors certes, au lendemain de la guerre, il a fallu nourrir tout le monde, avoir des cultures avec un maximum de rentabilité, l'agriculture chimique s'est imposée.

Mais à quel prix ? Nous avons détérioré nos sols, nous avons ôté la vie et la diversité de nos campagnes. Enfin, il semblerait que les choses soient prêtes à changer ! Beaucoup d'agriculteurs avaient déjà fait ce choix du **BON SENS** et avaient commencé à chan-

ger leurs cultures et pris d'avantage soin de leur sols. Ils étaient peu nombreux et le changement de nos habitudes alimentaires, à nous les consommateurs, de plus en plus nombreux à consommer du Bio, leur donnait une motivation financière supplémentaire. Espérons que ce rapport de l'INRA donne envie à encore plus d'agriculteurs de faire ce choix intelligent pour le bien de la nature et de notre humanité...

Frédérique CAIGNARD



Soyez responsables : TRIEZ !

Trier c'est compliqué quand on ne sait pas ! On ne sait jamais quoi mettre où ! La poubelle verte qui est marron, des poubelles noires ou grises, un composteur quézako ?... Une poubelle Bio-déchets ? Pour quoi faire ? Allez, on vous donne un petit coup de main !

BAC JAUNE OU NOIR ET JAUNE



> Emballages à recycler : bouteilles et flacons en plastique avec bouchon : adoucissant, lessive, liquide vaisselle, javel, cubitainers, eau, jus, soda, huile, gel douche, shampoing et tous les emballages en plastique.

> Cartons : briques alimentaires, boîtes, suremballages et tous les emballages en carton.

> Journaux, magazines, papiers divers et tous les emballages en papier.

> Boîtes métalliques : boîtes de conserve, canettes, aérosols et bidons, barquettes en aluminium et tous les emballages en métal.

BAC MARRON



(attention, si vous en avez un, certains déchets verts peuvent aller dans le composteur, de temps en temps, comme les

tontes ou un peu de feuilles)

> Déchets verts de jardin : feuilles mortes, tontes, tailles, aiguilles de pin, fleurs fanées et tous les déchets venant de plantes ou d'arbres.

BIO-SEAU



(Petite poubelle de cuisine orange ou verte pour le composteur ou à vider directement dans le jardin !)

> Déchets organiques de cuisine : épluchures de légumes et de fruits, coquilles d'œufs, marc de café et filtres, sachets de thé, essuie-tout, mouchoirs en papier, il ne doit pas y avoir d'encre

BAC GRIS OU NOIR



Vous pouvez y jeter tous les autres déchets.

Renseignez-vous auprès de la Cobas ou de votre mairie pour avoir un composteur ou une poubelle bio-déchets. Ils se feront un plaisir de vous les fournir moyennant une toute petite participation. En prenant un composteur sur votre terrasse ou dans votre jardin vous allez voir que vous allez beaucoup moins remplir vos poubelles tout usage et en plus, vous aurez un complément idéal pour votre terre potagère ou pour vos plantes !

Frédérique CAIGNARD

La fin de l'Hyper ? La liberté après la captivité !

Serions-nous capables de retrouver l'habitude de nos parents de faire travailler le commerce de proximité ?

D'un autre côté, ces grands hypers ne tiennent plus leurs promesses. Ils étaient la garantie d'un choix, certes, d'une variété de produits, certes, de prix attractifs, certes, mais aujourd'hui, cela n'est plus suffisant ! Il nous faut aussi de la qualité, des produits garantissant notre bonne santé.

Alors l'hyper a du plomb dans l'aile et des soucis à se faire... Le regard des consommateurs n'est plus le

même et leurs caddies ne se remplissent plus à ras-bord comme avant.

Alors bien sûr qu'ils vont réagir ! Vous allez voir comment le bio bon marché va prendre de plus en plus de place dans leurs rayons... Il va falloir garder la clientèle, trouver des moyens de faire croire qu'ils sont capables de faire du commerce de proximité. Il vont faire disparaître l'aspect hangar en mettant du bois, des matériaux naturels... Mais aujourd'hui, nous sommes libres ! Beaucoup, comme moi, ne vont pratiquement

plus dans les grandes surfaces alimentaires et pour cause ! On aime trop le sourire de notre maraicher qui tâte ses légumes pour nous les donner à point, cette logique qui consiste à ne trouver que des produits de saison et de se réjouir du changement de couleurs, de saveurs et de l'arrivée de certains produits en primeur !

Oui la liberté c'est ça ! C'est se reconnecter à la nature, c'est sortir des lobbies, du mensonge qui consiste à croire que nous sommes plus libres car nous avons

un choix de consommation plus grand... Oui mais au détriment de qui ? De quoi ? En faisant souffrir notre planète ? Notre terre ? Oui notre terre, celle qui nous héberge et qui hébergera nos enfants...

Alors rétablissez le dialogue lors de vos achats avec le vendeur du magasin de proximité, allez au marché, prenez 20 mn, sur votre temps, sur votre vie, pour choisir ce qui sera votre carburant, votre aliment, votre alicament... ;-)

Et restez en bonne santé !

Frédérique CAIGNARD

Le 8ème continent !

Un gros coup de gueule ! Parce que des fois faut quand même dire tout haut ce que certains pensent tout bas...

Il y a dans le pacifique nord une mer de déchets qui fait maintenant 3 fois la taille de la France ! Oui oui ! Vous ne le saviez pas ? On vous dit ce que l'on veut bien vous dire ! Il contient 1.8 billion de morceaux de plastiques.

C'est la plus grande accumulation de plastique au monde ! 46% de la masse totale est en fait des filets de pêche ! La faune sous-marine est en grand danger ! Les poissons et autres animaux s'étouffent ou en avalent en pensant qu'il

s'agit de nourriture. Ces plastiques sont toxiques.

Ce lieu se fait appeler le 8ème continent ! Il commence à y avoir des manifestations (notamment en Floride en Août 2018) de poissons et cétacés et autres tortues qui sortent de l'eau et s'échouent sur la plage car l'eau est toxique !

Une entreprise privée a créé une machine géante filtrante qui permettrait de nettoyer la moitié du vortex de déchets en 5 ans et le réduire de 90% d'ici 2040. Un bateau aura juste à aller récolter ces déchets et les recycler sur terre. Pour-

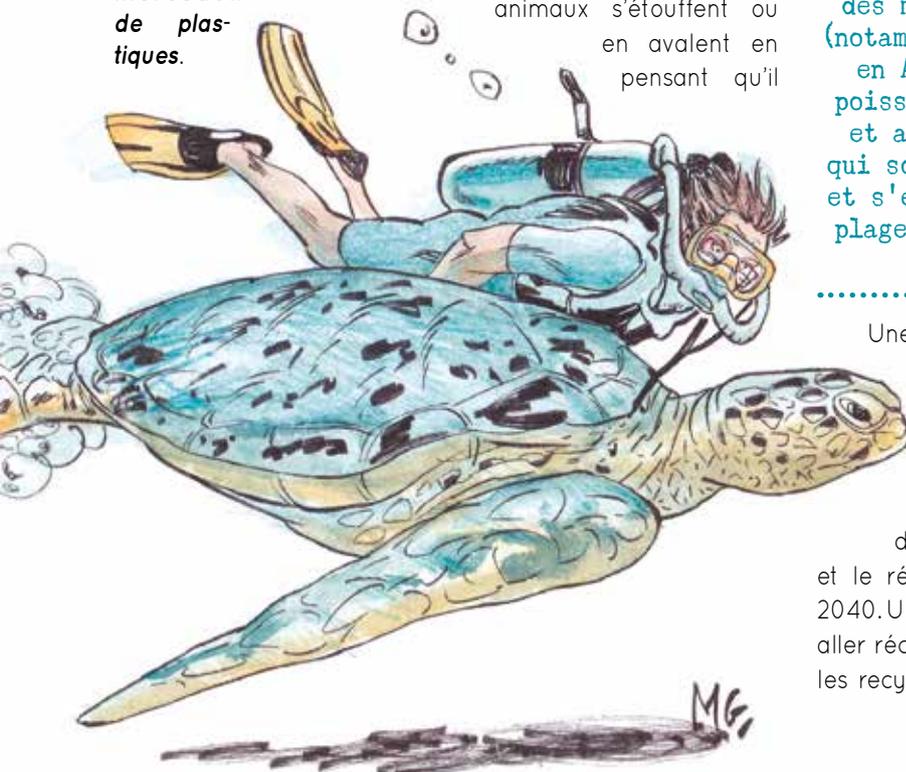
quoi n'en entendons-nous pas parler ? Cela concerne pourtant toute l'humanité !

Si demain nous tuons nos océans, nos cultures, si nous sommes de plus en plus malades, que nous restera-t-il ?

Que font les politiques ? Pourquoi n'investissent-ils pas tous dans ce projet de nettoyage ? Et peu importe le pays qui le fera, il n'y a pas à attendre ! I++I en va de l'intérêt du monde dans lequel nous vivons. Et puis, de vous à moi, tout ce plastique, il ne vient pas des pays sous-développés non ? Il vient bien des pays grands consommateurs d'emballages !

Alors pourquoi ne pas taxer les fabricants qui sur-emballent les produits et ainsi budgéter avec cet impôt le recyclage !

Frédérique CAIGNARD



Nous voulons des Coquelicots !

Les pesticides sont des poisons qui détruisent tout ce qui est vivant. Ils sont dans l'eau de pluie, dans la rosée du matin, dans le nectar des fleurs et l'estomac des abeilles, dans le cordon ombilical des nouveau-nés, dans le nid des oiseaux, dans le lait des mères, dans les pommes et les cerises. Les pesticides sont une tragédie pour la santé. Ils provoquent des cancers, des maladies de Parkinson, des troubles psychomoteurs chez les enfants, des infertilités, des malformations à la naissance. L'exposition aux pesticides est sous-estimée par un système devenu fou, qui a choisi la fuite en avant. Quand un pesticide est interdit, dix autres prennent sa place. Il y en a des milliers.



Interview par Frédérique Caignard de Fabrice Nicolino président de l'association **NOUS VOULONS DES COQUELICOTS !**

“ Bonjour Fabrice, comment vous est venu cette idée de créer ce grand coup de gueule national ?

Au départ c'est une prise de conscience. Voulez-vous vivre dans un pays où il n'y aura plus d'oiseaux, de papillons, d'abeilles, des maladies ? Qui a envie de ça ? On serait fou et complices si on laissait faire ! Les politiques ont échoué à nous protéger, donc nous, les citoyens, nous devons réagir.

On s'est dit, il faut créer un soulèvement pacifique de la société française. Mais tout seul on ne pouvait rien faire alors on a pensé que l'on pouvait passer le témoin à la société qui trouverait le moyen de faire vivre l'appel. Et ce fut le cas.

Alors concrètement ? Vous avez fait comment ?

Nous avons monté une association loi 1901 pour lancer un appel citoyen d'humain à d'autres humains. Après 6 mois de préparation, le 12 septembre 2018, l'appel a été lancé ! On a créé une asso sans adhérents, juste une bande de bénévoles. Il y a des membres d'ONG, une psychanalyste, une directrice de crèche (retraîtée), des décorateurs, une étudiante, une céramiste, deux paysans, une enseignante, deux journalistes... **Nous n'avons pas un sou ! Nous utilisons nos propres deniers et toute notre énergie pour cette action. Nous avons cousu 45 000 coquelicots en tissus de recup' pour la boutonnière.**

Quelle énergie ! Et nous ? Que peut-on faire ?

Bien sûr, signer la pétition sur www.nousvoulonsdescoquelicots.org. Aujourd'hui il y a plus de 235 000 signataires.

Vous pouvez également organiser un rassemblement ou venir le 1^{er} vendredi de chaque mois devant les mairies de chaque commune ! Vous trouverez toutes les informations sur notre site. Aujourd'hui il y a plus de 250 rassemblements dans toute la France. L'appel doit vivre contrairement à une pétition. Il est temps que la société française montre qu'elle n'est pas solidaire des décisions prises par notre gouvernement. C'est à nous, à vous de jouer ! ”

PROCHAIN RDV LE 2 NOVEMBRE !



NOUS VOULONS DES COQUELICOTS

L'Appel des coquelicots n'est pas notre propriété, mais celle de toute la société. Chacun d'entre vous doit comprendre qu'il ne s'agit pas d'une pétition, mais d'une obligation à agir ensemble. Signer est le début d'un long chemin au cours duquel nous montrerons ce que peut une société restée vivante, trop longtemps entravée, et empoisonnée. Amis, car vous êtes tous des amis, **nous allons relever la tête et redevenir fiers de ce que nous sommes encore : des êtres humains qui préfèrent la vie au désastre en cours.**

NOUS VOULONS



DES COQUELICOTS

nousvoulonsdescoquelicots.org

« Nous voulons des coquelicots ! »

Signez l'Appel des 100 pour l'interdiction de tous les pesticides chimiques de synthèse.





Produits des abeilles, mode d'emploi...

MIEL



Dynamisant, cicatrisant et soulageant les maux de gorge, certains ont des propriétés laxatives, d'autres soignent les brûlures ou les inflammations. Antibactérien, anti-inflammatoire et antioxydant. Aliment énergétique, il est aimé des sportifs et des convalescents. Améliore la rétention du calcium. Pour optimiser son action, il est toujours recommandé de le prendre le matin ou en début d'après-midi et de ne pas boire 1/2h avant et 1/2h après pour ne pas le diluer. Vous pouvez le prendre pour le plaisir dans une boisson chaude car il se substitue parfaitement au sucre.

POLLEN



Riche en protéines il améliore l'état général et stimule le système immunitaire. Il permet de maintenir une certaine élasticité à la peau en cas de régime alimentaire pour maigrir. Fortifiant efficace en cas de fatigue, d'attaque bactérienne ou virale. Frais, séché ou surgelé c'est un fortifiant naturel qui comble les besoins

journalier de protéines en substitut de la viande. Pour ma part, j'aime le prendre le matin en surgelé (1 cuillère à soupe) en cure de 15 jours.

PROPOLIS

Antiseptique et antibactérienne, elle maintient la propriété de la ruche. Elle est beaucoup utilisée en médecine douce pour lutter contre les infections bactériennes. Brute, en gomme à mâcher ou en sirop elle soigne les maux de gorge. Fabriqué par les plantes c'est une



résine qui se trouve sur les bourgeons. Les abeilles la collectent et l'utilisent pour ses vertus antibiotiques.

MIELLAT

Le miellat est un liquide épais et visqueux constitué par les excréments liquides, riches en sucres et en acides aminés, déposés sur les



feuilles par des pucerons ou des cochenilles. Les miellats contiennent un peu moins de sucres que les nectars, mais sont plus riches en

acides aminés et oligo-éléments. Ces miels issus de miellat sont plus foncés. Le plus cher étant le miel de sapin très aromatique.

LA GELÉE ROYALE

Produite par les glandes des abeilles nourrices, c'est un produit rare et difficile à récolter. C'est un fortifiant



très efficace qui agit sur l'ensemble de l'organisme. Contient beaucoup de nutriments dont la vitamine B5. Nutritive et anti-cancéreuse elle est également recommandée pour les femmes en ménopause du fait de son action sur les œstrogènes. J'aime à faire une cure à l'entrée de l'automne et au printemps.

LA CIRE



Produit par les glandes cirières de l'abeille, mélangée à sa salive et malaxée par ses mandibules, elle sert à faire des bougies, à protéger et nourrir les bois et en cosmétique.

LE VENIN

Étudié actuellement en médecine pour soigner les rhumatismes et les douleurs

inflammatoires des articulations.

L'HYDROMEL



Fabriqué par l'homme à base de miel et d'eau pour obtenir une fermentation alcoolique. Appelé Chouchen en Bretagne.

QUELQUES MIELS

Acacia : régulateur intestinal. Aide les enfants à s'endormir.

Châtaigner : cicatrisant, riche en potassium, magnésium et manganèse. Pour les troubles de circulation sanguine.

Lavande : utilisé en cosmétique et en shampoings.

Romarin : Riche en oligoéléments : fer, calcium, cuivre, bore.

Sarrasin : Améliore la circulation sanguine et la digestion. Utile pour les plaies et brûlures.

Sapin et Mélilot : pour tout traitement ORL et gorge. Antiseptique et diurétique.

Tilleul : potassium, calcium et manganèse. Calme les angoisses, favorise le sommeil et calme les migraines.

Thym : apaisant favorise le sommeil. Antiseptique. Recommandé pour les maladies respiratoires, infectieuses ou digestives. Riche en cuivre et bore. Antispasmodique et vermifuge.

Le chant des oiseaux



Saviez-vous pourquoi les oiseaux chantent 15 minutes avant le lever du soleil ?

Les avez-vous entendus ? Les oiseaux sont des lève-tôt et c'est à l'aube que leurs chants sont les plus intenses.

Tout d'abord, il faut savoir que c'est à l'aube que les arbres lâchent le plus d'oxygène. Ils viennent de passer la nuit à produire du CO₂, donc, avant même

que nous voyons le soleil, ils commencent à lâcher de l'oxygène... Les oiseaux le savent et font le plein d'oxygène en chantant. En plus de cela, il s'agit rapidement de rappeler aux concurrents la possession du territoire et ce, au moment où dans le calme du petit matin les sons portent le plus loin. N'hésitez pas à aller marcher en forêt, le matin très tôt, car en plus des merveilleux sons des

oiseaux, vous améliorerez votre tension, votre capacité pulmonaire ainsi que la souplesse de vos artères.

La nuit les arbres libèrent leur CO₂ et la journée, le gaz carbonique est absorbé et l'oxygène expulsé. Vous avez un problème pulmonaire ? Levez-vous avant l'aube et faites comme les oiseaux... Prenez un grand bol d'oxygène !

Frédérique CAIGNARD

La pleine conscience au quotidien

Vivre en pleine conscience est un état d'être, donc, la bonne nouvelle, est qu'elle peut se pratiquer à tout instant.



-> **en mangeant** : nous aimons tous manger, cependant il est tellement naturel pour nous de le faire que nous en oublions d'être présent. Il est mieux de pratiquer

en mangeant seul(e) pour éviter toute distraction. Vous pouvez focaliser votre attention sur le goût des aliments à chaque bouchée, cependant ne l'analysez pas !

-> **en respirant** : c'est une autre action que nous faisons naturellement. Cependant, revenir à la respiration et focaliser sur son rythme peut nous aider à nous recentrer dès que nécessaire.

-> **en s'endormant** : quand il vous est difficile de vous endormir, il peut être plus simple d'y ajouter une approche de conscience.

Utilisez la focalisation du rythme de votre respiration en observant le ressenti de votre corps.

Kevin DESNOS

LES ATELIERS DE CORINE

Le chemin vers la réussite

ACCOMPAGNEMENT AU CHANGEMENT ET AU MIEUX-ÊTRE

ÉQUILIBRE ET VITALITÉ

SOPHROLOGIE HYPNOTHÉRAPIE PSYCHOTHÉRAPIE COACHING

POUR QUI ? > Adultes, enfants, étudiants, sportifs, futures mamans...

POURQUOI ? > Améliorer votre santé (addictions, sommeil, stress, phobies, etc.) et rester en forme !

> Vivre plus sereinement les événements majeurs de votre vie (préparation, confiance),

> Faire les bons choix (orientation scolaire, reconversion professionnelle, projets, etc.),

CORINE HERTER 06 74 41 53 28

corineherter@gmail.com - Gujan-Mestras

J'apprends les pierres

Tout le monde est attiré par les gemmes. Je vous propose ici la définition de quelques-unes, leur utilisation curative et décorative ainsi que les soins qu'elles proposent... Cette liste non exhaustive vous permettra de connaître un peu mieux ces minéraux si singuliers... Après en ce qui concerne votre choix, fiez-vous à votre ressenti en leur présence, ce sera votre meilleur allié... Pensez à les nettoyer en les posant sur la terre de votre jardin de temps en temps...



AGATE

Couleur claire ou blanc laiteux, gris, bleu, vert, rose, brun... Pierre d'ancrage qui harmonise le yin et le yang. Guérit les colères intérieures, dissipe les tensions. Soigne les yeux, l'estomac et l'utérus. Purifie le système lymphatique et le pancréas. Atténue les problèmes dermatiques. Effet purifiant puissant sur le plan physique et émotionnel.



AMBRE

Couleur brun-doré. Pierre d'ancrage liée à la terre. Absorbe le mal-être du corps et favorise la revitalisation des tissus. Aide le corps à se guérir lui-même. Neutralise les tendances dépressives. Développe la confiance en soi. Traite les troubles de la gorge, de l'estomac, la rate, les reins, la vessie, le foie et la vésicule biliaire. Fortifie les muqueuses.



CORNALINE

Couleur brun, rouge, orange ou rose. Ancre dans la réalité du présent. Pierre qui stabilise. Restaure la vitalité, stimule la créativité et purifie les autres cristaux. Éloigne la peur de la mort. Dissipe l'apathie et motive pour la réussite dans tous les domaines. Clarifie les perceptions. Chargée en force vitale, elle accroît la fertilité et soigne les problèmes du bas du corps. Aide les personnes âgées.



LABRADORITE

Couleur gris à noir avec du bleu et du jaune. Pierre mystique et protectrice. Apporte la lumière. Élève la conscience grâce au contact avec les énergies universelles. Ecarte les énergies indésirables. Pierre des thérapeutes. Bannit les peurs et les insécurités. Calme l'esprit hyperactif. Dissipe les illusions. Aide au changement. Traite les yeux, équilibre les hormones, soigne la goutte et les rhumatismes.



AIGUE-MARINE

Couleur bleu-vert. Pierre de courage. Incite à la tolérance et apaise le mental. Elle clarifie la perception et dissipe la confusion. Merveilleuse pierre pour la méditation. Élève la conscience. Favorise l'expression. Utile pour la gorge, la thyroïde, régularise les hormones, fortifie les organes d'élimination, compense la myopie et la presbytie et traite les maladies auto-immunes.



AMÉTHYSTE

Couleur mauve à bleu lavande. Pierre de protection. Triomphe des dépendances et des blocages. Calme ou stimule le mental selon ses besoins. Facilite la prise de décision. Fortifie la mémoire et la motivation. Dissipe la colère, la fureur, la peur et l'anxiété. Allège la tristesse et le chagrin. Purifie le sang, soigne les affections pulmonaires et respiratoires ainsi que les intestins.



HÉMATITE

Couleur argent ou rouge. Pierre de protection très yang qui équilibre les méridiens. Rétablit la paix et l'harmonie du corps. Bénéfique pour les problèmes juridiques. Soutient les gens timides. Écarte les limitations et favorise le développement. Soigne les excès et les dépendances. Soulage les problèmes circulatoires. Stimule les globules rouges et l'absorption du fer. Traite les crampes et les insomnies.



LAPIZ LAZULI

Couleur bleu foncé tacheté d'or. Pierre protectrice. Stimule le pouvoir personnel et spirituel. Amplificateur de pensée qui stimule l'objectivité et la clarté. Aide à affronter la vérité et à l'intégrer en acceptant ce qu'elle enseigne. Règle les conflits. Aide l'expression des sentiments et des émotions. Soulage la douleur. Aide la dépression, soigne la gorge et stimule le système immunitaire.



AMAZONITE

Couleur bleu, vert. Action filtrante. Protège de la pollution électromagnétique. Combine les informations du cerveau avec l'intuition. Apaisante, calme le système nerveux central. Harmonise les nombreux aspects de la personnalité. Allège l'inquiétude et la peur. Elle ouvre le chakra du cœur et de la gorge. Soulage l'ostéoporose, les caries dentaires, les carences en calcium et les crampes.



AVENTURINE

Couleur vert, bleu, rouge, brun, pêche. Pierre de prospérité très positive. Désamorce et renverse les situations négatives. Affermi les qualités de leader. Favorise l'empathie et la compassion. Atténue le bégaiement et allège les névroses graves. Accroît la créativité. Bonne pour le thymus, le tissu conjonctif et le système nerveux. Anti-inflammatoire et calme les allergies.

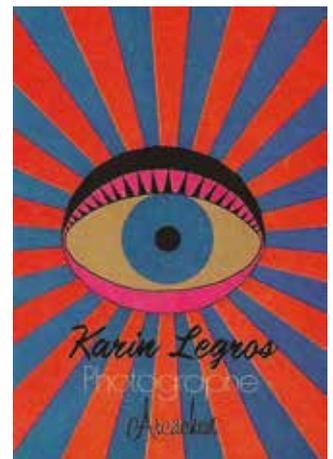


JADE

Couleur vert, orange, brun, bleu, bleu-vert, crème, lavande, rouge ou blanc. Pierre de purification. Symbole de pureté et de sérénité. Attire la chance et l'amitié. Apaise l'esprit et stimule les idées. Suscite les rêves intuitifs et l'éveil. Traite les reins et les glandes surrénales. Élimine les toxines. Agit sur la rate et les hanches. Équilibre les taux eau/sel et acide/alcalin.

SUITE AU PROCHAIN NUMÉRO !

Frédérique CAIGNARD



Autoriser la joie où il y a la souffrance...

Médecin, infirmier(ère), aide-soignant(e), thérapeute, éducateur, kinésithérapeute, accompagnant, autre... en structure ou en libéral... Ou bien vous prenez simplement soin de quelqu'un, malade ou en fin de vie, chez vous ou ailleurs?

Etes-vous parfois déçu(e), frustré(e), submergé(e), entre trop et pas assez ? Vous savez qu'autre chose est possible?

Et si vous réveilliez le soignant épanoui et un peu magicien que vous êtes en vérité ? Y compris dans les relations professionnelles et personnelles et jusque dans le toucher...

En quoi la formation "**Soignant Conscient**" d'une journée et demie, créée et animée par le **Docteur Anick Servais** sera une contribution pour vous?

Elle est une fabuleuse palette d'outils pratiques et pragmatiques et vous apportera un regard neuf pour votre exercice!

Elle permet d'ouvrir un espace d'Être différent.

On y parle de ce qui marche pour vous, de comment le reconnaître, des capacités du corps à percevoir, de toucher et bien sûr de "Nous et la mort"...

En choisissant cette formation, quel cadeau serez-vous pour vous-même et pour les personnes dont vous prenez soin ?

**Première tournée
en France !**

- ARCACHON -
Palais des Congrès

SOIGNANT CONSCIENT

Dr A. Servais

Soirée le 20 novembre de 19h à 21h (Introduction - 50 euros)

Soirée du 20 + journée du 21 novembre de 9h30 à 17h30 (200 euros)

Manuel, diplôme et enregistrements audios de la journée inclus.

www.anickservais.be

Informations :

www.collectifbarre.fr

Delphine Lamy : 06.38.41.80.39

Vanessa Dalby : 06.88.05.82.72



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