

# BON N°3 *sens* mag'

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

Lilou Macé  
*Globe-trotteuse du Bien-Être*

*Le magazine qui vous veut du bien !*

# La Cabane de Laurinette



Surplombant le Port de la Teste, un site privilégié, de toute beauté. La Cabane de Laurinette vous accueille en toute simplicité.



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



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



## La Cabane de Laurinette

05 56 66 53 72

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

FB : la cabane de Laurinette  
lacabanedelaurinette@gmail.com

**Horaires d'ouverture d'hiver**

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

**Horaires d'ouverture d'été**

Tous les jours  
De 10h à 21h

## Écrivez-nous !

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

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

### Rédacteurs en chef

Frédérique CAIGNARD  
Frédéric HOLMEIR

### Directeur de la publication

Frédérique CAIGNARD  
Frédéric HOLMEIR

### Direction artistique

Zabcréation

### Maquettiste

Isabelle MARYNCZAK

### Illustratrice

MG

### Crédits photos

Frédérique CAIGNARD

### Publicité

Frédérique CAIGNARD  
Frédéric HOLMEIR

### Ont collaboré

à ce numéro  
C. Bocquard - D. Poretto  
L. Queritet - S. Lion-Poulain  
F. Caignard - F. Holmeir

### Abonnements

abonnementbonsensmag  
@outlook.fr

### Contact

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

### Facebook

BON SENS MAG'

### BON SENS MAG'

est édité par  
L'imprimerie Européenne  
à ROCHEFORT

Distribué  
sur le Bassin d'Arcachon.

Dépot légal : septembre 2017

N° ISSN en cours

Nombre d'exemplaires : 9 000

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

# édito



Nous sommes très heureux, Frédéric Holmeir et moi-même de sortir ce numéro 3. Le mois de mai est un mois chargé d'une énergie très particulière.

Le printemps s'installe et les premiers rayons du soleil réchauffent nos corps endormis. Les arbres, les plantes, les animaux, toute la nature s'éveille depuis mars... quel bonheur !

Nous avons le plaisir de compter avec la présence, dans ce numéro, de Lilou Macé.

Si certains ne la connaissent pas encore, cela ne saurait tarder car elle est, je crois, une des meilleures ambassadrices du Bien-Être en France. Elle s'est chargée,

depuis des années, de rendre accessible, de démocratiser, de faire connaître dans ses interviews sur YouTube, des centaines de personnes actives dans le monde entier.

Des personnes qui agissent pour le bien d'autrui, avec force, courage et surtout bienveillance...

Etant, nous-même, dans cette même énergie de partage, nous ne pouvions pas passer à côté d'une telle personnalité, sans nous y arrêter...

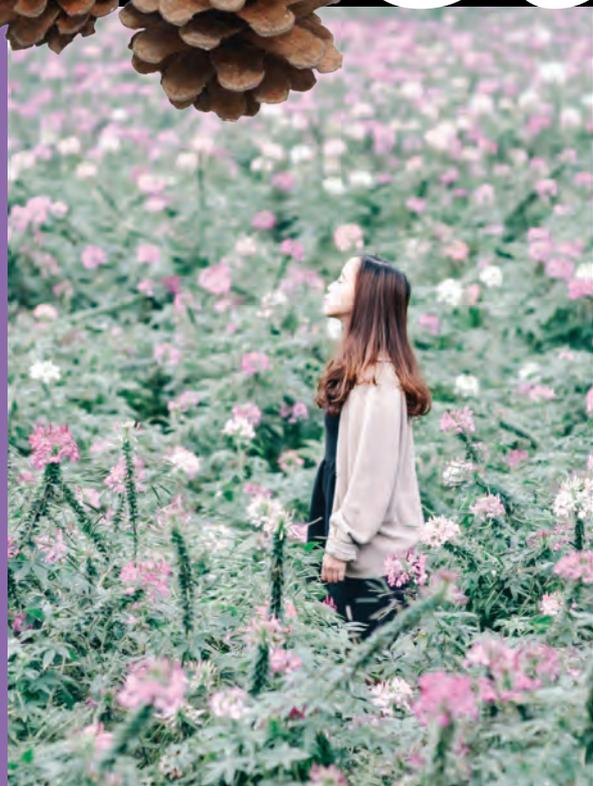
Sans oublier toute l'actu de ce mag' qui aujourd'hui devient le numéro 1 du bien-être et de l'art de vivre sur le Bassin d'Arcachon et sur le territoire Aquitain...

Bien à vous

**Frédérique CAIGNARD**



# Sommaire



- 5 J'EN RAFFOLE  
*Bouger mon corps - Lilou Macé - Solid'hair*
- 6-7 JE SUIS UN HÉROS  
*Définition de la peur - La fragilité & l'émotion  
Je prends soin de moi : égoïsme ? - La Loi de l'attraction*
- 8-9 L'ÉVÈNEMENTIEL CHEZ LES FRED'O<sup>2</sup>  
*Festival été la Planète des Sens - L'atelier de Frédéric Holmeir  
Les Zâm'Zen - Cuisine & Vous - Exprimat*
- 10-12 JE SUIS CE QUE JE MANGE  
*Notre mère, la terre - Le pouvoir du sucre  
Questions de Fred à Fred...  
Le visuel dans l'alimentation - Les paniers Bio*
- 13 JE GLOBE-TROTTERISE  
*La Brasserie Mira*
- 14 JE BOUGE, JE BOUQUINE  
*L'actu littéraire, les spectacles, les conférences,  
les dates à retenir...*
- 15 LES CONSEILS DU DR GLUGLU  
*Citron - Le cru - La lactofermentation*
- 16-17 J'AI FAIM ! MIAM !  
*Le Dahl de lentilles corail - Gratin navet / coco / chèvre  
Minut'jus - Tartare d'huitres - Endives caramélisées à l'orange  
Minut'sauce*
- 18-19 JE SUIS L'INFO  
*L'hûître "triplo" kezako ? - Pierre Rabhi : un homme d'exception  
Pascal Poot : agriculteur hors norme  
Claude et Lydia Bourguignon : un couple atypique...*
- 20-21 JE SUIS NUL(LE) MAIS JE ME SOIGNE  
*La migraine : l'origine - Le soin par la Gemmothérapie  
Discours intérieur, quand la pensée crée  
Dico des Médecines Alternatives pour les nuls*
- 22 J'APPRENDS L'ASTROLOGIE CHINOISE



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...

## Bouger mon corps

**Autrefois les hommes ne se posaient pas ces questions. Bouger son corps faisait partie de leur quotidien.**

Ils allaient chercher du bois pour se chauffer, ils bâtissaient leur demeure, les enfants jouaient en extérieur, car ils disposaient de jardins, d'aire de jeu... Aujourd'hui, nous sommes devant nos écrans, nos smartphones, nos ordis, nos postes de télé, nous nous excitons devant un jeu vidéo, nous prenons la voiture et nous stressons au feu rouge ou à cause de quelqu'un qui refuse la priorité... stress,

stress, et encore du stress...

Alors oui, il faut bouger son corps, mais pas n'importe comment... Les salles de fitness sont arrivées en masse depuis plusieurs années, elles ont répondu à une vraie demande... d'accord, mais nous pouvons bouger chez nous, en pleine respiration (ah...la respiration, on n'en parlera jamais assez)... Bouger son corps peut se traduire par



Dr GLUGLU

faire un tour de vélo, marcher, prendre l'air, et se balader près de chez soi.

Juste faire le tour du pâté de maison... tout est à votre portée. Il faut juste en avoir envie...

Frédéric HOLMEIR

## Lilou Macé

**Auteure et intervieweuse. est à l'origine de nombreux reportages et blogs, livres, sites Internet et témoignages.**

Depuis 2006, elle est devenue une référence inter-

nationale sur le Web, avec plus de 60 millions de vues sur YouTube en versions française et américaine.

Lilou parcourt le monde depuis 2011 pour interviewer auteurs, thérapeutes, scientifiques et personnalités, à la recherche d'une compré-

hension plus globale et inspirante de notre vie. Au-delà des cultures, des pays et des dogmes,

Lilou rassemble des mondes souvent vus comme incompatibles : le visible et l'invisible, le matériel et le spirituel, le rationnel et

le sensible. Elle démontre qu'une unification est non seulement possible mais nécessaire à notre évolution et notre société.

**Auteur d'une collection best-seller appelée "Le Défi des 100 jours", elle a créé en 2015 "La Librairie de Lilou".**

## Solid'hair

**Avez-vous déjà pensé à faire don de vos cheveux afin d'aider les personnes atteintes d'un cancer ?**

En offrant 25 cm de vos cheveux, vous permettrez à des personnes ayant des difficultés financières de bénéficier de prothèses capillaires achetées par l'association Solid'hair grâce à la revente de vos

cheveux. J'ai fait cette expérience il y a deux ans et je suis maintenant coiffeur-partenaire.

Je m'implique dans cette action en offrant la coupe à toute personne souhaitant faire ce don.

Il ne restera à votre charge que le coût du brushing.

Gaëlle partenaire de l'association solid'hair.

**LE PETIT ATELIER à Arcachon 05 56 83 62 89**

**Kundalini Yoga**  
Le yoga pour tous  
relaxation respiration méditation  
yoga Angeline Escobedo bassin  
06 37 65 16 33  
www.tantra-yoga-danse.com

**Liliane LEGALE**  
Naturopathe - Energéticienne  
Réflexologie Intégrale (Dien Chan/E.M.C)  
E.M.D.R.  
http://lilianelegale.cabanova.fr 7 chemin Lous Arnes - Tostoucau  
lilianetherapeute@gmail.com 33510 Cestas  
06 48 65 77 59 sur R.D.V.

ARTISAN COIFFEUR  
**LE PETIT ATELIER**  
ARCACHON

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 pourrions pas guérir ! Et oui ! Nous sommes des Héros ! Terminé de s'en remettre uniquement à la médecine et ses nombreux médicaments aux effets secondaires parfois désastreux... Enfin nous nous reconnectons au merveilleux outil que nous avons à notre disposition : **NOUS-MÊME !** Bienvenus dans la découverte de NOS capacités !



**“Puisque le corps est de la conscience densifiée, interrogeons-nous sur le Sens à donner à nos dysfonctionnements plutôt que de chercher à l'extérieur un facteur responsable...”**

## Définition de la peur

*La peur navigue toujours entre présent et avenir. Elle se base toujours sur ce que j'ai vécu et ce que je risque de vivre.*

La peur est un outil de l'égo. Elle a permis de mettre en place des mécanismes de survie et d'éviter de reproduire les mêmes erreurs. Mais parfois elle nous encombre, nous bloque, nous empêche de créer. Alors comment faire ? L'astuce consiste à se re-connecter à l'instant présent. Oui je sais ce n'est pas facile ! Alors concrètement, comment faire ? Une chose toute simple : vous fixez un objet pendant 3 mn et restez concentré sur la forme et la couleur de l'objet en

question. Fixer son attention permet de revenir dans l'ici et maintenant. Puis vous vous posez la question essentielle : là, tout de suite, est-ce que j'ai un problème ? La réponse sera bien évidemment : non ! Car dans l'instant présent, il n'y a pas de problème. Les problèmes viennent dans la projection d'un passé tumultueux sur un futur incertain. Mais dans l'instant présent ? Il n'y a rien, que ce que l'on décide d'y mettre.

Vous connaissez l'adage ? La peur n'évite pas le danger ! Car lorsque l'on a peur de quelque chose, nous l'attirons à nous tout comme

lorsque l'on a confiance, nous attirons la confiance... Alors que choisir ? La peur ou la confiance ?

Frédérique CAIGNARD

## La fragilité & l'émotion

Oui, être fragile, c'est du courage. Oui, avouer ses faiblesses ne veut pas dire être faible. Oui, savoir dire que l'on va mal est de l'héroïsme. Oui, déclarer que ce matin, nous sommes mal en point, c'est accepter notre état, mais cela n'enlève pas la joie. C'est un état passager. Se laisser traverser par ses émotions est une nécessité. Si vous vous refusez d'être dans l'émotion, vous enterrez vos ressentis, vous vous interdisez d'être. Le tout n'est pas d'être parfait mais d'être vulnérable, sensible, singulier. Vous êtes uniques ! Vous ne ressemblez à personne, vous êtes

vous-mêmes, joyeux, triste, contrarié par un événement, peiné par la douleur d'un être perdu, en colère...

Tout ce qui fait **ce que vous êtes**. Nous ne sommes pas des **performers**, nous sommes des êtres de chair et de sang. C'est tout. Acceptez-le. Acceptez-vous. On va tellement mieux, après...

Frédéric HOLMEIR





## Je prends soin de moi : égoïsme ?



Serait-ce égoïste que de dire : je prends soin de moi ? Pas du tout ! Prendre soin de soi c'est avant tout se respecter. C'est décider de ne pas faire des choses qui ne sont pas en accord avec notre morale ou notre conscience. Prendre soin de soi c'est se respecter suffisamment pour ne pas accepter que l'on nous manque de respect. C'est

n'accepter de faire ou de vivre que ce qui nous semble juste. Prendre soin de soi c'est aussi apprendre à exprimer ses émotions. Ce qui ne s'exprime pas s'imprime... alors pour éviter de refouler les choses et que notre corps finisse par exprimer nos non-dit, apprenons à être en colère, à pleurer, à rire, à ne pas toujours être parfait ! Et assumons-le ! Prendre soin de soi c'est enfin arrêter de se mentir, de se la raconter... Nous connaissons nos comportements toxiques, alors au lieu de se dire : je n'ai pas

le choix, c'est à cause de l'autre, c'est l'autre qui me rend comme ça... prenons nos responsabilités et travaillons ces défauts, failles, peurs... Comprenons leurs origines et pardonnons-nous d'avoir choisi ce mode de défense. En conclusion, prendre soin de soi c'est ré-harmoniser le corps, le mental et l'émotionnel pour se sentir en adéquation avec ce que l'on vit. Ne plus subir notre vie sinon choisir ce que l'on veut y mettre...

Frédérique CAIGNARD

## La Loi de l'attraction



**Je demande, je crois, j'obtiens... Je remercie !**

"Ah oui, ça marche comme ça ? C'est aussi simple que ça, il suffit de demander à l'univers ? Et, tu appelles ça "la loi de l'attraction" ! Je peux tout demander, alors ? Non mais, t'es pas un peu mytho ?"

La loi de l'attraction part du postulat que si on est sûr de ce que l'on veut... et qu'on le visualise tous les jours dans son esprit ou en image (vision board) avec un désir ardent, on l'obtient.

Enfant, j'avais ce désir ardent de parcourir le monde et de devenir américaine. Je me voyais là-bas. Et je disais à tout le monde, plus tard je vivrai aux USA. Guess what ? J'ai vécu 10 ans aux USA, à deux reprises et je suis devenue américaine

avant 40 ans ! Ce qui est important dans cet exercice, c'est d'être précis sur ce que l'on souhaite obtenir et de le ressentir vraiment. Si vous ne ressentez pas, ou pas assez ... cela signifie que vous ne le souhaitez pas vraiment, ça sonne faux et vous n'y croyez pas vraiment. Et oui, c'est pour ça que tout le monde ne roule pas en Ferrari ! Voulez-vous vraiment rouler en Ferrari ? Vous y voyez-vous vraiment ? Sentez-vous le cuir rugueux du volant entre vos mains ? Entendez-vous le bruit des pneus qui crissent sur la route, du bruit hallucinant du moteur qui ronronne ? Alors repensez-y et réécrivez jusqu'à ressentir en vous cette chaleur que l'on ressent lorsqu'on a une super bonne nouvelle ! Ce désir qui pousse en vous,

Croyez-moi vous noterez tout de suite la différence !

N'ayez pas peur de demander à l'univers. Demandez de façon positive. Si vous avez des pensées négatives... attention ! Elles reviendront à vous en effet boomerang ! Vous connaissez le dicton : "Attention à ce que vous désirez parce qu'il se pourrait que vous l'obteniez". Et oui, ça marche comme ça la loi de l'univers. Vous voyez le matin quand vous débutez votre journée du mauvais pied... et que tout s'enchaîne... de catastrophes en catastrophes... la loi des séries ! Votre pensée est tellement forte qu'elle attire cela.

Nous construisons notre avenir tous les jours. BE POSITIVE ! Tout est une question d'état d'esprit !

Sophie LION-POULAIN

**Anma energie**  
 Détente du corps, sérénité de l'esprit

Soin de relaxation et de bien être Japonais par accupression

Élimine les tensions / stimule l'énergie à travers le corps

**Corinne (Relaxologue)**  
 06.24.44.08.15  
[facebook.com/anma.energie](https://www.facebook.com/anma.energie)



Après un succès en salle  
(à la Maison des Arts de  
Gujan-Mestras)  
qui ne se dément pas,  
l'équipe du Festival  
La Planète des Sens a décidé  
de passer en mode  
«à ciel ouvert» en plein été et  
de créer un village Bien-Être  
sur le Lac de la Magdeleine.

## Festival été la Planète des Sens

Nous avons le plaisir de vous informer que les inscriptions au Festival La Planète des Sens : Bien-Être / Nutrition / Médecines Alternatives / Biodiversité, les 3, 4 et 5 Août 2018 au Lac de la Magdeleine de Gujan-Mestras (Bassin d'Arcachon) sont ouvertes !



**LES INSCRIPTIONS SONT OUVERTES !**  
**DATE DE CLÔTURE**  
**des inscriptions**  
**LE 15 MAI !**



- Le site sera en plein air sur un site protégé d'une surface de 9 000 m<sup>2</sup> au sol et sera organisé comme un village.

- Une aire centrale accueillera entre 6 et 8 Foodtrucks qui proposeront une cuisine du monde avec une préférence pour une cuisine bio et savoureuse.

- Le site proposera une possibilité de plus de 120 exposants sous 25 barnums protégeant des intempéries (24 barnums de 8m x 5m et 1 barnum de 35m x 20m).

Nous aurons deux nocturnes :

- 1 concert le vendredi soir avec musiques du monde (originales et plutôt douces)
- 1 concert le samedi soir avec un groupe dansant pour utiliser la superbe piste de danse en bois qui sera devant le podium !

- Des Interviews toute la journée sur le podium et dans le village.

- Des intervenants extérieurs en conférence ou interview et plein de surprises.

- Une zone fermée permettant d'accéder à des soins donnés par les thérapeutes.

- Deux zones pour des Ateliers (une couverte et une en forêt).

- Une zone réservée à l'Artisanat et la vente de produits.

- Une zone réservée à la vente de produits bio, à la biodiversité et à l'enseignement.

- Une zone réservée aux médecines alternatives.

- Une salle en dur dans le chalet, réservée à la projection de vidéos.

- Plus de 600 places de parking.

- L'entrée visiteur sera payante 5€ la journée et un

pass de 10€ pour 3 jours.

Les emplacements dans les différents sites seront tirés au sort le 5 juillet lors de la réunion d'information qui aura lieu à 20h à la Maison des Associations de Gujan-Mestras.

**Date de clôture des inscriptions 15 mai 2018 !**

Toute l'équipe de La Planète des Sens compte sur vous pour partager cette merveilleuse première aventure en plein air !

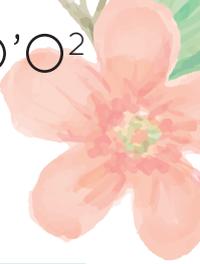
**N'HÉSITEZ PAS À ALLER VISITER NOTRE PAGE FACEBOOK LA PLANÈTE DES SENS.**

Nous ne doutons pas, aux vues du site privilégié, du soutien de notre mairie et de la date qui offre une grande affluence touristique sur notre Bassin d'Arcachon, que l'accueil de cet événement sera chaleureux et bénéficiera d'une fréquentation importante.

**POUR TOUTE INFORMATION COMPLÉMENTAIRE :**

**bonsensprod@outlook.fr**  
**Tél : 06 46 84 93 52**





## L'Atelier de Frédérick HOLMEIR

L'Atelier de Frédérick HOLMEIR vous propose plusieurs dates :

**SAMEDI 16 & DIMANCHE 17 JUIN de 10h à 17h** à l'Atelier de Frédérick Holmeir (26 rue Edmond Daubric - en face de la gare SNCF) de Gujan Mestras. **STAGE THÉÂTRE ADULTES** Tarif : 90 euros.

**LE LUNDI 18 JUIN** à la Salle des Fêtes de Gujan-Mestras. **LES APPRENTIS COMÉDIENS FONT LEUR SHOW!** (Représentation des élèves des différents cours). Les cours ados/



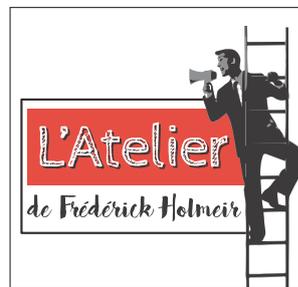
enfants - adultes - chant, comédie musicale se produiront devant vous à 20h30. Entrée gratuite.

**Les 17, 18, 19 et 20 JUILLET** à l'Atelier de Frédérick Holmeir (26 rue Edmond Daubric - en face de la gare SNCF) de Gujan Mestras. **STAGE THÉÂTRE ADOS/ ENFANTS.** Tarif : 90 euros.

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

**Tél : 06 01 73 24 34**  
**Mail : latelierdefrederrickholmeir@hotmail.com**

**Frédérick HOLMEIR**



## Les Zâm'Zen

**Le site internet est ouvert !** Venez découvrir l'Univers des Zâm'Zen, un réseau regroupant les acteurs du Bien-Être. Vivez nos actualités : un magazine BON SENS MAG' en téléchargement, un Festival 2 x par an La Planète des Sens, des interviews, un annuaire, une chaîne YouTube, des émissions de radio, des émissions filmées, des conférences, des actus.... [www.leszamzen.com](http://www.leszamzen.com)



## Cuisine & Vous



*Venez donc découvrir que la simplicité est à votre portée, que le bon sens se place aussi dans ce que nous mangeons, et réapprenez le plaisir de cuisiner pour vous et votre famille.*

**8 MODULES.**

Durée du cours de 12h à 13h45 repas inclus (merci d'être ponctuel).

**1h45 où vous allez découvrir que cuisiner aujourd'hui peut être associé à Simplicité, Rapidité, Saver et Santé !**

**Que ton aliment soit ton seul médicament**

Je vous prouve dans ces cours que l'alimentation peut devenir un moyen de se soigner ou de maintenir une pleine santé en se faisant plaisir !

Je me propose de vous recevoir, chez moi, en groupes de 3 personnes.

**Informations au 06 46 84 93 52 ou à cuisinezvous@outlook.fr - Facebook : Cuisine & Vous.**

40 euros repas inclus.



## Exprimate

**« Et si c'était votre tour ? »**

Votre tour d'être vous-même, votre tour d'être celui (ou celle) que vous rêvez, votre tour d'oser être celui (ou celle) que vous attendez.

**« Allez ! GO ! Maintenant j'y vais ! Je veux être moi-même ! Plus rien ne m'arrête ! »**

Cela fait 30 ans que j'enseigne l'art de s'exprimer à travers le Théâtre, le chant et la Comédie Musicale.

Une nouveauté ! Des séances de Coaching en Expression de Soi.

**Venez vivre quelque chose de très stimulant !**

Par le jeu, le non jugement, en totale décontraction et

sous ma bienveillance développez votre confiance et découvrez vos possibilités insoupçonnées...

**Facebook : Exprimate**

**Tél : 06 01 73 24 34**

**Mail : exprimate@hotmail.com**

En 8 modules : 20 euros par module.

**Frédérick HOLMEIR**







Frédéric HOLMEIR interviewe Frédérique CAIGNARD

## Questions de Fred à Fred...

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



"Le corps ne ment jamais, il se manifeste quand quelque chose ne nous convient pas"

**L**'alimentation est fondamentale pour notre santé. Tout le monde sait aujourd'hui ce qu'il se passe dans le monde alimentaire : les manipulations génétiques, les OGM, les animaux torturés, l'agriculture et l'élevage intensif, les pesticides, la surconsommation, l'addiction au sucre et bien d'autres choses qui font de notre monde ce qu'il est aujourd'hui.

**Le voile de la conscience s'est levé ! Il n'y a pas de machine arrière possible ! Nous savons maintenant ce que nous ingérons !** Nous savons par déduction et grâce à notre bon sens que cela n'est pas bon pour nous. Comment peut-on imaginer qu'en mangeant un poulet qui n'a jamais vu la lumière du jour, qui a été enfermé dans une cage de trente centimètres depuis sa naissance, à qui l'on a enlevé le bec et les griffes pour ne pas qu'il s'abime, que l'on a nourri avec ses excréments pour faire des économies, et qui est mort dans d'atroces souffrances, comment peut-on imaginer deux minutes que cet animal, lorsque nous le mangeons, puisse nous apporter quelque chose de nutritif et de positif ?

**Il est temps et grand temps de ne plus participer à ce désordre humanitaire.**

.....  
**Qu'avons-nous fait de notre monde ?**  
.....

Tout travail à entreprendre pour une alimentation juste et pour avoir un corps satisfait et donc en bonne santé, commence par le regard que l'on porte sur notre assiette.

**A-t-on choisi ses aliments avec conscience, avec l'envie de prendre soin de soi ? Ou s'est-on jeté sur les premières promotions offertes par les grandes surfaces alimentaires ?**

Nous confions aux autres (médecins, pharmaciens, médiums ou autres) le soin de diriger notre vie, de prendre des décisions qui nous concernent ! Alors que nous sommes les mieux placés pour le faire. Mais cela demande que l'on s'y intéresse.

.....  
**"Que ton aliment soit ton seul médicament". Hippocrate**  
.....

Combien de fois avez-vous lu ou entendu cette phrase ? L'avez-vous comprise ? L'avez-vous appliquée ? Pourtant cela résonne positivement chez chacun d'entre nous comme quelque chose de logique, d'évident, de basé sur le bon-sens...

**Alors qu'attendez-vous ?**

Et ne me dites pas que vous n'avez pas le temps. Le temps est une valeur relative. Quand on veut du temps, on en trouve ! Surtout quand il est question de vie et de mort...

**Redevenez votre priorité. Le reste peut bien attendre. A quoi sert de gagner de l'argent, d'être reconnu comme quelqu'un de vaillant, de travailleur, de puissant si la santé ne suit pas.**

.....  
**Que veut-on Finalement ? Voilà la vraie question.**  
.....

Il est toujours plus facile de dire à qui veut l'entendre que :

La société actuelle ne nous permet pas de...

Le manque d'argent ne nous permet pas de...

Le manque de temps ne nous permet pas de...

Et bien d'autres choses ne nous permettent pas de...

Mais qui définit ces règles ? Nous-même...

L'éternelle plainte du "je ne peux pas" !

Et lorsque nous tombons malade, toutes ces plaintes trouvent leur justification...

Réalisons que NOUS mettons les limites aux choses, NOUS choisissons la facilité...

Pourtant l'effort pour changer tout cela ne serait pas bien grand, et quel bénéfique pour notre santé morale et physique !



## Le visuel dans l'alimentation

### Préparez vos plats avec amour.

Oui, il vous faut vous remettre à cuisiner. Oui, aimez ce que vous faites à manger. Oubliez les micro-ondes et les plats transformés qui vous donnent l'illusion que ça vous fait gagner du temps. Oubliez de manger au lance-pierre, posez-vous, posez vos couverts, votre assiette, aimez votre morceau de pain, l'eau que vous versez, ou le verre de vin que vous vous accordez, appréciez ce que vous avez choisi. Le repas a perdu du sacré.

Réintroduisez du beau dans votre quotidien, vous êtes les maîtres du jeu. Faites un filet de vinaigre balsamique

sur le bord de votre assiette, comme dans les restos. Faites du joli. Pourquoi vous faites "ouahhhh !" quand



vous voyez votre dessert arriver au restau ?

**Alors créez vous-même votre "OUAHHH !", vous serez fiers de vous, vos enfants aussi, ils seront ravis de déguster avec les yeux, avant même de savoir ce que c'est...**

Et ils pourront découvrir de nouveaux mets... Un peu moins de frites, de pâtes au jambon, un peu plus de salades d'endives braisées, de houmous, de lentilles corail, de couleurs et de parfums, du cumin, du colombo, des épices, de la coriandre...

A VOUS DE JOUER !

Frédéric HOLMEIR

## Les paniers Bio

**Vous cherchez des produits bio, de saison, à circuit court ? Testez les paniers Bio.**

Beaucoup de petites structures commencent à fleurir sur notre bassin permettant d'acheter des produits de qualité à des personnes concernées par l'importance d'une attitude citoyenne et raisonnée.

Le panier de Pomone en est une. Née il y a quelques semaines à peine, dirigée de mains de maître par deux supers nanas, Nathalie Gidelle et Natacha Papin, elles ont fait le choix de créer leur activité pour se lancer dans cette grande aventure. Elles sont allées visiter les producteurs des alentours, vérifier sur le terrain que leurs exigences étaient respectées, ont choisi avec beaucoup de soin leurs partenaires et sont capables, aujourd'hui, de vous proposer des produits

frais, beaux, vivants... oui vivants !

Des produits qui ont encore la trace de l'amour qui leur a été porté ! Et alors, quand on ingère cette belle énergie, à votre avis, ça vous fait quoi au corps ?

**"Nous avons envie de vous faire connaître des producteurs, leurs métiers, leurs passions pour la terre. La protection des variétés, des graines, la sauvegarde de notre patrimoine passe par notre consommation !**

**Nous sommes tous concernés ! Vous n'avez pas le temps d'aller chercher les bons produits chez les producteurs ? Nous sommes le trait-d'union, nous les amenons à vous..."** nous disent-elles...

Bravo à elles pour cette magnifique initiative !

**FRUITS & LÉGUMES BIO**      **NOUVEAU**      **PRODUITS LOCAUX**

**LA TESTE DE BUCH**

**LIVRAISON DE BONS PRODUITS DE NOTRE TERROIR DIRECTEMENT chez vous !**

**COMMANDEZ VOS BONS PRODUITS SUR [www.panier-pomone.fr](http://www.panier-pomone.fr)**

**Nathalie**  
06 45 47 77 23

**Natacha**  
06 45 71 30 00

**INFOS LIVRAISON & ACTU SUR**  
f i

180 Av Denis Papin - Local N°5  
33260 LA TESTE DE BUCH



*Nous voilà partis,  
faire une petite visite  
à la Brasserie Mira,  
nouveau concept créé par  
Jacques Bellec et Aurélien Rey,  
deux épicuriens qui ont ouvert  
un lieu différent, atypique...*



Au départ, c'est une brasserie, une vraie ! 1000 m<sup>2</sup> où l'on fabrique de la bière et pas n'importe quelle bière : sachant que l'ingrédient principal de la bière c'est l'eau, ils sont allés la puiser à 300 mètres, dans une source qui n'a pas moins de 22 500 ans ! Brasser avec une eau de cette qualité les rend presque uniques en Europe !

**La bière c'est bien, mais pourquoi ne pas créer un lieu de vie et de partage de 1 000 m<sup>2</sup> de plus, où l'on pourrait la boire ?**

C'est en Italie, sur la place d'un village que Jacques Bellec a tiré son inspiration. L'envie d'un lieu qui vit toute la journée, où l'on peut venir se poser pour un RDV d'affaire, prendre un thé avec ses pâtisseries près de la cheminée, boire une

bière brassée sur place ou autres nectars, manger des produits frais, locaux, écouter de la musique live avec 3 ou 4 concerts par semaine (été comme hiver), regarder un match retransmis sur grand écran en intérieur ou sur la terrasse, se garer sans problème, venir répéter en groupe dans 4 studios de répétition ou juste partager un moment de détente et de fête entre amis, et tout ça à n'importe quelle heure de la journée !... C'est ça l'Univers Mira !

**Aujourd'hui, 4 mois après l'ouverture, c'est 1 000 m<sup>2</sup> de pub/ restaurant/ bar/ boutique/terrasse... Pari gagné !**

En plus, en dehors d'être un lieu unique, la philosophie de leurs créateurs est vraiment raccord avec notre Bon Sens !

**- 60% des employés sont musiciens :** « on va d'ailleurs créer notre groupe en interne ! » nous confie Jacques Bellec.



**- Un jeune chef de 23 ans,** Valentin Deveaux, compagnon du devoir, qui a eu un parcours de restaurants étoilés et qui a l'avantage d'être à la fois cuisinier et pâtissier ! Une équipe en cuisine à la pointe pour un service de qualité.

**- Une carte élaborée avec des produits frais et locaux !** Et ce n'est pas un vain mot !



Même les drêches (résidus de brassage des céréales riches en énergie, protéines et minéraux) sont recyclées auprès d'un éleveur local de cochons qui fournit la viande au restaurant !

**- Les employés sont choisis sur le bassin et ils n'hésitent pas à les prendre jeunes, sans expérience et à les former !** Et ça se sent ! Il y a une si belle énergie entre les employés et les dirigeants : respect, sourire, gentillesse, et bienveillance !

**- Les artistes du coin sont mis en avant.** Les 28 manches des tireuses de bière sont faits

« Chez Mira, on est optimistes de nature ! » nous confie Jacques Bellec.

Quelle belle NATURE ! Et bien chez Bon Sens Mag', on prend ! Et on adhère !

### OUVERT DE 10H À MINUIT

Menu du jour (2 entrées / 2 plats / 2 desserts).

Entrée / plat ou plat / dessert : 14,90€.

Formule complète : 19,90€.

Le soir : Tapas et carte.

Toute la journée, formule Teatime : café, thé ou chocolat avec ses pâtisseries maison.

par des artistes locaux... Les graffitis de la terrasse aussi...

**- Un fascicule qui sort tous les mois avec la programmation des concerts et des spectacles.**

**" Tout cela, vous pouvez le vivre en venant chez nous et bien d'autres choses encore "**

N'hésitez pas à aller voir l'interview filmée complète sur YouTube : BON SENS TV.

**BRASSERIE MIRA**  
370 Avenue Vulcain  
33260 La Teste de Buch  
[www.brasseriemira.fr](http://www.brasseriemira.fr)  
Tél : 06 76 09 46 33

# Je bouge, je bouquine

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

Les bouquins que nous vous recommandons pour leur clarté et leur justesse...

Allez ! Go ! Prenez bonne note !

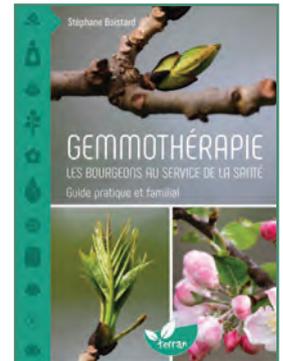
## "Gémmothérapie, les bourgeons au service de la santé, guide pratique et familial"

STÉPHANE BOISTARD / Éditions Terran

Acné, problèmes articulaires, migraines, fatigue, stress, acidité, tension, cholestérol, diabète... la gémmothérapie est une alternative naturelle pour de nombreuses affections. Utilisant les bourgeons d'arbres et d'arbustes, elle est bénéfique pour toute la

famille. Les bourgeons sont dotés d'une exceptionnelle qualité de régénération qui permet de traiter tout type de maux.

Ce livre complet a pour vocation d'accompagner chacun et chacune souhaitant mettre à profit ce don des arbres. 22€



## Un jour je m'en irai sans en avoir tout dit

JEAN D'ORMESSON / Éditions Robert Laffont

Etrange répétition de notre histoire émotionnelle collective. En 1963, la mort du poète Jean Cocteau est quelque peu éclipsée par celle de la même Piaf annoncée quelques heures auparavant... D'Ormesson/Johnny... Même histoire... Et pourtant...

Lire Jean d'Ormesson c'est une véritable moisson de bonheur, il est un infatigable

artisan des mots (maux ?) qui met à notre portée la liberté d'être (soi).

En fait Jean d'Ormesson, proche de nous, nous propose ses paysages visionnaires, où les questions métaphysiques nous renvoient à notre propre chemin de vie



et à nos questionnements...

Suivons son exemple ! Jusqu'à son dernier souffle, il a été fidèle à ce qui était son "Moi", jusqu'à son dernier souffle il est resté ce chercheur de Vérité... De sa Vérité.

## L'œuf de Yoni / Le féminin révélé et libéré

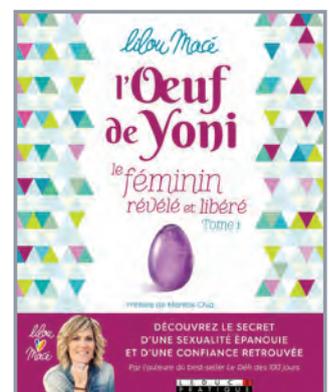
LILOU MACÉ / Éditions Leduc . S Pratique

Utilisé depuis des milliers d'années en Asie, l'œuf de yoni trouve désormais toute sa place en Occident dans une période marquée par d'intenses changements pour les femmes.

Produisant de nombreux bénéfices sur le bien-être, la santé intime et la sexualité, l'œuf de yoni permet aux

femmes de révéler et de libérer leur puissance et leur beauté intérieure.

Adolescentes ou ménopausées, célibataires ou en couple, jeunes mamans ou sportives, des plus coquines à celles qui rêvent de booster leur libido, chaque femme découvrira des pratiques et des rituels adaptés.



**Anma energie**  
Détente du corps, sérénité de l'esprit

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

**Corinne (Relaxologue)**  
**06.24.44.08.15**  
[facebook.com/anma.energie](https://www.facebook.com/anma.energie)

**Angélique Danède**  
Formateur Psycho/Sexothérapeute

Aide au Développement Personnel et Couple  
Méthodes Gestalt / TCC / PNL

Sur Rendez-vous  
**06 80 08 31 80**  
Gujan-Mestras  
[adanede@orange.fr](mailto:adanede@orange.fr)  
[www.angeliquedanede.blogspot.fr](http://www.angeliquedanede.blogspot.fr)

**ASSOCIATION ESPACE MEDIATION PLURIELLE**  
1 Rue Jean Moulin  
33370 ARTIGUES PRES BORDEAUX

Intervenante : Sylvie LAROCHE - Diplômée d'État  
Tél : 06 20 40 42 97  
mail : [espace.mediation.plurielle@gmail.com](mailto:espace.mediation.plurielle@gmail.com)

**Sylvie Palin-Luc**  
Géobiologue certifiée par la Fédération Française de Géobiologie  
Thérapeute en soins énergétiques

**GE'BIO Conseil**  
Ensemble harmonisez votre habitat !

8 rue Pierre Georges Latécoère  
33700 Mérignac  
**07 69 04 85 92**  
[contact@gebioconseil.com](mailto:contact@gebioconseil.com)  
[www.gebioconseil.com](http://www.gebioconseil.com)  
Siret 515 303 493 00057

Coaching Personnel - Sophrologie  
SophroCoaching

**Delphine Poretto**  
**06 81 10 81 58**  
[www.daobysandco.fr](http://www.daobysandco.fr)

au cabinet à Salles ou à domicile



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

## Citron

Un citron chez vous ça n'a l'air de rien, mais voici un fruit qui regorge de vertus ! C'est d'abord un aliment riche en vitamine C, en fer et en cuivre.

Avant même de connaître ses propriétés, il faut apprécier sa couleur, son goût, son parfum, sa forme ! C'est un beau fruit, noble, vrai. Il a une histoire ! Avez-vous un citronnier chez vous ? Vous êtes chanceux ! Vous disposez alors de plein de ressources pour votre bien-être ! Vitamine A, B1, B2, en plus il alcalinise votre organisme ! Il est puissant, le phénomène ! C'est un antioxydant, un antiseptique ! bim ! Il anéantit plus d'une vingtaine de germes ! Il est diurétique... Il est complet le citron ! C'est un TRUC DE FOU !

.....  
**Un verre d'eau tiède le matin avec du citron et du miel ! C'est un vrai booster, un "nettoyant" fabuleux !**  
.....

## La lactofermentation

Et puisque qu'on parle du cru, impossible de passer à côté de la lactofermentation ! Un processus de conservation des aliments crus, qui se fait d'une manière très simple et très riche ! Fini la stérilisation et le temps que cela prenait !

Il vous faut des bocaux, des légumes frais, (des légumes bio bien sûr !) de l'eau, (de l'eau filtrée) du gros sel Gris de Guérande et environ 15 minutes. La recette de base consiste à mélanger 30 g de gros sel marin avec 1 l d'eau tiède. Attendez que le sel fonde. Vous devez remplir vos bocaux de légumes. Tassez bien. Vous pouvez bien entendu y intercaler des aromates (anis étoilé, poivre en grain, cumin ou coriandre en graines...). Remplissez le bocal avec la mixture (eau + sel) jusqu'à ce que les légumes soient recouverts. On s'aperçoit qu'ils flottent et que certains dépassent un peu. C'est normal. L'air contenu dans le bocal sera chassé par les gaz de fermentation. Pour vous donner un repère, remplissez jusqu'à 1 cm en dessous du bord du bocal afin d'éviter



les débordements. Ensuite il faut fermer hermétiquement en vous assurant que le joint caoutchouc soit bien en place. Vous devez laisser fermenter 15 jours à température ambiante. Et voilà. Une fois ouvert, conservez au réfrigérateur. Ne cherchez pas à les consommer seul, car leur goût s'est accru ! Prenez les en accompagnement, avec du riz, avec une laitue, ou avec du fromage... Vous pouvez faire ça avec tous les fruits et légumes que vous voulez, c'est ensuite une question de goût... Le chou rouge, j'adore ! C'est un principe de conservation très pratique et les vertus de chaque aliment sont augmentées par ce procédé ! Et ne jetez pas l'eau de conservation, c'est un probiotique que votre intestin va adorer ! Utilisez-la dans vos vinaigrettes !

**Thérapie Holistique**  
approche analytique  
émotionnelle-transpersonnelle  
**Angeline Escobedo**  
06 37 65 16 33  
www.tantra.yoga.danse.com



## Le cru

Oui, ce n'est pas facile tous les jours de ne manger que du cru ! Mais lorsqu'on s'y colle, la différence est énorme ! Essayez juste 2 ou 3 jours, vous sentirez déjà l'effet bienfaiteur de votre décision ! Vous mangez de l'organique, du vivant ! Vous ingérez le produit à l'état brut ! Pas de transformation, de cuisson. On peut manger cru avec beaucoup plus de choses qu'on ne croit ! Si je vous dis qu'on

peut râper la patate douce, faire une semoule de chou-fleur, ou même encore manger le panais sans le cuire... ! Eh oui !!! Alors si vous ne pouvez pas tous les jours, faites-le de temps en temps, soyez inventif. Créez vos recettes, développez les couleurs et les parfums, mettez des épices et des herbes ! La coriandre, la menthe, la ciboulette, l'aneth... La cuisine est un art, c'est le vôtre.

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

“La cuisine, ce lieu de transformation des aliments, peut devenir un lieu de transformation de soi...”

### Minut'jus



#### LE JUSTONUS !

1 poignée de feuilles de cresson + 3 pommes + 3 bulbes de fenouil

Lavez le tout, passez à l'extracteur...

Un jus tonique, de saison et permettant de réchauffer le corps et l'esprit ! Un régal !

Pensez à ajouter un peu de gingembre frais, de curcuma frais et d'ail frais.

Les basics pour passer un printemps pluvieux sans rhume ni fatigue !

## Le Dahl de lentilles corail

Rien de plus simple pour cette recette indienne savoureuse :

### Recette pour 4 personnes

Coupez en dés et faites revenir 2 oignons, 1 poivron vert et 2 gousses d'ail dans de l'huile de coco.

Lorsque la mixture est dorée, ajoutez une cuillère à soupe de curry. Versez 500gr de lentilles corail, mélangez et mouillez immédiatement avec 1 boîte de 400ml de lait de coco et deux boîtes d'eau.

Laissez mijoter 20 mn à feu moyen, salez et coupez le feu. Ajoutez de la coriandre fraîche hachée et des dés de tomate crue. Servez accompagné d'un peu de riz blanc. Miam !



## Gratin

NAVET / COCO / CHÈVRE

Pour 4 personnes : 1 kg de navets + 1 boîte de lait de coco + 1 buche de chèvre + 250g de noix + ciboulette.



Cuire les navets vapeur. Les mettre dans un moule à gratin graissé à l'huile de coco + noix + bûche de chèvre coupée en rondelles + lait de coco + sel + poivre. Gratiner au four thermostat 8 position grill pendant 10 mn.

Décorer avec un bouquet de ciboulette ciselé.



# Doo-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...



Dounia Silem

[www.doo-eat.fr](http://www.doo-eat.fr)

☎: 06 28 07 44 15 - [info@doo-eat.fr](mailto:info@doo-eat.fr)



# Tartare d'huîtres

de chez Florian Gousser

*Tartare d'huîtres de chez Florian Gousser, châtaignes, zesté de clémentines, crème fouettée au curcuma par Greg Colantuono du Bistro 50 à la Hume !*



## Recette pour 4 personnes

16 huîtres, 150g de châtaignes, 1 clémentine, Huile d'olive, Fleur de sel, 2 échalotes, 20cl de crème fleurette, 5g curcuma en poudre.

1. Décortiquer les huîtres, les concasser en 4, assaisonner.

2. Hacher les châtaignes, ciseler les échalotes, rajouter le zeste d'une clémentine, de l'huile d'olive et de la fleur de sel.

3. Fouetter 20cl de crème fleurette avec la fleur de sel et 5 gr de curcuma en poudre. La monter en chantilly.

4. Pour le décor, quelques pousses d'herbes et graines de Sarrasin.

5. En déco, si on veut faire grand chef, on peut rajouter une tranche racine de persil frit...

Miam !

## Minut'sauce

Le pesto : encore une recette simple !



Et en plus, vous aurez cette merveilleuse sauce pendant plus de 3 semaines pour accompagner vos pâtes, riz, quinoa, légumes, viandes et autres plats...

Mixer 5 gousses d'ail frais ou dégermé avec 1 bouquet de basilic (sans les queues) + 30gr de pignons dorés à la poêle à sec + 1 sachet de parmesan et en dernier, ajoutez 1/2l d'huile d'olive vierge première pression à froid. Bien mixer, salez, poivrez. Conservez-la au réfrigérateur ou congélez-la dans des bacs à glaçons ! Buon appetito !

# Endives caramélisées à l'orange

Pour 4 personnes : 1 kg d'endives + 2 oranges + miel

Cuire les endives vapeur. Zester les oranges et couper en dés les zestes. Dans une sauteuse, mettre de



l'huile de coco. Ajouter les endives égouttées + miel + jus d'orange + zestes + sel + poivre.

Laisser dorer 10 mn en les remuant régulièrement.

**“Fais du bien à ton corps pour que ton âme ait envie d'y rester!”**



Anne & Conscience

**Anne PIODA**

Formatrice Access Consciousness™  
Access Bars et Lifting Facial Energétique

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



S'apaiser, se ressourcer, se redonner la priorité

**Cure Shiatsu à domicile**

Elle vous offre la possibilité de traiter le symptôme et la cause afin de retrouver un équilibre intérieur.

**aurefletdesoi.com**  
**06.76.46.93.73.**



Ou Offrez-vous une parenthèse bien-être avec les massages à l'huile

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...



**Morgane GÂCON**  
Conseillère en Bio-Nutrition et Naturopathie

Spécialisée en dysbiose intestinale et épigénétique par Biorésonance

Hydrotomie percutanée de Plasma Marin

06.32.51.85.57.  
www.espritnature.fr



**L'Arbre à Perles**

39, rue de Mal de Laitre de Tassigny  
06.81.68.76.42  
ARCACHON

**ASTROLOGIES**

-Cours-  
-Atelier-  
-Consultation-

Pascal Journet  
06.81.23.22.17 sur RDV  
Bassin d'arcachon

## L'huître "triplo" kezako ?



Depuis 2000, une huître conçue en laboratoire a fait son apparition sur les étals des marchés, les terrasses de dégustation et dans les restaurants : l'huître triploïde (ou "triplo" pour les intimes...).

Pour répondre à une demande des ostréiculteurs poussés par les consommateurs peu friands d'huîtres laiteuses, des "écloseries" ont en effet créé des huîtres possédant non pas des paires de chromosomes mais des triplets de chromosomes, faisant de cette huître un animal "trisomique" et donc stérile. Souvent vendues sous l'appellation "quatre saisons", ces huîtres ne sont jamais

laiteuses et l'énergie non utilisée pour la reproduction leur permet de grandir plus vite. Le hic : comme dans le cas des semences OGM, les producteurs deviennent dépendants des écloseries pour obtenir du naissain (les bébés huîtres). Autre question : quel est l'impact de ces huîtres trafiquées que l'on introduit dans le Bassin sur l'équilibre naturel de ce dernier ?

Dernier problème : il n'y a aucune obligation d'étiquetage, donc aucun moyen de savoir, pour le consommateur, ce qu'il est en train de manger. Un indice toutefois : si les huîtres que vous dégustez entre le 15 juillet et le 15 août

ne sont pas laiteuses, il y a de fortes chances pour qu'il s'agisse d'huîtres triploïdes !

Sachez en tout cas que vous ne trouverez pas de "triplo" à la cabane 48. L'huître du Boucher est 100% naturelle. Née dans le bassin, elle y reste toute sa vie, pour y manger, boire, dormir et... se reproduire ! Parce que je crois en un monde fertile :-)

Et pour connaître tous les autres ostréiculteurs travaillant avec des huîtres naturelles, consultez la liste sur le site de l'association <http://www.ostréiculteurtraditionnel.fr/ou/listeOstreiphp>

Laure QUERITET



## Pierre Rabhi : un homme d'exception

Voici un homme de valeur qui mérite d'être écouté. La douceur avec laquelle il s'exprime donne envie de tendre l'oreille.

Paysan, philosophe, écrivain et surtout extrêmement lucide, ce français d'origine algérienne a bien des choses à nous dire. Un homme qui croit en l'humain ! Il croit que nous avons le pouvoir de changer les choses, il parle de développement de pratiques agricoles accessibles à tout le monde et précise que les plus dé-

munis peuvent aussi en bénéficier. Il ramène à des concepts simples de respect de la nature, de redonner de la force et une première place à notre terre nourricière. Il parle de sobriété heureuse !

La sobriété, un mot oublié dans notre grande société de consommation. Peut-être avez-vous entendu parler du Mouvement Colibri. Si ce n'est pas le cas, allez jeter un œil sur le net. Ecoutez ce que dit cet homme et je suis certaine que la résonance se fera dans votre cœur.

Il porte cette bienveillance,

cette douceur qui singularise les hommes de bien...

Frédérique CAIGNARD

LA SOPHROLOGIE Mieux se connaître pour Mieux être



Sophrologue Cayécienne  
Marie-Pascal PAYSSÉ  
06 78 10 87 96  
SUR RENDEZ-VOUS  
6, cours de la Marne 33470 Gujan-Mestras

Dorothee NOËL  
Hypnothérapie  
Thérapies brèves de stratégies & Coaching



Adultes / Ados / Enfants  
Couples / Familles

07 69 49 95 39  
Cabinet Hypnose Meta-Force  
cabinetmetaforce@gmail.com

# Pascal Poot : agriculteur hors norme

**Des légumes qui poussent sans eau, un exploit réalisé par ce maraicher hors norme ! Il ne fait rien comme les autres.**

**Vous les traitez vos légumes ?**

"Ah non !, répond-il, je fais exprès de ne rien faire du tout ! Je les plante et après je ramasse les légumes. Depuis 30 ans, je fais une sélection de graines, je fais en sorte que les plantes apprennent à résister par elles-mêmes aux maladies et ça fonctionne !"

Comme les graines industrielles n'étaient pas assez résistantes, il a dû chercher des alternatives. Il a donc cherché des variétés anciennes et à chaque récolte, les a replanté. Le résultat est stupéfiant !

.....  
**Ce qu'ont appris les plantes au cours de leur vie, elles le transmettent à leurs descendances.**  
 .....

"Par exemple, pour la résistance aux maladies, j'ai décidé depuis trente ans de ne plus les soigner. Une plante par exemple qui attrape une maladie, si elle arrive à ne pas en mourir et à faire des graines, l'année d'après, la plante qui sortira de cette graine sera résistante à la maladie ! Il y a bien sûr quelques pertes au début, mais elles apprennent très vite à résister..."

Quand les semences qui sont le patrimoine de l'humanité deviennent illégales parce qu'il n'y a personne qui a mis un brevet dessus, on pourrait presque dire que ce sont des réglementations illégales !

Une logique implacable et vérifiée par cet agriculteur. Des biochimistes s'intéressent aujourd'hui à son expérience.

Frédérique CAIGNARD

## Claude et Lydia Bourguignon: un couple atypique...

**Ce sont deux personnes qui ne se laissent pas raconter. Claude et Lydia Bourguignon, anciens collaborateurs de l'INRA. Fondateur du LAMS (analyse physique, chimique et biologique des sols), ils travaillent en France, ainsi qu'en Europe, en Amérique et en Afrique. Ils ont été tous deux décorés par le ministre de l'agriculture officiers du mérite agricole**

Voici un extrait de ce qu'ils pensent. La justesse de leurs propos donne à espérer qu'ils seront entendus par une majorité.

"Notre devoir de scientifiques est d'alerter le monde agricole que la voie qui a été choisie n'est pas la bonne, ne permet pas de faire une agriculture pérenne. Il ne peut y avoir d'agriculture durable que si l'on est sur des sols vivants. Le sol abrite 90% de la bio-

masse vivante et on est en train de tuer tout ce qui est à la source de la vie."

.....  
**"Nos dépenses de sécurité sociale augmentent de 6% par an, il y a quand même des questions à se poser. Est-ce que les gens sont si bien nourris que ça, pour être aussi malades ?"**  
 .....

"Autrefois il y avait une vraie relation avec les bêtes, avec la terre, on regardait le ciel sans arrêt. Maintenant les "gars" sont sur leurs tracteurs avec un casque et France info... On ne touche plus la terre, vous savez quand un gars est derrière son cheval, la terre il la connaît par cœur, il l'a senti dans ses bras, la terre. Quand vous êtes sur un tracteur de 300 chevaux qui arrache les cailloux et qui détruit tout, vous ne la sen-



tez pas la terre, c'est la machine qui sent, ce n'est plus vous. Le geste de prendre la terre et la sentir est un geste que l'on ne voit presque plus dans l'agriculture moderne. Ce geste est un savoir complètement perdu. C'est une dimension sensible avec la terre."

.....  
**"Il faut perdre nos illusions, il faut acquérir de la lucidité, il ne faut pas tomber dans le cynisme mais rayonner l'espoir..."**  
 .....

"Il faut quitter le comportement de pillier de la terre. La nature est vraiment

bonne fille et si l'on accepte ses lois, on pourra remettre les sols debout."

"Les éleveurs, aujourd'hui, ont peur de leurs bêtes car par la maltraitance elles deviennent agressives, donc plus de contact physique avec elles. Autrefois les éleveurs caressaient leurs bêtes, elles avaient même un nom. Aujourd'hui elles sont un numéro..."

"Le citoyen en a marre qu'on lui mente, le citoyen demande autre chose, il y a une vraie prise de conscience, donc de l'espoir et c'est ça qui fera bouger les choses."

"Il faut ré-enchanter le monde..." CQFD

Pour y voir plus clair dans le jargon des nutritionnistes.

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

Faites vos gammes !

## Discours intérieur, quand la pensée crée

### Reformater son Discours Intérieur

Le discours intérieur est cette petite voix anodine qui t'accompagne au quotidien. Celle qui dit "Ce matin, je suis HS", ou encore "ça va être une mauvaise journée" ou mieux "tu ressembles à rien".

Cette petite voix inconsciemment conditionne notre quotidien et est un outil surprenant pour transformer notre vie.

En Coaching, on dit que le cerveau humain est reformatable comme un ordinateur.

En intégrant dans son quotidien des mots positifs et gentils envers soi : je vais passer une bonne journée, je suis belle, je peux le faire, je vais réussir... Je transforme le regard que j'ai sur moi, du coup le regard qu'ont les autres sur moi et donc je change mon quotidien.

Alors ça se tente, non ?

**Delphine PORETTO**

## La migraine : l'origine

**La migraine est une alerte physique que quelque chose dans notre corps n'est pas à sa place.**

S'il s'agit de quelque chose que nous avons mangé et que notre corps n'arrive pas à évacuer, un simple jeûne d'une journée activera son évacuation. Mais une migraine peut être aussi une soupape de sécurité pour une indigestion émotionnelle. Nous pouvons prendre un cachet pour éliminer la douleur mais le fond devra être traité si nous ne voulons pas que cela revienne. Une migraine peut trouver son origine dans une contrariété, une peur, un choix difficile

à prendre, une surcharge émotionnelle, un choc...

En général, un mal de tête côté gauche me signifie un problème avec le féminin, la mère ou la fille.

Un mal de tête côté droit évoquera, quant à lui, d'avantage l'aspect masculin, le père, le fils.

Un mal de tête frontal sera plus en lien avec mon travail, mon rôle social tandis que

sur le côté de la tête, il aura plus de liens avec mon émotionnel (famille, couple...)

Il faut, comme toujours, comprendre ce qu'il se passe à l'intérieur de nous. Notre

corps est une merveilleuse machine. Lorsque quelque chose ne va pas, son rôle est de trouver des solutions. Cette soupape que sont les maux de têtes (ou mots de tête) signifie qu'il faut mettre en mots un ressenti, monter en conscience un émotionnel qui déborde de ne pas être entendu.

**Frédérique CAIGNARD**

Sylvie Palin-Luc  
Praticienne en Hypnose  
certifiée FFHTB et NGH  
07 69 04 85 92  
8 rue Pierre Georges Latécoère  
33700 Mérignac  
hypnose@2b33@free.fr  
www.hypnose-fleursdebach-bordeaux.com

## Le soin par la Gemmothérapie



**Bien souvent, on me demande: "vous travaillez donc avec des pierres ?"**

Et bien la gemmothérapie, si elle concerne aussi les pierres précieuses, traite dans mon cas des

bourgeons. Les bourgeons d'arbres et d'arbustes. Le nom est dérivé du vieux français où gemme désignait tant les pierres précieuses que les bourgeons. Dans ma tête, cela donne aussi un côté précieux à ces bourgeons qui amènent tant de bienfaits médicinaux.

Rien que le nom invite à y goûter. Macérés dans un mélange alcool/miel (d'autres préparations sont à base de glycérine), ils ont comme principales vertus, selon les macérats, de :

- détoxiner le corps
- régénérer les organes et tissus

➤ agir favorablement sur le psychisme (stress, anxiété, fatigue, etc.)

**Essayer la gemmothérapie, c'est en quelque sorte ouvrir notre santé à l'aide naturelle des arbres. Du grand peuple des arbres. Se laisser soigner par ces êtres majestueux, c'est une invitation. Une rencontre...**

**Christine BOCQUARD**

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

## Dico des Médecines Alternatives

pour les nuls

### ACCESS CONSCIOUSNESS

Amène la personne à être consciente de chacune de ses pensées limitantes, sans aucun jugement sur soi ou les autres, pour devenir le créateur de sa vie.

### ANALYSE DES RÊVES

Analyse de l'inconscient agissant lors de nos phases de sommeil.

### ANMA ASSIS

Technique de massage japonais utilisant de manière manuelle les étirements, les bercements, les pressions et les percussions. Active la circulation du qi.

### ART THÉRAPIE

Permet d'utiliser l'expression artistique pour comprendre et analyser certains messages de l'inconscient.

### ASTROLOGIE

Interprétation symbolique des correspondances entre le ciel et les affaires humaines, collectives ou individuelles.

### BIO RÉSONNANCE

Utilisation de signaux électromagnétiques précis et de faible intensité permettant de rééquilibrer un système biologique instable.

### COACHING

Accompagnement personnalisé permettant d'améliorer les performances d'un individu en optimisant ses connaissances et son organisation par des méthodes diverses et variées.

### COHÉRENCE CARDIAQUE

Exercices de respiration impactant le rythme cardiaque permettant de rétablir l'équilibre général de l'organisme en rééquilibrant le système nerveux.

### CONSTELLATIONS FAMILIALES

Permet par des séances individuelles ou groupées de se libérer et de se désidentifier des schémas familiaux.

### DIEN CHAN

Stimulation par le toucher. Sert à améliorer son bien-être, soulage la douleur, renforce le tonus. Visage et corps.

### EFT

Sert à alléger les souffrances émotionnelles et psychologiques. Stimulation de points sur les méridiens du corps.

### EMDR

Stimulation sensorielle par le biais de mouvements oculaires. Permet de traiter les grandes situations de stress et les mémoires traumatisantes.

### FLEURS DE BACH

Usage de l'énergie des plantes sélectionnées par le Docteur Bach pour rééquilibrer l'émotionnel.

### GEMMOTHÉRAPIE

Usage de bourgeons de plantes, action drainante, régénérant, anti-inflammatoire.

### GÉOBIOLOGIE

Harmonisation de tout ce qui est vivant, équilibrage des lieux de vie, connexion à la terre.

### HERBORISTERIE

Usage des plantes et végétaux dans le but de soigner, apaiser ou améliorer la qualité de vie.

### HYPNOSE

Thérapie permettant d'accéder à un état de conscience modifié et d'aller visiter notre mémoire inconsciente.

### KINÉSIOLOGIE

Étude des mouvements et postures du corps d'un point de vue biomécanique, articulaire et musculaire. Affirmation de soi, éradication des maux, équilibre.

### LITHO THÉRAPIE

Thérapie par les cristaux et les pierres. Utilise la vibration naturelle des pierres pour soulager, apaiser et rééquilibrer les énergies défaillantes.

### MAGNÉTISME

Ré-harmonisation énergétique, permet de relancer le processus d'auto-guérison au niveau physique, émotionnel et mental.

### MASSAGES

Le toucher par les massages est bénéfique et thérapeutique. Par le relâchement, le corps et l'esprit s'harmonisent.

### MÉDITATION

Permet un retour à soi, un apaisement, que le calme s'installe et que les pensées récurrentes s'arrêtent.

### MUSICOTHÉRAPIE

Harmonisation corps, esprit, mental par les sons. Relâchement des tensions.

### NATUROPATHIE

Usage de tout ce que la nature nous propose pour soigner, harmoniser et apaiser les maux du quotidien.

### NUMÉROLOGIE

Étude de l'influence des chiffres et des lettres sur notre vie. Permet de mieux appréhender les difficultés rencontrées sur le chemin de vie.

### OSTÉOPATHIE

Manipulations manuelles du système musculo-squelettique. Déblocage des nœuds énergétiques.

### REIKI

Soin utilisant l'énergie universelle pour apaiser, rééquilibrer et recharger une énergie défaillante.

### RÉFLEXOLOGIE

Soin de type massage sur les pieds, les mains ou les oreilles apportant une amélioration sur les organes ou les fonctions physiologiques.

### RELAXATION

Techniques permettant un lâcher-prise sur le stress, la peur ou les pensées négatives.

### SHIATSU

Thérapie énergétique et manuelle. Libère les tensions liées au stress.

### SOPHROLOGIE

Résolution des désordres psychologiques ou existentiels permettant de développer une personnalité plus harmonieuse par la conscience de soi.

### THÉRAPIES

Pratique d'écoute active permettant à l'individu de formuler ses blocages et par cette montée en conscience d'activer un processus de guérison.

### TUI NA

Technique de la Médecine Traditionnelle Chinoise utilisant le toucher des méridiens pour tonifier et stimuler l'organisme et l'esprit.

### VOYANCE

Personne ayant une sensibilité particulière percevant une information grâce à des visions intuitives et capable de les retransmettre.

### YOGA

Par des exercices corporels et la respiration, réunis les aspects physiques, psychiques et spirituels.

# J'apprends l'Astrologie Chinoise

Cette année, c'est l'année du CHIEN DE TERRE qui a commencé le 16 février 2018 avec le Nouvel An Chinois, pour se terminer le soir du 4 février 2019. Le calcul de votre signe se base sur l'année, le mois et le jour de naissance. Vous trouverez quel est votre signe sur internet grâce aux tableaux avec les correspondances.

## RAT



Persuasif, dégourdi, agréable, bons amis, calculateur, adroit, sans embarras, avare, charmant, matérialiste, colérique, esprit vif, curieux...

La force du Rat se trouve dans sa capacité à prévoir les choses et à relever les défis. Ami fidèle, il est aimé ou détesté. Son charme le rend très séduisant et les métiers qui demandent un talent dans l'art de la persuasion sont faits pour lui.

## LAPIN



Iéaliste, délicat, sensible, populaire, compassionné, n'aime pas les conflits, fidèle, bon ami, bon parent, calme, manque un peu de confiance en lui.

Son point fort ? Sa sensibilité, car même si cela lui porte parfois préjudice, il sait s'attirer beaucoup d'amis et préserver sa famille grâce à sa douceur. Son discernement l'aidera à se sentir chaque jour plus sûr.

## CHEVAL



Vif, nomade, rayonnant, charmant, capricieux, détailliste, impulsif, aventurier, irrésistible, sauvage, libre, peur d'être repoussé, ne tient pas en place.

Sa force se trouve dans son mouvement. A toujours bouger, il en a gagné une grande adaptabilité. Peut-être serait-il intéressant qu'il découvre une forme de stabilité pour gagner en paix intérieure...

## COQ



Observateur, conservateur, dans l'apparence, ordonné, loyal, honnête, minutieux, bon allié, froid, héroïque, susceptible, enflammé, bon parent, énergique, enthousiaste.

Son point fort est son côté conservateur. Il ne prendra pas de risques, et s'attachera aux méthodes qui fonctionnent et qui l'ont prouvé. Apprendre à vivre et à se laisser vivre pourra être bénéfique sur le long terme...

## BOEUF



Fort, constant, fiable, têtu, affectueux, trop réservé, protecteur, critique, organisé, trop sérieux, tendre, travailleur, réaliste, rigoureux, bon conseil, manque de fantaisie.

La force du Bœuf réside dans sa capacité à réaliser de grandes choses. Cela ne lui fait pas peur et son courage ne lui fait jamais défaut. Tenace, on peut compter sur lui.

## DRAGON



Tenace, puissant, charismatique, séduisant, chanceux, leader, peu flexible, reconnaît difficilement ses erreurs, de bon conseil, colérique, âme de chef.

Sa force est sa quête de pouvoir car cela l'oblige à être parfait, exigeant et de réussir. Il devra tout de même apprendre la tolérance et la flexibilité pour pouvoir un peu poser ses valises.

## CHÈVRE



Créative, anxieuse, imaginative, tendre, incertaine, besoin d'amour, de soutien, artiste, sincère, parfois pessimiste, romantique, généreuse.

Sa force se trouve dans son empathie. La chèvre aime naturellement les autres. Elle viendra toujours au secours des défavorisés, des opprimés ou des personnes malheureuses.

## CHIEN



Loyal, discret, des principes, humeur changeante, lunatique, ami admirable, fidèle, à l'écoute, honnête, ne fait pas confiance aux autres, inquiet, combatif.

Sa qualité principale est sa combativité contre l'injustice. Il ne la supporte pas et peut se lancer dans des grandes causes. Son éthique est la pierre d'angle de sa personnalité.

## TIGRE



Courageux, autoritaire, pas ou peu modéré, changeants, explosifs émotionnellement, combatif, besoin de contrôle, caractère brut, noble de cœur, à fleur de peau.

La force du Tigre se place dans leur combativité et leur courage. S'ils arrivent à mettre leur extra-sensibilité en sourdine, ils sauront utiliser cette magnifique énergie avec talent.

## SERPENT



Attirant, prudent, calme, possessif, généreux, délicat, aimant, manque de confiance en lui et les autres, travailleur, philosophe, instinctif, discret.

Le point fort du serpent est son indépendance. Il n'a besoin de personne pour prendre des décisions et sait prendre son temps. Il doit apprendre à mieux se connaître pour se sentir bien dans sa peau.

## SINGE



Heureux, joyeux, pitre, curieux, amusant, dépendant, peu modéré, peu de repos, toujours en activité, cérébral, manque de moralité, bon vivant, expérimenté, instruit, agile.

Son point fort, sa chance. Se croyant capable de tout, il y arrive... On le prend alors pour chanceux. Son insouciance lui joue parfois des tours mais il retombe toujours sur ses pattes.

## COCHON



Délicat, diplomate, magnanime, naïf, grandeur de cœur, attentionné, aimant, aidant, goûts de luxe, optimiste, intelligent, instruit, cultivé, amour des siens, bon partenaire, bon vivant

Sa grande force se situe bien sûr dans son grand cœur ! Son envie de voir les siens heureux, le non-jugement des autres le rend très attirant. Pour s'épanouir complètement, il devra s'ouvrir d'avantage à l'extérieur.

# Festival la Planète des Sens : son histoire...

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

*Démocratiser ce Bien-Être  
qui semble inaccessible et  
pourtant... Si l'on part du  
principe que TOUT part de  
soi... Le reste n'est qu'outils.  
Alors on a eu envie de re-  
grouper tous ces outils (ou  
presque) sur un même lieu...  
Et surtout informer, parta-  
ger, communiquer...*

Ayant travaillé dans la communication depuis de nombreuses années, nous avons eu envie de mettre notre connaissance au service de ce joli projet.

Une autre envie naissait petit à petit : celle de profiter de la mise en place de cet événement pour parler de choses qui nous tiennent à cœur : la nutrition et la biodiversité !

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

Alors bien sûr, comme toutes les fois où l'on fait quelque chose pour la première fois, on a un peu essuyé les plâtres ! Mais bon, une chose est sûre, il y a quand même 200 personnes qui sont venues nous visiter... et surtout,

## Festival la Planète des Sens

en Salle à La Maison des Arts de Gujan-Mestras



la magie s'est opérée sur place. Ces 200 personnes qui sont rentrées dans la salle de la Maison des Arts sont ressorties avec la banane et ne tarissaient pas d'éloges malgré les petites imperfections ! Quel régal ! Quelle vie ! Dans cette Maison des Arts !

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

On recommence et ça ne se dément pas ! On modifie ce qu'il y a à modifier et c'est

Arts et une version ÉTÉ, en extérieur et plus grande au Lac de la Magdeleine !

Directeurs du Festival La Planète des Sens : Frédérique Caignard et Frédéric Holmeir.

**Mail:** [bonsensprod@outlook.fr](mailto:bonsensprod@outlook.fr)  
**Tél :** 06 46 84 93 52 - **Face-  
book :** La Planète des Sens  
**Site :** [www.leszamzen.com](http://www.leszamzen.com)

Les bénévoles (les abonnés au réseau Zâm'Zen, les élèves de l'Atelier de Frédéric Holmeir ainsi que les personnes extérieures) furent également un point fort du succès de ce Festival...



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

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

reparti... En mieux... La réponse est définitive : 500 visiteurs ! youpiiii ! Et toujours la banane et les éloges !

Bon ok, après que Madame le Maire nous l'ait demandé, on va faire une version que nous appellerons HIVER, plus intimiste, à la Maison des



**Ps : si vous avez du temps,  
de l'énergie et un sourire,  
rejoignez l'équipe des béné-  
voles !**

Plantes, Tisanes, Thé bio, Épices  
Huiles essentielles, Gammathérapie  
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](mailto:lecoinauxherbes@gmail.com) - [www.lecoinauxherbes.fr](http://www.lecoinauxherbes.fr)

**Cabinet de Luxopuncture**  
Acupuncture sans aiguille. Le corps réagit à la lumière

Cabinet Médical  
29 rue des Bovens - La Teste de Buch  
06 27 19 71 04

**Marie Christine**  
consultation sur Dordogne/Gironde  
**voyance**  
Tél : 06 08 51 35 11

# BISTRO 50

CONFIEZ  
VOS PAPILLES  
À DES  
PASSIONNÉS



- > Un chef passionné, des produits frais et une préparation de qualité.
- > Une cuisine du marché renouvelée régulièrement, un menu du jour varié.
- > Une carte des vins de nos régions ou d'ailleurs, sélectionnés avec le plus grand soin.
- > Du vin au verre en accord avec les plats servis.
- > La création de cocktails (avec et sans alcool) et de rhums arrangés.
- > Une terrasse de 250 m<sup>2</sup> exposée plein sud et ombragée.
- > Tout près du port et de la plage de la Hume.



DANS UN  
CADRE RAFFINÉ

RESTAURANT BISTRONOMIQUE

50 Avenue de la plage 33470 Gujan-Mestras  
Tél 05 57 16 35 43 - Mail : [bistro50@orange.fr](mailto:bistro50@orange.fr)  
[www.bistro50.fr](http://www.bistro50.fr) - FACEBOOK [Bistro 50](#)