

# BON sens mag'

N°8

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



Hier, aujourd'hui  
et demain... ?

*Le magazine qui vous veut du bien !*

# CONSULTATIONS

## EVALUATION DU DÉSÉQUILIBRE DE LA FLORE DIGESTIVE (DYSBIOSE)

par mesure des gaz expiratoires et soins du microbiote

**NUTRITION – MYCOTHÉRAPIE**



### VOS OBJECTIFS :

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



**JOCELYNE DUBROCA LECLERC** Diététicienne DE

9 impasse Michel 33120 Arcachon

**06 25 37 30 86** joguerin94@gmail.com

**www.nutrition-responsable.fr**

Téléchargez  
gratuitement tous  
les numéros de  
Bon Sens Mag' sur  
[www.bonsensmag.com](http://www.bonsensmag.com)

Écrivez-nous !  
[bonsensprod@outlook.fr](mailto:bonsensprod@outlook.fr)

Magazine gratuit édité par  
Bon Sens Prod'  
33470 Gujan-Mestras

Rédacteurs en chef  
Frédérique CAIGNARD

Directeur de la publication  
Frédérique CAIGNARD

Direction artistique  
Zabcréation

Maquettiste  
Isabelle MARYNCZAK

Illustratrice  
MG

Crédits photos  
Karin LEGROS  
Frédérique CAIGNARD

Publicité  
Frédérique CAIGNARD

Ont collaboré  
à ce numéro  
D. SILEM - F. CAIGNARD  
N. FRUGIER - L. KÉRISIT

Abonnements  
[abonnementbonsensmag@outlook.com](mailto:abonnementbonsensmag@outlook.com)

Contact  
Frédérique CAIGNARD :  
[bonsensprod@outlook.fr](mailto:bonsensprod@outlook.fr)  
Tél. : 06 46 84 93 52

Facebook  
BON SENS MAG'

Instagram  
BON SENS MAG'

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

Distribué  
sur le Bassin d'Arcachon  
et Bordeaux.

Dépôt légal : août 2019  
N° ISSN : 2648-6725  
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 électro-  
nique, sans l'autorisation écrite de  
Frédérique CAIGNARD.

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

NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE

# édito



Tout d'abord, un grand merci à Tann, Maryse et Gabrielle pour avoir ouvert leur potager ainsi que Lino, sa maman et Geneviève, pour leur présence en première de couverture. Sans oublier Karin Legros, notre photographe pour avoir su capturer ce moment de transmission rempli de symbolique.

Nous sommes tous et toutes informés de la situation de notre planète. On nous dit qu'il faut sauver la planète. **En réalité, c'est l'humanité que nous devons sauver. La planète, elle s'en sortira !**

Visionnez ce lien : <https://youtu.be/stCxLxBMjYA>

Nous avons dit : "Nous sommes impuissants, les gouvernements trouveront des solutions, ils vont nous sortir de là, ..."

Aujourd'hui, nous savons que la troisième révolution viendra par nous. Ce ne sont pas ces 2000 ou 3000 personnes influentes qui ont fait le monde d'aujourd'hui, c'est nous, 7 milliards et demi d'individus ! Nous avons, par nos choix, créé le monde tel qu'il est aujourd'hui ! C'est notre responsabilité d'inverser la tendance !

**Nous pouvons agir ! Chacun !**

Et comme dans toutes les révolutions, cela commencera par l'éducation et la connaissance. Soyons curieux ! Cherchons à comprendre où se place le problème et comment changer nos comportements toxiques pour la planète qui nous héberge.

**TOUT LE MONDE PEUT FAIRE QUELQUE CHOSE !**

**Dans ce magazine, gratuit, accessible à tous, j'essaie de trouver des outils, de vous faire découvrir des gens qui agissent pour le changement. C'est une presse libre, une expression libre !**

Alors si vous êtes en train de créer des outils du changement, si vous avez besoin de communiquer sur vos innovations, si vous voulez soutenir BSM par votre publicité et votre appui financier, appelez-moi !

**Faisons en sorte, ensemble, que cet outil de liberté reste en vie...**

**Merci à tous ceux et celles qui soutiennent déjà Bon Sens Mag' ! Il n'existera pas sans VOUS !**

**Faisons preuve de Bon Sens et changeons ce monde !**

Bien à vous

**Frédérique CAIGNARD**



# Sommaire



- 5 J'EN RAFFOLE  
*De la déco In & Outdoor  
Je cuisine, sain et intelligent...*
- 6-8 JE SUIS UN HÉROS  
*L'esprit est en toute chose...  
Questions de point de vue !*
- 9 JE GLOBE-TROTTERISE  
*La planète comme terrain de jeu*
- 10 LES CONSEILS DE DAME NATURE  
*Bicarbonat mon ami ! - Les conseils*
- 11 JE SUIS CE QUE JE MANGE  
*Sème, une magnifique réussite !*
- 12-13 JE SUIS NUL(LE)  
MAIS JE ME SOIGNE  
*10 rituels pour être en forme  
Comportements & conscience*
- 14-15 JE SUIS L'INFO  
*Zéro déchets des grands lacs  
Le Jardin des Gamatann*
- 16-17 J'AI FAIM ! MIAM !  
*Minut'sauce - Tarte express - Minut'soup  
Moules vapeur - Ailes de poulet marinées  
Je fabrique mes épices - Les gourmandises de Greg'*
- 18 JE PRENDS SOIN DE MOI  
*Cet été, c'est moi d'abord !  
Produits toxiques mode d'emploi*
- 19 JE CUISINE SAIN & INTELLIGENT  
*Comment chouchouter mes Herbes ?  
Je pique-nique Zéro Déchets !*
- 20 JE PRENDS SOIN DU MONDE  
ANIMAL *Le soin naturel animal*
- 21-23 JE M'ENGAGE  
*Manger bio c'est bien mais quelle eau buvons-nous ?  
Demain, un nouveau monde ! Le Collectif Aliment-Terre*
- 24 JE ME WEB-ACTUALISE  
*Application Trivaou - Méditez avec Petit Bambou  
Vegan ? Pourquoi pas ? - Les restaurants autour  
de vous - Plage ? Pas plage ?*
- 25 JE BOUGE, JE BOUQUINE  
*L'actu littéraire...*
- 26 J'APPRENDS LES ÉPICES

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

Diplômée des Arts Appliqués en communication visuelle et graphiste free-lance, Isabelle Marynczak adore son intérieur mais, dès que le soleil pointe le bout de son nez..., c'est à l'extérieur qu'elle a

## De la déco In & Outdoor



© Byzab

envie de passer du temps...

Son conjoint, Marc Hirt, maniant l'art de la photogra-

phie avec goût et passion, lui a permis d'utiliser sa formidable banque d'images pour concevoir des décors In & Outdoor.

**C'est de leurs deux passions que la gamme inédite et exclusive Byzab est née !**

Elle comprend **des décors toiles de transat qui, une fois les transats remisés, vous serviront de décor en triptyque sur un mur exté-**

**rieur ou intérieur**, des décors grand format (3x1m ou 2x0,8m), des décors paravent (3x1m) des coussins géants (1m40x1m80).

Les photographies sont imprimées sur du polyester imperméable qui résiste à la pluie et peut, si nécessaire, être lavé à 30 °C.

**Contact : [www.byzab.com](http://www.byzab.com)**  
Isabelle au 06 25 12 34 47



© Byzab

## Je cuisine, sain et intelligent... BASSIN D'ARCACHON, BORDEAUX, BISCAROSSE

Chef à domicile, traiteur 100% fait maison et bio, Professeure de cuisine, voilà une personne qui ne se laisse pas influencer par les lobbies ! Un caractère bien trempé, une opinion et

une analyse bien documentée, elle vous apportera des éclairages justes et précis sur des sujets concernant l'alimentation en général !

**Que ce soit les aliments ou les outils, vous serez surpris du BON SENS de ses propos !**

En plus de son éloquence, des recettes de cuisine saines et équilibrées... Juste Miam !

Des Ateliers Cuisine, Stages et Formations en Alimentation Santé.

Animations et Événementiel culinaire pour particulier et entreprises.



Distributeur de pulpe d'Açaï Bio pour particuliers et professionnels.

**INFORMATION :**

**Dounia Silem & Doo-Eat**  
**06 28 07 44 15**

Email : [info@doo-eat.fr](mailto:info@doo-eat.fr)

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



.....  
Nous avons cru bon  
de vous faire profiter de nos  
recherches sur l'être humain.  
Le monde change... Peut-être  
en avez-vous déjà ressenti  
les effets. Nous récupérerons  
notre pouvoir et savons que  
sans notre participation  
active, nous ne pourrions pas  
guérir ! Eh oui ! Nous sommes  
des Héros ! Enfin nous nous  
reconnectons au merveilleux  
outil que nous avons à notre  
disposition : **NOUS-MÊME !**  
Bienvenus dans la découverte  
de **NOS** capacités !  
.....

**“ Sachez qu'il est toujours plus difficile de rétablir l'équilibre naturel que de produire un déséquilibre. L'homme n'est pas né sur la terre pour corriger la nature mais pour en être le fidèle gardien. ”**

**“ Nous le savons : la terre n'appartient pas à l'homme, c'est l'homme qui appartient à la terre. Nous le savons : toutes choses sont liées. Tout ce qui arrive à la terre arrive aux fils de la terre. ”**

## L'esprit est en toute chose...

Que ce soit dans les films ou dans les livres, les indiens d'Amérique ont toujours été représentés comme de grands guerriers impitoyables... Leurs grandes connaissances de la nature et leur culture différente les catalogua de “sauvage”.

On oublia très vite leur grande sagesse et on justifia ainsi leur massacre. Etant respectueux du vivant et freinant le développement, aujourd'hui, on pourrait se demander pourquoi ce peuple a été exterminé n'est-ce pas ? Nous savons, à présent, que ce sont des

êtres sages connaissant parfaitement leur environnement. Aujourd'hui, les quelques survivants de ces peuplades nous envoient un message fort et plein d'espoir.

Il n'est pas trop tard, la nature est forte. Mais nous nous trouvons à la croisée des chemins. De nos choix va dépendre l'avenir de l'homme sur cette planète. Aujourd'hui, tels des enfants gâtés qui ont cassés leur jouet, serons-nous prêts à écouter nos grands frères ? Saurons-nous écouter leurs sages conseils pour réparer ce qui a été fait

tant que nous le pouvons encore ? Ce que nous offrent ces peuples c'est la connexion avec la terre, le monde du vivant, la nature.

L'écouter, la respecter, savoir donner à la terre, pas seulement lui prendre et s'il faut lui prendre, ne prendre que le stricte nécessaire avec respect et gratitude.

Apprendre à remplacer ce que nous prenons pour penser aux générations futures.

.....  
**Tatanga Mani, indien Stoney (Canada)**

*“Saviez-vous que les arbres parlent ? Ils le font pourtant ! Ils se parlent entre eux et vous parleront si vous écoutez. L'ennui avec les blancs, c'est qu'ils n'écouteront pas. Ils n'ont jamais écouté les indiens, aussi je suppose qu'ils n'écouteront pas non plus les autres voix de la nature. Pourtant, les arbres m'ont beaucoup appris : tantôt sur le temps, tantôt sur les animaux, tantôt sur le grand esprit...”*

*Les indiens, vivant près de la nature, ne vivent pas dans l'obscurité. Les peuples dits civilisés dépendent beaucoup trop de la page imprimée. Si vous prenez tous vos livres et les laissez quelques temps sous la pluie, le soleil et la neige, les insectes et les éléments accompliront leur œuvre ; il n'en restera plus rien. Vous avez la possibilité d'étudier à l'université de la nature les forêts, les rivières, les montagnes et les animaux dont nous faisons partie.”*

.....  
**Eagle (Aigle Blanc)**

*“J'ai enseigné aux personnes à respecter chaque vie, leur ai enseigné à vivre et à agir parfaitement sur la Terre, ne dérangeant pas l'harmonie, l'équilibre et la beauté de l'environnement. Depuis mon enfance, on m'apprenait à écouter afin de comprendre le monde autour de moi : le Soleil, les étoiles, le vent, la forêt, les rivières, les lacs et les animaux... J'ai appris à suivre les lois de la nature dans ma vie ; j'ai compris qu'en violant ces lois, je cause de la douleur.”*

.....



**Vieille sage Wintu** (Indiens de Californie)

“Les blancs se moquent de la terre, du daim ou de l'ours. Lorsque nous, indiens, cherchons les racines, nous faisons de petits trous. Lorsque nous édifions nos tipis, nous faisons de petits trous. Nous n'utilisons que le bois mort. L'homme blanc, lui, retourne le sol, abat les arbres, détruit tout. L'arbre dit “Arrête, je suis blessé, ne me fais pas mal”. Mais il l'abat et le débite. Il arrache les arbres et les ébranles jusqu'à leurs racines. Il scie les arbres. Cela leur fait mal. Les indiens ne font jamais de mal à la nature alors que l'homme blanc démolit tout. Partout où l'homme blanc touche, il laisse une plaie...”

**Standing Bear, chef Lakota** (Sioux)

Le Lakota était empli de compassion et d'amour pour la nature et son attachement grandissait avec l'âge. C'est pourquoi il s'asseyait ou s'allongeait à même le sol pour ne pas être séparé des forces de vie qui l'entourait. Il pouvait écouter la terre et créait un lien puissant avec elle. Le vieux Lakota était un sage. Il savait que le cœur de l'homme éloigné de la nature devient dur. Il savait que l'oubli du respect dû à tout ce qui pousse et à ce qui vit amène également à ne plus respecter l'homme. Aussi maintenait-il les jeunes sous la douce influence de la nature.”



**Henaka Sapa, indien Oglala** (Dakota Sioux)

“Vous avez remarqué que toute chose faite par un indien est dans un cercle ? Nos tipis sont ronds comme des nids d'oiseaux et toujours disposés en cercle. Le pouvoir de l'Univers agit selon des cercles et toute chose tend à être ronde. Le ciel est rond, la terre est ronde, les étoiles aussi. Le soleil et la lune sont ronds. Le nid des oiseaux aussi. Même les saisons forment un grand cercle et reviennent toujours au même endroit. La vie de l'homme est dans un cercle de l'enfance jusqu'à l'enfance. Il en est ainsi pour chaque chose où l'énergie se meut”

**Kondiarionk, chef Huron**

“L'homme n'est pas seulement celui qui marche debout sur ses jambes, qui sait la lecture et l'écriture et montrer mille exemples de son industrie. Quelle espèce de créature avez-vous choisi d'être, forcés de faire le bien et n'ayant, pour éviter le mal, d'autre inspiration que la peur de la punition ?”

**Chef indien Suquamish**

“Nous le savons : la terre n'appartient pas à l'homme, c'est l'homme qui appartient à la terre. Nous le savons : toutes choses sont liées. Tout ce qui arrive à la terre arrive aux fils de la terre.”

Frédérique CAIGNARD

“Un Vieil indien explique à son petit-fils que chacun de nous a en lui deux loups qui se livrent bataille. Le premier loup représente la sérénité, l'amour et la gentillesse. Le second loup représente la peur, l'avidité et la haine.

“Lequel des deux loups gagne ?” demande l'enfant.

“Celui que l'on nourrit” répond le grand-père...”

Sagesse Amérindienne

“Savourons le voyage de la vie mais ne laissons pas de traces...”

“Ne regardons pas en arrière avec colère, ni de l'avant avec peur, mais autour de nous avec conscience...”

## Questions de point de vue !

Voici un partage de point de vue qui n'a pas la prétention de détenir la vérité sinon de donner un éclairage sur notre société actuelle.

Dans ce numéro, je vais revenir sur les pathologies et sur notre pouvoir. Il sera question d'air, d'oxygène, et là pour le coup/coût, c'est gratuit. Encore une fois, nous avons le pouvoir d'aller mieux et parfois il s'agit de toutes petites choses comme se rappeler que l'on respire et comprendre à quoi ça sert...



"Quand votre immunité ne va pas bien, votre armure est trouée et tout passe."

**P**our bannir définitivement cette croyance que l'on attrape un cancer, on n'attrape pas une maladie, on développe un symptôme. La vie se manifeste. Par nos attitudes nous avons fait des choix de vie, pas forcément éclairés, pas forcément justes, pas forcément judicieux, et le résultat c'est que notre corps nous envoie un signal d'alerte plus ou moins fort. La grande nouvelle c'est que si c'est nous qui l'avons créé, si nous sommes responsables de nos maux, alors nous pouvons nous guérir. Même un rhume on ne l'attrape pas comme une fatalité. Sinon pourquoi des personnes l'ont et d'autres pas. Certains résistent si bien au virus, donc cela part bien de soi. Avez-vous un corps qui optimise son système immunitaire ou avez-vous, par vos choix, fragilisé votre système et rendu possible l'entrée d'un virus ?

**Quand votre immunité ne va pas bien, votre armure est trouée et tout passe.**

L'oxygénation fait partie intégrante d'un système immunitaire en pleine santé.

Pour que la cellule produise l'énergie, nous consommons des aliments. Au niveau de la mitochondrie (centrale énergétique de la cellule) se sont des nutriments associés à de l'oxygène qui amène la production d'énergie. Sans oxygène pas d'énergie !

Oxygène + nutriments = énergie. Vous pouvez avoir les meilleurs aliments du monde, sans oxygène, pas d'énergie. L'Oxygène est donc un aliment prioritaire.

**Porter notre attention sur la respiration permet une bonne alimentation et c'est totalement gratuit**

➤ Amélioration de la circulation sanguine, plus de production d'adrénaline par les glandes surrénales donc un cœur qui bat mieux et plus régulièrement, système respiratoire qui s'épure, qui se nettoie, qui fonctionne mieux.

➤ La respiration est un grand activateur de la circulation lymphatique. Le système lymphatique véhicule les déchets dans le corps et ne circule pas, comme le sang, grâce au cœur mais grâce aux mouvements de notre corps.

➤ Accélération de tous les processus de nettoyage et de détoxification du corps.

➤ Optimisation du système immunitaire.

**Il y a deux phases : l'inspiration et l'expiration.**

L'inspiration est gouvernée par le système d'alerte du corps appelé le système nerveux sympathique. L'expiration est gouvernée par le système du calme et du repos du corps que l'on appelle le système nerveux parasympathique.

En crise de panique, on inspire beaucoup et on expire peu. Alors que pour se détendre, c'est sur le souffle que l'on relâche.

Donc à chaque fois que l'on va se concentrer sur l'expiration, on va permettre un relâchement de la nervosité et orienter le corps vers une détente et un repos.

Qui dit détente et repos dit : meilleure détoxification, régénération, guérison et réparation à l'échelle du corps.

Comment faire ? Déjà, juste porter son attention sur sa respiration. En faisant cela, on va avoir une respiration plus profonde et allonger l'expire automatiquement. Il y a pleins de technique mais il suffit juste de poser son intention. Se poser, s'asseoir, 5-10mn par jour, plusieurs fois dans la journée si on le désire, on peut se mettre une petite alarme (respire) sur le téléphone... Car il est vrai que l'on pense à se nourrir mais respirer, comme ça se fait tout seul, on y pense pas...

Au grand air, là où la qualité de l'air est la meilleure, dans la nature, dans notre jardin ou dans un parc seront l'idéal... Et puis prendre le temps de respirer c'est aussi prendre le temps de méditer car dans la méditation, le premier travail de reconnexion à soi passe par la respiration consciente...

Frédérique CAIGNARD



La nature est forte, belle, bienveillante, juste... Nous avons beaucoup de choses à apprendre d'elle! Dans cette rubrique, nous allons essayer de partager un peu de ses enseignements.

Il nous faudrait une vie entière d'écriture pour tout y mettre... Et encore même une vie n'y suffirait pas! Nous rajouterons donc juste notre petite pierre à l'édifice...  
Simplement.



## Bicarbonat mon ami !

**INDISPENSABLE ET TRÈS ÉCONOMIQUE !**

**> Des fleurs qui vivent plus longtemps ?** Recoupez-les pour rendre les queues poreuses et ajoutez 1 CAC de Bicarbonate de soude dans l'eau.

**> Terminés les produits nettoyants cuisine et salle de bain chers et désastreux pour la planète !** 1 CAS de Bicarbonate de soude + 1 CAS de cristaux de soude mélangé à de l'eau tiède, un vapo et hop !

**> Terminés les produits qui finissent en "cide" chers, polluants et exterminant les insectes !** Café + huile d'olive + Bicarbonate de soude pour éloigner de vos plantes des insectes ravageurs.

**> Pas de roundup dans nos jardins !** Du Bicarbonate de soude entre vos pierres et les mauvaises herbes ne repousseront pas ! À faire régulièrement.

**> Le Bicarbonate de soude pour éliminer les engrais et pesticides avant de consommer nos légumes et fruits.** Une trempette de 20mn suffit !

**> Pour rafraîchir votre haleine,** un peu de Bicarbonate de soude sur votre brosse à dent ou en gargarisme...

**> Désodorisant naturel !** Le Bicarbonate de soude dans une coupelle dans un placard, le frigo ou au fond des cendriers !

**> Désinfecté et tout propre !** Bicarbonate de soude + vinaigre blanc sur les parois et dans le fond de votre cuvette WC, un coup d'éponge et hop ! Rajoutez qq gouttes d'HE de votre choix...

**> Rajouté à votre lessive,** le Bicarbonate de soude agit contre les taches et empêche l'encrassement des machines à laver.

**> Casseroles brûlées ?** 3 CAC de Bicarbonate de soude + de l'eau brûlante. Laisser agir 20mn.

**> Pour conserver la couleur de vos légumes lors de la cuisson, éviter les mauvaises odeurs et enlever l'amertume :** 1 CAC de Bicarbonate de soude /litre d'eau de cuisson.

### UNE MAISON QUI SENT BON ? FAITES VOTRE PARFUM :

Pour 100 ml de parfum :

- > 70 ml d'alcool à 70°
- > 15 ml d'eau minérale

> 50 gouttes d'huiles essentielles mélangées (synergie d'huiles essentielles)

Dans un vapo mélanger les ingrédients. Agiter avant usage.

Exemple de synergie d'HE :

Envoûtantes : patchouli + ylang ylang + girofle

Sucrées : cannelle + orange douce + pin sylvestre

Calmantes : lavande + camomille + géranium

Ne pas abuser de votre parfum d'intérieur : les huiles essentielles doivent être utilisées avec modération.

#### STRESSÉ ? LA BANANE

Riche en magnésium et augmentant la sérotonine, elle est recommandée aux personnes fatiguées ou stressées.

Autre aliment, le chocolat noir qui est relaxant et déstressant.

#### MAL À L'ESTOMAC ? LE VINAIGRE DE CIDRE

Riche en enzymes, minéraux et acides essentiels, le vinaigre de cidre est efficace contre les reflux (brûlures d'estomac). Prendre 1 à 2 CAC de vinaigre après le repas dans de l'eau tiède.

#### MON CHIEN A DES PUCES !

La levure de bière dégagera une odeur répulsive pour les puces à travers la peau de votre animal. En plus, elle est bonne pour le poil. Mettre ½ CAC dans sa gamelle pendant dix jours.

#### MAL AU VENTRE ? LE CHARBON ACTIF

Il absorbe 100 fois son volume de gaz ! Très efficace pour les ballonnements ou les flatulences. En cure, 4 gélules /jour pendant dix jours pour drainer et retrouver un ventre plat. Préférer du charbon activé, plus digeste et plus puissant. Attention ! Prendre toujours à distance de traitements médicamenteux car il pourrait annuler leurs effets.

#### BRÛLURE ?

Plusieurs solutions : poser dessus des tranches de pomme de terre, du concombre, de l'oignon, de la vaseline, de l'huile à base de millepertuis, de la crème à base de calendula, quelques gouttes d'HE de lavande aspic, de camomille, de menthe, de lavande, d'immortelle ou de myrte, de l'aloé-vera en gel ou d'une feuille fraîche ou enfin, du miel.

#### UN LINGE BLANC JAUNI ? DÉFRAÏCHI ? LE SEL D'OSEILLE

Le sel d'Oseille, aussi appelé acide oxalique, est un excellent détacheur et agent blanchissant. Mettre 1 CAS de sel d'oseille dans votre machine avec votre lessive habituelle. Pour du linge taché, comptez 2 CAS.

Vous trouverez du sel d'oseille en droguerie ou en jardinerie.

#### INTOXICATION ALIMENTAIRE ?

Les graines de cumin soignent et calment les nausées et les crampes. Elles régulent le transit intestinal, améliorent la digestion et combattent les gaz ainsi que les ballonnements. Faire bouillir 1 CAC de graines dans 250 ml d'eau. Ajoutez une pincée de sel de mer et 1 CAC de coriandre hachée.

#### LAURIER SAUCE, LA PLANTE UTILE !

Mettez du laurier sauce dans vos armoires de cuisine en préventif des mites alimentaires.

Mettez du laurier sauce au milieu de vos patates cela évitera qu'elles germent.

Pour les femmes enceintes et les enfants, pensez à consulter les contre-indications des HE.

Oui, ce que je mange est important mais ce qui compte aussi, c'est ce que j'achète.

Voilà un lieu où je peux acheter les yeux fermés !

C'est bon la confiance !

Il y a trois ans de cela, lors d'une soirée entre potes à refaire le monde, la discussion de ces 3 amis, Nicolas Rey, Ingrid Sème et Benoit Faure, part sur l'envie commune de construire un projet engagé sur leur lieu de vie : le Nord Bassin. Le constat est là. Ces trois compères en sont venus à la conclusion qu'il fallait, dans notre société en crise, créer des lieux où l'on puisse réunir et allier l'alimentation, la culture et l'engagement. Une association de talents et un concept est né ! Il portera le nom d'Ingrid car curieusement, son nom porte toutes les valeurs qu'ils veulent défendre.

## Sème, une magnifique réussite !



### Sème, ou l'aventure des semeurs enthousiastes... Symbolique puissante !

Nicolas quitte son job et se lance à corps perdu dans l'aventure appuyé par ses associés qui eux, conservent leur travail.

Le 20 juillet 2018 ouvrait Sème alliant aujourd'hui

un magasin bio et un restaurant bio devenus un lieu de vie multigénérationnel et culturel. Vous pouvez y retrouver des produits bios, du vrac solide et liquide (huiles, vinaigres, produits ménagers et eau avec leurs bouteilles consignées) des fruits et légumes bios, des produits frais, de la restauration bio et des assiettes vegan, des animations, des expositions d'artistes, des ateliers de théâtre et de chant, des ateliers consom'acteurs et des soirées exceptionnelles.

Hors de question de partir dans des projets de développement à tout va et d'avoir une empreinte carbone qui ne respecte pas notre engagement !" m'a répondu Nicolas en toute simplicité, sincérité et avec un grand sourire jusqu'aux oreilles.



Cohérence, justesse, bienveillance, engagement, responsabilité, connaissance, exemplarité, humilité, ouverture... Voilà les valeurs que j'ai ressenties tant de la part de Nicolas que des employés du magasin. Ce que tu es, tu le rayannes... en voilà un bel exemple ! Des collaborateurs heureux de venir bosser ! C'est ça aussi la réussite ! Un vrai esprit d'équipe. Et surtout, une exigence sur l'engagement qui sert le client sans le juger sur ses habitudes. "Chacun fait de son mieux" dépose Nicolas avec douceur. Ici pas non plus d'esprit de concurrence avec les autres bios : "Mon concurrent c'est Lidl, Mc Do et quand je vois des jeunes, habitués au McDo, revenir manger des burgers chez moi ou petit à petit acheter des produits dans mon magasin, je sens que le monde change et je suis fier d'y participer, à mon niveau..."



Quand j'ai demandé à Nicolas si leur projet était de franchiser leur concept, j'étais sûre de sa réponse ! "Bien sûr que non ! Le concept est engagé et précisément, il s'agit de faire du local et du circuit court !

**Pari réussi pour Sème ! Je ne dirais qu'un mot : BRAVO !**

Photo : Shutterstock

**magasin bio** 370 m<sup>2</sup>

**Horaires d'ouverture**  
lundi : 15 h 30 / 19 h  
du mardi au samedi :  
9 h 30 / 19 h

**sème**

**restaurant bio**

**Horaires d'ouverture**  
du mardi au samedi :  
11 h 30 / 14 h

41 rue du temple  
Zone artisanale - Arès  
Tél. 05 57 18 87 58

Bio monde, INTERBIO, Le Label Vert

Suivez-nous :

on sème tous en bio

Des astuces, des idées, pour améliorer ma consommation, lutter contre les désagréments, de manière, si possible, naturelle et bonne pour la planète!...

## 10 rituels pour être en forme

### 1. UN RÉVEIL EFFICACE

Pour vous réveiller correctement, levez-vous dès le premier réveil. Ne vous redormez pas sinon vous serez dans le gaz toute la journée. Le plaisir que l'on croit prendre à tromper son réveil en le mettant 10mn avant le réveil obligatoire est contre-productif. Et lorsque vous êtes de repos, ne mettez pas votre réveil en vous disant "chouette je vais pouvoir me rendormir"... Faites-vous une vraie nuit et grasse matinée sans être dérangés.

### 2. UN RÉVEIL AVANT LE MONDE

Prenez l'habitude de mettre votre réveil avant les autres personnes de la maison. Vous aurez ainsi tout le loisir de prendre soin de vous dans la quiétude d'une maison calme. Accordez-vous 1/2h pour prendre soin de vous. Ne prenez pas votre téléphone, ne répondez pas aux mails, n'allez pas sur les réseaux sociaux ! Le monde peut bien attendre. Cette 1/2h est à vous et rien qu'à vous.

### 3. UN GARGARISME

1 verre d'eau tiède et 1 CAC de sel fin marin + 1 goutte d'huile essentielle de menthe poivrée ou de citron en alternance. Se gargariser à l'eau tiède salée réduirait les infections ORL et respiratoires de plus de 50% ! En plus cela permet de nettoyer les muqueuses de tous les virus ou autres dé-



pôts et limite les infections.

### 4. UNE TOILETTE DE CHAT

Mettez-vous de l'eau froide sur le visage. Prenez de l'eau bien froide entre vos mains et appliquez-la sur le visage. Répétez 3 fois. Ce rituel détend le nerf vague et secrète les hormones du bonheur (endorphine et sérotonine). En plus, ce rituel raffermi le visage ! Appliquez ensuite votre soin habituel.

### 5. SIFFLEZ

Hé oui, siffler le matin pendant 30 secondes permet au cerveau de recevoir un message de bonne humeur. La journée peut donc se dérouler dans la joie. En plus vous éviterez les petites rides autour de la bouche... à pratiquer donc sans modération...

### 6. SOURIEZ-VOUS

Devant votre miroir de salle de bain, faites-vous un sourire. Alors, je vous vois venir, pas un sourire ultrabrite

mais un sourire complice, coquin, malicieux. Cette entente avec vous-même, cette complicité aura un effet très bénéfique sur votre journée. Vous verrez à quel point ce petit rituel est puissant.

### 7. LA DOUCHE FROIDE

Le plus facile est de commencer par les pieds et de remonter lentement vers le haut du corps. Allez-y progressivement et s'il le faut, au début, faites-le à l'eau tiède en réduisant le chaud un petit peu chaque jour. La douche froide brûle jusqu'à 200 calories en 3 minutes. En plus de raffermir le corps elle libère des endorphines qui régulent le stress. Excellente pour les varices et pour augmenter les défenses immunitaires.

### 8. UNE MAISON SAINE

Ouvrez grandes vos fenêtres ! Tous les matins, été comme hiver, au réveil, ouvrez grande votre maison

pour qu'elle respire. 1/4h suffit ! Il ne s'agit pas de laisser ouvert longtemps (surtout l'hiver), mais les acariens et autres microbes n'aiment pas la fraîcheur. En plus, l'air de votre maison est vicié par tout le gaz carbonique que vous avez rejeté durant la nuit. Ouvrez grand également votre lit pour limiter la reproduction des acariens et ventiler vos draps.

### 9. UN SOMMEIL RAPIDE

Mettez une petite serviette humide au frigo. Le soir, au coucher, passez cette serviette sur votre nuque. Tout comme la douche froide précédemment, l'eau fraîche va stimuler la libération d'endorphines, ce qui évacuera votre stress et facilitera votre endormissement. Sinon, vous pouvez compter les moutons, plus efficace que l'on ne le croit !

### 10. DORMEZ LES VOLETS FERMÉS

On croit que dormir avec les volets de notre chambre ouverts est plus agréable, mais en fait notre cerveau reste en phase d'éveil et ne se sent pas, inconsciemment, en sécurité. Même si vous avez l'impression de dormir parfaitement les volets ouverts, essayez quelques jours de dormir en les fermant le soir. Vous serez surpris de vous lever moins fatigués. Et l'été, vous pouvez fermer vos volet et ouvrir vos fenêtres, ça fonctionne aussi tant que vous êtes dans le noir absolu.

Frédérique CAIGNARD

# Comportements & conscience

Les différents comportements en fonction des étapes de "prise de conscience"

## COMPORTEMENT TRIBAL

Les dieux sont responsables de tout ce qui m'arrive !

## COMPORTEMENT RELIGIEUX

Il existe un dieu capricieux qui me punit en fonction de règles. Je ne suis pas responsable. Ça se passe à l'extérieur !

## COMPORTEMENT FAUTIF

Je crois au destin et à la fatalité. Je suis responsable et coupable (recherche de culpabilité : la mienne et celle des autres)

## COMPORTEMENT DANS L'ATTACHEMENT

Je donne du pouvoir à des objets. Je donne mon pouvoir à l'extérieur (pierres, anges, rituels, croyances). Je suis déconnecté de moi-même, je manque d'ancrage... Je fuis les souffrances et les blessures.

## COMPORTEMENT RESPONSABLE

J'ai compris la responsabilité. Je m'entraîne à l'enlever aux autres mais je continue à les juger. Je me mets au-dessus d'eux. Conscience qui va s'élargir vers la libération.

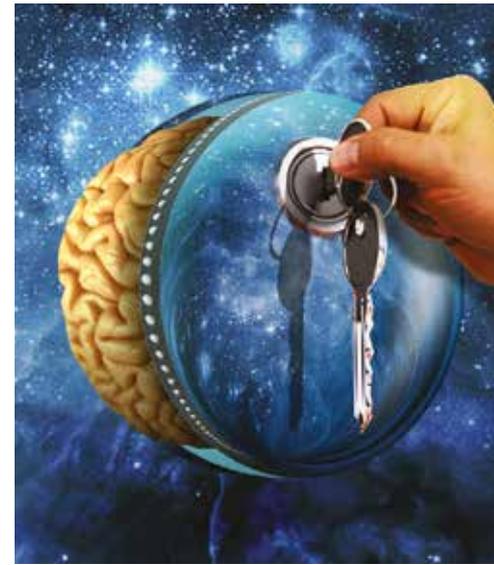
## COMPORTEMENT LIBÉRÉ

J'ai intégré ma responsabilité. Je comprends que

si je l'ai créé, je porte la solution en moi, j'ai les ressources. Je mets cette compréhension au service de ma vie. Je reçois des défis d'évolution que je convertis en opportunités pour expérimenter qui je suis et me connaître d'avantage. J'arrive à faire des choix et à modifier mon chemin en fonction de mes besoins. Je comprends que je grandis grâce à mes souffrances, à mes blessures et à mes peurs. Je guéris mes blessures et celles de mes ancêtres.

## COMPORTEMENT INTÉGRÉ

Je fais partie du tout. Je suis un avec l'Univers. Je le sens



en moi et je le vois chez les autres. J'ai compris que mes actions impactent le monde. Je mets ma force au service de la vie. Cette puissance devient humilité. Je suis en connexion avec mon divin intérieur constamment. Je prends soin de moi je ne suis plus dans le sacrifice. Je prends soin de mes besoins et de mes limites.

Frédérique CAIGNARD



**"Je ne suis pas un produit de mes circonstances. Je suis un produit de mes décisions."**

Stephen Covey

# La Boutique Zen

*Pierres, minéraux, cristaux*

*Bijoux, talismans*

*Déco Feng Shui, carillons*

*Bougies, encens*

*Attrapes rêves*

*Herbes de fumigation*

*Bols chantants*

*Cartes, pendules, boules de cristal*



*Lodela*

10 bis Avenue Pasteur - 33510 Andernos les Bains

05.24.18.50.63 - contact@lodela-andernos.fr



Des collectifs qui s'activent,  
des regroupements  
d'intelligence... Il s'en passe  
des choses sur le bassin  
et les landes !  
Mise ne lumière...

**LES 5 RÈGLES  
DU ZÉRO DÉCHET**

- > REFUSER
- > RÉDUIRE
- > RÉUTILISER
- > RECYCLER
- > RENDRE À LA TERRE (composter)

# Zéro déchets des grands lacs

## UNE ASSO BONNE POUR LA PLANÈTE

Nous devons réduire les déchets à la source, en changeant notre rapport à la consommation.

Voici une association loi 1901 à but non lucratif, indépendante, apolitique et citoyenne. Créée en février 2019, elle est affiliée à Zero Waste France et exerce ses activités sur le territoire des Grands Lacs (Biscarrosse, Sanguinet, Parentis, St Eulalie, Ychoux, Mimizan)



## QUESTIONS FRÉQUENTES

### DE TOUTE FAÇON, ZÉRO C'EST IMPOSSIBLE

> Il s'agit d'une démarche progressive : chaque geste compte.

> Zéro est un objectif à long terme, un idéal.

> Grande importance du compostage pour limiter la destruction des déchets organiques, très utiles à la terre.

> Le zéro déchet évite le déchet, donc le tri.

> "Ce n'est pas parce qu'on ne peut pas tout faire qu'il ne faut rien faire" Pierre Rabhi.

### ÇA VA TUER DES EMPLOIS !

> Cela va surtout créer de nouveaux emplois plus respectueux de l'environnement.

> Ces nouveaux métiers seront remplis de sens et rendront les gens beaucoup plus heureux et en meilleurs santé.

> En favorisant les circuits courts, on recréera des emplois dans nos campagnes !

> De nouvelles idées et de nouveaux concepts naîtront.

## J'AI PEUR DE SORTIR DE LA NORME

> Ce qui nous rend différent aujourd'hui sera la norme de demain.

> Si la norme c'est d'ingérer des produits aux substances toxiques, autant changer.

> Ce qui fait peur c'est les produits cancérigènes, perturbateurs endocriniens, etc...

> La norme est liée à la mode. Elle est en perpétuel mouvement. Ce qui n'était pas la norme hier le sera demain. Gardons notre libre-arbitre et utilisons notre BON SENS.

Et maintenant ? Vers l'action collective !

L'action personnelle est un début. L'action collective permet d'aller plus loin.

## REJOIGNEZ-LES !

zerodechetdesgrandslacs@gmail.com

Zéro déchets des Grands Lacs



77 adhérents d'intention.

Tarif d'adhésion : 10€ par an. Tarif réduit : 4€

## LEUR MISSION

Informers, alerter, sensibiliser sur la problématique des déchets. Promouvoir par tous les moyens la démarche zéro déchet, zéro gaspillage. Actions concrètes : prévention, réduction, tri à la source et recyclage des déchets.

**"Si vous ne pouvez pas le réutiliser, si vous ne pouvez pas le recycler, alors l'industrie ne devrait pas le fabriquer"**

**P. Connett**

## RÈGLE POUR LA FABRICATION DE MATÉRIEL QUEL QU'IL SOIT

> 1. **Extraction de matière première** = épuisement des ressources naturelles.

> 2. **Transformation en produits** = pollution conséquences de l'économie linéaire.

> 3. **Utilisation éphémère** = obsolescence programmée.

> 4. **Jeter** = accumulation des déchets.

## Le Jardin des Gamatann

Parcelle familiale depuis 1850, Tann sa propriétaire de 74 ans et deux autres compères, Maryse 71 ans et Gabrielle 88 ans, ont créé en 2005 un petit miracle de biodiversité en plein cœur d'Arcahon. A 300 m de la plage, ce petit coin de paradis est un exemple du parfait équilibre entre la nature et l'homme.

Elles ont regroupé leurs compétences avec une même envie : bien se nourrir, être en autosuffisance alimentaire, mettre en marche des valeurs communes de cohérence, responsabilité et équilibre. Elles sont la preuve vivante que le collectif est source d'épanouissement. Elles montrent

l'exemple d'une collaboration réussie entre une personne qui avait un morceau de terre prête à partager son labeur, avec une personne qui avait l'énergie et le dynamisme et une autre qui avait des connaissances de culture à la campagne. "Après, disent-elles, on a appris toutes ensemble, au travers de ce projet commun, comment fonctionnait la terre et la biodiversité. Tout est lié et interdépendant. Les insectes, les animaux, les oiseaux, les plantes et l'homme... Nous le vérifions chaque jour et contemplons ce petit miracle qu'est la vie, avec son ordre et ses lois..."



Un lieu incroyable ! On sait à quelle heure on arrive mais jamais à quelle heure on part... Lieu hors temps, où la connaissance est partagée, offerte, avec une immense bienveillance... Un lieu rare... **Osez prendre RDV avec ces fées du vivant. Vous ne le regretterez pas !**

<https://www.bonsensmag.com/cest-un-jardin-extraordinaire/>

Tann et Maryse animent des stages d'initiation pour cultiver dans le respect de la terre et du vivant. Paiement au chapeau...

Elles ont décidé d'ouvrir le lieu pour essayer leurs connaissances et leurs pratiques.

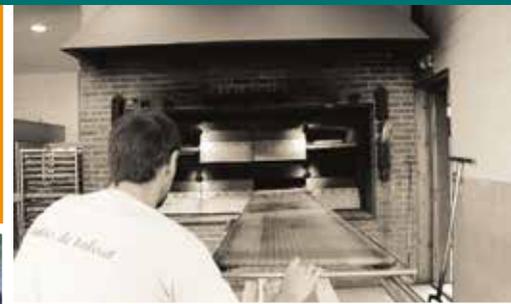
- Des initiations aux plantes sauvages comestibles du potager et leur utilisation
  - Initiation à la fabrication de buttes auto-fertiles en lasagnes (permaculture)
  - Cuisson solaire à basse température avec création de caisses ou poufs thermo
  - Fabrication du compost
- Et pleins d'autres idées en préparation pour partager...

**Maryse Herpin : 06 19 58 33 46 ou marysenbato@yahoo.fr**

## LE FOURNIL DES BOÏENS

BOULANGERIE - PATISSERIE - FABRICATION ARTISANALE

Pains Bio cuits au Four à Bois !



Pains bio pour les particuliers et les professionnels (magasins bio, épicerie fines, restaurants etc...) travaillés dans le plus grand respect de la boulangerie traditionnelle, façonnés à la main et cuits au four à bois.

*"Nous utilisons des farines bio issues de l'agriculture biologique en privilégiant des circuits courts, la qualité et la proximité de nos fournisseurs."*



**Horaires :** du lundi au samedi 6h-14h et 16h-20h et le dimanche 6h-13h30.

Du lundi au vendredi de 6h à 9h : Croissant : 0,80€  
Chocolatine : 0,90€ - Pain aux raisins : 1,10€

158 Avenue de la Côté d'Argent 33380 BIGANOS

Tél : 05 56 26 71 28

Email : le-fournil-des-boiens@orange.fr

Site internet : [www.lefournildesboiens.com](http://www.lefournildesboiens.com)

De bonnes petites recettes de cuisine avec des produits simples, si possible de saison et bien sûr bio ! Allez ! A vos casseroles...

## Tarte express



### Minut'sauce



#### PESTO CORIANDRE / GRAINES DE COURGE

60g de graines de courge bio + 1 bouquet de coriandre + 2 gousses d'ail + 2 yaourts de lait de brebis + 1 CAC de piment d'Espelette + sel + poivre.

Faire griller les graines de courges à sec dans une poêle. Mixer la coriandre, l'ail et les graines de courge refroidies. Mélanger avec le yaourt et le piment. Salez, poivrez. Versez dans un bocal en verre hermétique et recouvrez la préparation d'une fine couche d'huile d'olive pour sa conservation.

**Astuce :** Vous pouvez faire vos pestos avec des herbes et des oléagineux de votre choix ! Soyez créatifs ! Épinards, mâche, basilic, roquette, pistaches, pignons, cacahuètes, noix de cajou....



Voici une recette rapide, économique et délicieuse. N'hésitez pas à créer des recettes avec vos restes de repas...

#### RÈGLE DE BASE

Vous devez avoir une pâte à tarte feuilletée ou brisée (idéal sans gluten et bio) au réfrigérateur ou au congélateur. Si elle est congelée, sortez-la quelques heures avant le repas. Laissez la hors emballage à température ambiante.



Celle que j'adore est toute simple. Faites-la à plat sur une grille allant au four (en gardant dessous le papier de protection sulfurisé) :

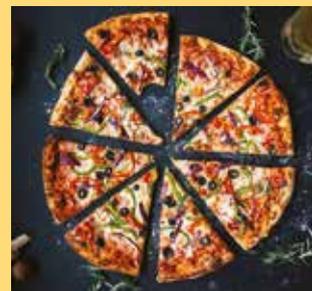
> Tout d'abord je fais des trous avec ma fourchette

et ensuite je la badigeonne de moutarde. Vous pouvez mettre des moutardes épicées ou en encore en grains.

> Deux œufs battus en omelette étalés sur la moutarde. Badigeonnez bien les bords également ça dorera votre pâte. Ensuite, place à la créativité !

#### Pour moi, j'adore celle-ci :

Tomates mures en rondelle + ail haché + dés de mozzarella + olives noires + parmesan + pignons de pin + origan + piment d'Espelette + huile d'olive.



Cuire 25 mn à 200° (surveillez).

Coupez au ciseau et dégustez chaud ou froid avec une bonne salade de jeunes pousses...

Les enfants les adorent, laissez-les les préparer... Ils en redemanderont !

Frédérique CAIGNARD

### Minut'soup



#### AJO BLANCO

100 g d'amandes blanches + 1 gousse d'ail + 30gr de pain rassis + 3 CAS de vinaigre de Xeres + 20 grains de raisin blanc + 400 ml d'eau + 1 CAS d'huile d'olive + 1/2 CAC de sel marin + poivre du moulin.

Hacher les amandes, l'ail et le pain rassis avec le vinaigre le sel et le poivre. Laisser mariner à couvert 1 nuit au réfrigérateur. Passer au Blender le raisin + le mélange + l'eau + l'huile d'olive + poivre. Tamiser et garder au frais avant de déguster.

Hypothérapeute  
Praticienne Access Bars®

Béraldine ARRONOEL

Créez votre équilibre intérieur.

Débattez,  
Stress, phobies, Anxiétés,  
Addictions, troubles alimentaires,  
Sommeil, etc.

Contactez moi au  
01 29 22 22 52  
et arronoelberaldine@gmail.com

## Moules vapeur



### INGRÉDIENTS (pour 4 pers.)

- > 1,5 kg de moules de Bouchot
- > 300 gr de tomates
- > 1 grosse botte de ciboulette
- > 4 gousses d'ail frais
- > 1 bout de gingembre frais
- > 1 citron vert
- > 3 CAS d'huile d'olive
- > 2 CAS de sauce soja ou Tamari
- > Sel, poivre, 1 CAC de piment d'Espelette en poudre

### PRÉPARATION

Nettoyez vos moules et mettez-les dans le panier de votre cuit vapeur dont l'eau sera en ébullition. Ajoutez dessus vos tomates en quartiers. Salez et poivrez généreusement. Faire cuire 5 minutes. Vérifiez qu'elles sont bien toutes ouvertes sinon brassez et faire cuire 1 mn de plus.

Versez dans un saladier et ajoutez l'huile, le piment, la sauce soja, le citron vert pressé, l'ail et le gingembre écrasés au presse ail et la ciboulette ciselée finement. Brassez bien, laissez infuser 5mn à couvert. Servez ! Miam !

## Ailes de poulet marinées



### PRÉPARATION

Séparez les ailes en deux au niveau de l'articulation (pilon + plat = 2 morceaux / aile). Dans un plat faites mariner votre poulet dans une sauce préparée avec tous les ingrédients mélangés (chauffez le miel avec un peu de sauce soja pour le dissoudre et laissez refroidir avant d'incorporer à la marinade). Couvrez et laissez mariner 12 h en remuant de temps en temps. Egouttez la marinade, passez au four votre poulet pendant 45mn environ à 200°. Badigeonnez de marinade régulièrement. Servez chaud !

PS : vous pouvez les passer à la plancha ou au barbecue...

### INGRÉDIENTS (pour 4 pers.)

- > 16 ailes de poulet fermier (bio ou label rouge)
- > 3 CAS sauce soja ou tamari
- > 3 CAS miel
- > 2 CAS de sésame blond toasté
- > 2 citrons verts + 1 orange pressés
- > 2 CAS de vinaigre de riz
- > 1 CAS de gingembre râpé ou pressé
- > 1/2 bâton de citronnelle émincé



## JE FABRIQUE MES ÉPICES

### CURRY DE SINGAPOUR



Toastez dans une poêle sèche : 6 CAS de graines de coriandre + 1 CAS de graines de cumin + 1 CAS de graines de fenouil + 4 cardamomes vertes sans leur cosse + 6 clous de girofle + 3 piments rouges séchés équeutés et épépinés + 2 CAC de poivre noir en grains. Mixer dans un moulin à café avec 2 CAC de curcuma + 1 bâton de cannelle de 2cm écrasé. Conserver dans un bocal hermétique. Utiliser sur les poissons ou les viandes, plats en sauce, sauces, marinades et autres...



## LES GOURMANDISES DE GREG'

### Pêche pochée aux épices douces, sauce cacao amer...

Pour 1 personne

Faire cuire 2h à 60° votre pêche dans un bouillon constitué d'eau + cassonade + raisins de Corinthe + basilic + safran. Laisser refroidir le fruit dans le bouillon. Monder (enlever la peau) le fruit et badigeonner au pinceau d'huile d'olive pour le brillant.

#### Sauce cacao amer

Faire une sauce chocolat avec 75g d'eau + 25g de sucre. Faire bouillir. Lorsque le sucre est bien fondu, ajouter 25g de cacao amer en poudre. (Multipliez ces quantités par le nombre de pêches) Remettre sur le feu doucement pour épaissir.



Lorsque la consistance vous plait, laissez refroidir.

Mettez la préparation cacaotée dans une poche à douille ou un biberon en plastique et faites votre déco sur votre assiette. Posez votre pêche, quelques framboises, une feuille de basilic fraîche huilée et une tuile ou quelques gavottes. Servez ! Miam !

#### La recommandation de Greg'

Pour un safran bio de grande qualité : Le Diable Corrèzien - Nathalie et Vincent : 06 71 01 93 12 [www.lediablecorrezien.fr](http://www.lediablecorrezien.fr)

**BISTRO**  
www.bistro50.fr

**RESTAURANT BISTRONOMIQUE**  
50 Avenue de la plage 33470 Gujan-Mestras  
Tél 05 57 16 35 43  
Mail : [bistro50@orange.fr](mailto:bistro50@orange.fr)  
FACEBOOK Bistrot 50

## Cet été, c'est moi d'abord !

### MA PEAU

Protégez votre peau des UVA et des UVB en utilisant une crème solaire bio avec des filtres minéraux.

Pensez à la réfrigérer avec des eaux thermales ou un hydrolat de menthe poivrée. Faites des gommages doux régulièrement (huile de coco + bicarbonate de soude) pour éliminer les cellules mortes afin que les produits hydra-

tants pénètrent mieux et donc, sublimer votre bronzage.

Prolongez le bronzage pour l'effet "je reviens de vacances" pour la rentrée : pensez aux huiles riches en caroténoïdes comme l'huile de carotte ou le macérât d'Urucum (des graines de roucou à laisser macérer dans une huile végétale).



### MES CHEVEUX

La meilleure des protections reste le chapeau ! Pensez à attacher vos cheveux, faire des tresses...

Imbibez les d'huile de coco (100% vierge non désodorisée), une huile de monoï (la

choisir 100% vierge également, attention à l'huile de monoï des grandes surfaces souvent bourrées d'additifs), elles vont absorber une partie des UV !

Pensez à l'argile le "Rhassoul",

une alternative aux shampoings qui fait aussi guise de soin...

Mélangez : 50 grammes de Rhassoul à une eau florale de votre choix avec un jaune d'œuf.

Posez sur les cheveux en masque capillaire des racines jusqu'aux pointes.

Conservez 10-15 minutes puis rincez à l'eau tiède.

Laure KERISIT

 et  le temps d'éclaire

## Produits toxiques mode d'emploi

PAR L'AGENCE EUROPÉENNE DES PRODUITS CHIMIQUES



**Les familles d'ingrédients à éviter sur les flacons de nos produits cosmétiques ou de soin.**

1 produit sur 4 contient des produits interdits dans l'Union Européenne (métaux lourds, produits de synthèse et autres). C'est incroyable mais c'est hélas au consommateur de traquer ces produits sur les flacons avant l'achat.

**Chussez vos lunettes car c'est évidemment écrit en tout petit !**

### PARFUMS DE SYNTHÈSE

Mots "parfums" ou "fragrances", produits souvent chimiques non indiqués.

### SILICONES

Mots qui finissent en "one" ou "ane" : **thicone, thiconol, silane** ou **siloxane**.

### SULFATES

Agents moussants comme le **sodium laureth** ou l'**ammonium lauryl** allergène.

### PARABÈNES

Du moins nocif **méthylparaben** au plus nocif **isobuthyl-paraben**. Sont de grands perturbateurs endocriniens qui peuvent être à l'origine du cancer du sein. Éviter de toute façon ceux qui comprennent les appellations "**benzo**", "**buthy**", "**éthyl**" ou "**propyl**".

### HUILES MINÉRALES

Dérivées du pétrole **cera microcristallina, microcristalline wax, ceresin, hydrogenated microcristalline, wax, ozokerite, paraffin, paraffinum liquidum, petrolatum** ou encore **synthetic wax**. Souvent dans les baumes à lèvres. Seraient cancérigènes.

### DÉRIVÉS DE MATIÈRES PLASTIQUES

Particules de plastique comme le **PEG** ou le **PPG**. Irritants et allergisants.

### LES ALCOOLS

Pas interdits mais à utiliser avec réserve. Exclure l'**alcool**

**cétylique, l'alcool stéarique** ou encore l'**alcool**.

### LES INGRÉDIENTS CONTENANT DES CHIFFRES OU DES ACRONYMES

Des chiffres dans les ingrédients, ce n'est jamais bon signe ! Les colorants sont repérables par la mention **CI** suivie de 5 chiffres.



Cette rubrique vous explique que cuisiner sain c'est de bons aliments, mais aussi un bon équipement. Des truc, des astuces, de l'info... Un petit tour dans votre cuisine ?



## Comment chouchouter mes Herbes ?

**Qui ne raffole pas d'herbes aromatiques bien fraîches en cuisine !**

Les infos sont contradictoires, les conseils inefficaces alors au final, soit on gâche, soit on s'en passe car trop souvent perdues. Que faut-il faire ?

Stop au bouquet plongé dans un verre d'eau pendant des jours. Suralimentées en eau, les herbes jaunissent et pourrissent.

L'essentiel est de s'en occuper illico :

> les laver à l'eau vinaigrée, puis les passer à l'essoreuse à salade,

> les stocker au frigo dans un linge humide à réhydrater régulièrement, ou dans une poche fermée en la gonflant d'air, ou éventuellement hachées dans un bocal en verre fermé au frais ou au congélateur.

Côté congélation, réservez-la

pour persil, ciboulette et coriandre qui gardent texture et saveurs à l'inverse de menthe et basilic qui se dénaturent.

N'oubliez pas que ces petites plantes aiment la terre, alors cultivez-les en pot, à l'abri, mi-soleil/mi-ombre, aérées et arrosées à la bonne dose. Hop, c'est fait maison, on cueille, on se régale, et on économise aussi ! **Dounia SILEM**

## Je pique-nique Zéro Déchets !

Et si l'histoire du recyclage des déchets commençait par notre effort à ne pas en créer de superflus, surtout quand les alternatives sont sous notre nez et que "Effort de chacun = BON SENS !"

Le pic-nic, c'est le partage alors on cuisine et on emballe... Comme il faut s'il vous plaît !

Vous êtes en mode vaisselle jetable, ok si écologique, c'est un début.



Avec davantage de "fait maison", on évite une partie des emballages souvent excessifs, en plastique, voire en portion individuelle.

Carton ou bambou recyclables pour verres, assiettes...

Couverts en bois ou en PLA, il y a le choix.

### L'IDÉAL

**Apporter des couverts en dur de la maison, et même mieux, on responsabilise chacun à apporter sa vaisselle !**

Des boîtes, des bocaux pour salades, vinaigrettes, plats, salades de fruits... Tartes et gâteaux sur assiette, dans un torchon. Pour les achats incompressibles, privilégiez les en bio, plus sains et souvent mieux emballés.

Bouteilles plutôt que boisons individuelles, du verre plutôt que du plastique, on fait attention pour ne pas casser mais le risque en vaut bien la chandelle. Sans oublier nos bonnes vieilles



gourdes, elles aussi plutôt en inox, un achat pratique, sain et durable.

Et surtout..., n'oubliez pas de ne rien jeter par terre, d'emporter de quoi trier, et même de recycler les déchets végétaux pour votre ami gourmand le composteur (ou celui du voisin !).

**Dounia SILEM**

## Chef à Domicile - Ateliers & Animations Culinaires

Bassin d'Arcachon, Bordeaux, Biscarrosse



Dounia Silem ☎ : 06 28 07 44 15 - Email : info@doo-eat.fr



Des produits exempts  
de matières toxiques !

Les trucs et astuces naturels,  
ça marche aussi pour  
les animaux !

**“La compassion  
envers les animaux  
est étroitement liée  
à la bonté et, il est  
possible d'affirmer  
avec certitude, que  
celui qui est cruel  
envers les animaux  
ne peut être un  
homme bon”**

**Schopenhauer**

Dans beaucoup de  
produits antiparasitaires  
pour animaux, on retrouve  
de la perméthrine, du  
fipronil et de  
la tétraméthrine : ces  
substances contiennent  
des perturbateurs  
endocriniens.

Voici 3 marques qui n'en  
utilisent pas :  
[www.chiensenatchatsnaturellement.com](http://www.chiensenatchatsnaturellement.com),  
[www.altavicbio.com](http://www.altavicbio.com) ou  
[www.botanic.com](http://www.botanic.com)



## Le soin naturel animal

Vous fabriquez vos produits de beauté et vous utilisez des remèdes de grand-mères lorsque vous êtes malade ? Et si vous décidiez de faire la même chose pour vos animaux ? Il y a, aujourd'hui, de nombreuses solutions naturelles pour prendre soin de vos animaux de compagnie. Economiques, écologiques et meilleures pour leur santé : osez !

### LA PRÉCAUTION EST DE RIGUEUR !

L'homéopathie ou la phytothérapie on fait leurs preuves. Mais attention ! Les animaux, et surtout les chats, ou les rats, supportent mal les huiles essentielles, par exemple. Pour ne pas faire de bêtises, consultez votre vétérinaire : ils sont de plus en plus sensibilisés aux méthodes naturelles pour soigner nos animaux de compagnie.

### QUELQUES REMÈDES NATURELS POUR PRENDRE SOIN D'EUX

➤ **Puces** : la levure de bière, le vinaigre de cidre ou les aliments soufrés

➤ **Parasites** : en eau de rinçage, préparez une infusion d'eucalyptus

➤ **Plaie** : laissez poser 20 minutes une feuille de chou chaude et en la maintenant avec un bandage.

➤ **Piqûre d'insecte** : après avoir enlevé le dard avec une pince à épiler, soulagez la douleur grâce à un cataplasme d'Aloe Vera ou d'argile.

➤ **Mal les transports** : 1 gélule de valériane 1h avant le départ.

➤ **Les crampes d'estomac** : faites-lui boire 1 infusion de camomille (30cl d'eau bouillante et 2 CAC de camomille séchée).

➤ **Litières naturelles et biodégradables** : à base de paille ou de bois, sans pesticides. Ajoutez du bicarbonate de soude pour l'odeur...

➤ **Pour un nettoyage express**, saupoudrez votre chien avec du bicarbonate de soude, cela neutralisera les odeurs. Massez puis brossez.

➤ **Anti-tiques et anti-puces** : mélangez 2 citrons + 10 CAS de vinaigre de cidre + 10 feuilles de menthe + 1/4L d'eau chaude. Laissez reposer 1 nuit. Filtrez et vaporisez sur votre chien avant une balade en forêt par exemple.



➤ **Mauvaise haleine** : rajoutez dans l'eau de boisson de l'infusion de persil frais ou hachez-le et mélangez-le dans la ration. Vous pouvez également, si votre animal se laisse faire, vaporiser directement l'infusion dans sa bouche.

➤ **Pour les puces des chats** : faire infuser du romarin + des fleurs de lavande + des feuilles de menthe + de la verveine ou de la citronnelle. Vaporiser délicatement sur son pelage. Attention aux chats épileptiques, éviter le romarin.



➤ **La teigne du chat** : appliquer une lotion faite avec du vinaigre de cidre dilué à l'eau. Cette lotion va modifier le pH de la peau et empêcher le champignon de proliférer. Elle possède des propriétés antimicrobiennes et astringentes.

➤ **Vermifuge** : Diluez un peu d'argile verte dans l'eau de votre animal ou bien saupoudrez-en sa nourriture. Cela agira comme un vermifuge naturel

➤ **Anti-puces** : la terre de diatomée est une option économique. A appliquer régulièrement.

Une étude a mis en avant que les principales affections traitées avec l'homéopathie chez le chat étaient des dermatites, une insuffisance rénale, des arthrites, des hyperthyroïdies. Chez les chiens, il s'agit essentiellement de dermatites, arthrites, pyodermites, colites, troubles comportementaux.

# Manger bio c'est bien mais quelle eau buvons-nous ?

Les enjeux de l'eau de boisson sont aujourd'hui majeurs : son accès mais aussi sa qualité et le respect de l'environnement associé à sa production.

## CONSOMMATION DES FRANÇAIS

120 millions de litres sont utilisés au quotidien pour la maison et le bureau. Mais la qualité de l'eau du robinet est de plus en plus contestée, reportages TV, articles de nature médicale et articles de presse en témoignent.

**“ Si tu veux construire un bateau, ne rassemble pas les hommes et les femmes pour leur donner des ordres, pour expliquer chaque détail, pour leur dire où trouver chaque chose... Si tu veux construire un bateau, fais naître dans le cœur des hommes et des femmes le désir de la mer... ”**

# H2Origine

L'EAU EN OSMOSE AVEC VOTRE NATURE



40% des français boivent de l'eau en bouteille de plastique jetable (soit environ 5,5 milliards de bouteilles vendues en France). Le bilan carbone de la production d'un litre d'eau en bouteille n'est pas acceptable (plastique, transport, recyclage, contamination).

Avec H2Origine, l'eau du réseau collectif est filtrée par osmose inverse puis revitalisée. Le résultat est une eau débarrassée des éléments indésirables (pesticides, chlore, métaux lourds, médicaments, calcaire) et la rend douce et peu minéralisée, pour boire et cuisiner.

Le système de l'Eau filtrée en Libre-Service au rayon vrac, lancé en 2017 par Natarys et présent aujourd'hui dans près de 50 magasins d'alimentation

biologique en France dont Biomonde Sème à Arès. Avec des bouteilles en verre consignées, cette nouvelle pratique de consommation, s'inscrit dans celle du vrac et constitue une vraie réponse à la pollution à grande échelle par le plastique.

## COMMENT ÇA MARCHE ?

H2Origine, eau filtrée plate (1,5 L) ou gazeuse (1 L), est distribuée par une fontaine où le consommateur se sert lui-même, à l'aide de **contenants spécifiques réutilisables 2 ans.**

La première fois, on achète le nombre de bouteilles dont on a besoin et on ne paye ensuite que le prix de l'eau H2Origine.

Frédérique CAIGNARD



**“ Nous maltraitons la terre car nous la considérons comme un bien nous appartenant. Lorsque nous l'envisagerons comme une communauté à laquelle nous appartenons, nous commencerons peut-être à l'aimer et à la respecter... ”**



Dans chaque numéro, vous retrouverez 10 changements simples à appliquer pour changer notre monde et le rendre plus écologique.

*“Ce n'est pas parce qu'on ne peut pas tout faire qu'il ne faut rien faire” Pierre Rabhi*

Notre monde est en train de changer et il doit vite changer. Tout s'accélère, c'est exponentiel. Dans quelques années, le monde tel que nous l'avons connu n'existera plus. Nous avons la possibilité de choisir et de décider, maintenant, ce que nous voulons y voir ! Bien sûr que nous aurons besoin des puissants pour appuyer financièrement ces changements et pour que cela aille vite, mais nous ne pourrons rien changer si nous-même nous ne changeons pas quelque chose. Notre monde est malade et comme je le dis pour les maladies humaines, lorsque l'on a un rhume, on se couvre ! La maladie ne peut

*“Nous avons pensé que s'affranchir de la nature était un gage de notre intelligence et de notre puissance. Or, plus on s'affranchit de la nature, plus on devient vulnérable.”*

*Nicolas Hulot*

## Demain, un nouveau monde !

pas guérir si l'on ne change pas quelque chose dans nos comportements toxiques. C'est pareil pour notre planète ! Nous la guérirons et nous guérirons également si nous décidons de changer.

Voici quelques pistes de changements simples à réaliser qui devraient motiver les plus récalcitrants.

Choisissons-en 1, 2, 3 ou toute la liste pour les plus courageux mais AGISSONS ! La plainte n'est pas productive de changement ! Et ne croyons surtout pas que notre action est inutile ou trop dure à mettre en place.

**Rappelons-nous** : lorsque nous allons au supermarché, nous avons des sachets en plastique remis par votre caissière qui finissaient dans la poubelle ou ailleurs. **EN MÊME PAS 6 MOIS**, les sachets en plastique ont disparu pour être remplacés par des sacs réutilisables. Sincèrement, cela a été dur pour nous ce changement ? Et quels bénéfices pour la planète !

**ALLEZ GO ! C'EST PARTI !**

### 1. Gardons notre compost



Si nous sommes en appartement, que nous n'avons pas de jardin, trouvons un voisin qui en a un. Il sera

super heureux de récupérer nos déchets organiques et peut-être pourrions-nous voir avec lui pour récolter de temps en temps quelques légumes en échange. Le Troc créé du lien social et nous en avons grandement besoin.

### 2. Faisons une liste, avec nos amis, des outils que nous possédons chacun

Faisons circuler cette liste entre nous et prêtons-nous le matériel. Quel intérêt d'acheter un Karcher si un ami en a déjà un ? Moins de consommation pour la planète et l'amitié c'est ça aussi non ? Et celui qui casse rachète, règle de base... Et pourquoi ne pas créer un collectif de quartier ?

### 3. Ayons toujours un sac réutilisable sur nous

Dans notre voiture, sur notre vélo, dans notre bateau, que ce soit pour ramasser des déchets ou pour dépanner quelqu'un qui en a besoin. Autre réduction de Déchet Facile à Faire . Le Sac à pain ! “Bonjour.... Un pain s'il vous plait... Sans sac !”



### 4. Utilisons une tasse ou un verre en verre

Plutôt qu'un gobelet jetable au bureau, en pique-nique ou lors de soirées. Pour les soirées où il y a du monde, pourquoi ne pas mettre en place le “chacun amène

son couvert” (assiette, verre, serviette et couverts). Cela peut être amusant et en plus, fini de perdre son verre...

### 5. Remettons en place l'usage des serviettes en tissus



Et les ronds de serviette à la maison. Moins de sopalin ou de serviettes en papier.

### 6. Utilisons un gant de toilette ou une éponge en tissus lavable

Pour nous démaquiller, les disques démaquillants coûtent cher à la planète !

### 7. Bien sûr un produit 100% anti-déchets, le savon naturel en pain

Fini les bidons de savon liquide, les produits toxiques pour la peau.

### 8. Utilisons une gourde

Ou un thermo pour tous nos déplacements.

### 9. Achetons du vrac

Il est moins cher et a une qualité comparable. Utilisons des sacs en tissus lavables pour éviter les sachets en papier jetables et les pots et bouteilles en verre pour stocker nos aliments. Beaucoup de magasins acceptent nos contenants. Ils font la tare.

## Suite...

### 10. Achetons d'occasion

Nous ne pouvons revenir en arrière pour les produits déjà existant mais nous pouvons tous calmer notre consommation en recyclant ! Beaucoup de sites de vente d'occasion existent. Osons !

Les produits de meilleure qualité sont plus chers mais ils durent beaucoup plus longtemps. Ceux qui ont évolué vers un style de vie zéro déchet estiment réduire de 30 à 40% leur budget ! Acheter c'est voter ! Agir c'est voter !

*"Ne doutez jamais qu'un petit groupe de personnes puissent changer le Monde. En fait, c'est toujours ainsi que le monde a changé."*  
Margaret Mead

*"Sois le changement que tu veux voir dans le monde"*  
Ghandi

*"Quand on pense qu'il suffirait que les gens ne les achètent plus pour que ça ne se vende pas !"* Coluche



*Un jour, dit la légende, il y eut un immense incendie de forêt. Tous les animaux, terrifiés et atterrés, observaient, impuissants, le désastre.*

Seul un petit colibri s'activait, allant chercher quelques gouttes d'eau dans son bec pour les jeter au feu. Au bout d'un moment, le tatou, agacé par ses agissements dérisoires, lui dit :

- Colibri ! Tu n'es pas fou ? Tu crois que c'est avec ces gouttes d'eau que tu vas éteindre le feu ?

- Qu'importe, répondit le colibri, je fais ma part.  
Pierre Rabhi, extrait de "La Part du colibri"

Si chacun attend pour agir que d'autres le fassent, rien ne bougera. Le colibri nous montre la voie. Que chacun, à son niveau, fasse sa part...

**Demandons-nous : quelle pourrait être ma part, aussi modeste soit-elle !**

Frédérique CAIGNARD

### LA BRÈVE DE PIERRE RABHI



**" Désormais, la plus haute, la plus belle performance que devra réaliser l'humanité sera de répondre à ses besoins vitaux avec les moyens les plus simples et les plus sains. Cultiver son jardin ou s'adonner à n'importe quelle activité créatrice d'autonomie sera considéré comme un acte politique, un acte de légitime résistance à la dépendance et à l'asservissement de la personne humaine. "**

## Le Collectif Aliment-Terre Bassin d'Arcachon-Val de Leyre



Ce collectif de citoyens est né le 10 décembre 2015.

L'objectif est de regrouper des citoyens de tous bords dans le but de réintégrer l'agriculture dans le paysage local.

Le projet est de pouvoir proposer à la restauration collective (cantines scolaires, hôpitaux, EPADH etc.) et aux habitants, des ingrédients locaux (circuit court) et d'origine biologique.



Le Collectif Aliment-Terre regroupe des professionnels de l'agriculture et de la santé, des scientifiques, des agronomes, des cuisiniers, des commerçants, des enseignants, des représentants d'associations locales, etc.

Il s'agit de réunir les institutions (Région, Conseil Départemental, communes, Chambre d'Agriculture etc.), les producteurs, les transformateurs, les distributeurs, les collectivités, les associations, les élus et les citoyens autour d'une même table, pour monter un Projet Alimentaire Territorial (PAT).

Le but est aussi la recherche de terrains ou de friches agricoles, que ce soit en

location, vente ou en mise à disposition par les collectivités pour créer des Zones Agricoles Protégées.



Le collectif appuiera, que ce soit au niveau des démarches administratives comme de la connaissance du terrain, les futurs agriculteurs cherchant à s'installer sur le Bassin d'Arcachon-Val de l'Eyre.

Tout cela a abouti en novembre 2016 à la création d'une association loi 1901 et d'un Projet Alimentaire

Territorial afin de favoriser l'installation des porteurs de projet agricole. Des réunions mensuelles, des réunions de groupes thématiques et des plénières se succèdent.

Une équipe très engagée et dynamique, des personnes expérimentées et développant une expertise forment le noyau dur de cette magnifique initiative. Si vous pensez pouvoir apporter votre soutien de quelque manière que ce soit, n'hésitez pas à entrer en contact avec cette association qui est très active et particulièrement efficace !

<https://aliment-terre-barval.jimdo.com>

alimenterrebassin@gmail.com  
Tél. : 06 62 70 98 50.

Cette rubrique a été créée car le monde virtuel est aujourd'hui une grande source d'inspiration pour beaucoup ! Allez visiter et n'oubliez pas : gardez votre libre-arbitre et ne prenez que ce qui résonne en vous comme quelque chose de juste !

## Application Trivaou

Un moteur de recherche pour les déchets !  
Pour savoir où déposer votre déchet, entrez son nom ainsi que le nom de la commune.

Vous pourrez également découvrir quelle collectivité s'occupe de vos déchets et connaître les différents moyens de contact en cas de besoin.



 [www.trivalis.fr](http://www.trivalis.fr)



## Méditez avec Petit Bambou

Serein et calme, avec l'esprit clair. Venez méditer ! 10 mi-

nutes par jour suffisent pour sentir les bienfaits.



 <http://www.petitbambou.com/fr>



## Vegan ? Pourquoi pas ?



Opter pour une alimentation végétale est bénéfique pour les animaux, la santé et l'en-

vironnement. Lancez-vous grâce à Vegan Pratique ! Des conseils pratiques pour

se lancer, des recettes, des informations scientifiques et utiles !

 <http://vegan-pratique.fr/>

## Les restaurants autour de vous

Tous les restaurants listés proposent des alternatives végétales. Les restaurants avec le

label VGR sont végétariens, et ceux avec le label VGL sont entièrement végétaliens.

 <http://vegoresto.fr/>



## Plage ? Pas plage ?

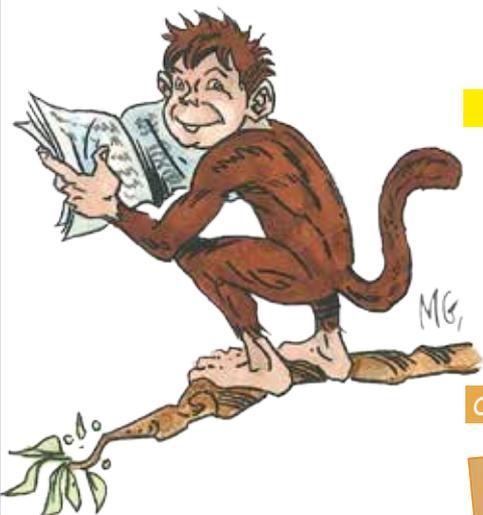
Grâce à Windguru, sortez de chez vous en toute sécurité et avec les bons vêtements ! Rien de tel pour savoir si

vous devez prendre un bonnet, un parapluie ou un maillot de bain !

 <http://www.windguru.cz/48564>

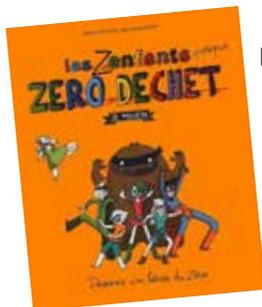
L'actu littéraire, les spectacles, les conférences, les dates à retenir... Voilà un espace dédié à tout ce qu'il se passe sur notre Bassin et ailleurs.

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



## LES ZENFANTS PRESQUE ZÉRO DÉCHETS par Jeremie Pichon et Benedicte Moret 13,90€

Editions Thierry Souccar



Ils n'ont aucun superpouvoir, ils ont des costumes pourris, ils ne font que des conneries, mais ils sauvent le monde tous les jours par leurs actions zéro déchet ! Ils sont : LES HÉROS DU ZÉRO

Toi aussi deviens un héros du zéro Ze mission, si tu l'acceptes : rejoindre l'équipe Zéro Déchet. Compostman, Zéroman, Greengirl, la Fée Letoi et Slipman t'ont concocté un plan d'action génial pour soigner la planète. Une chose est sûre, tu ne risques pas de t'ennuyer. Bienvenue dans l'aventure zéro déchet

## ZÉRO DÉCHETS MODE D'EMPLOI par Stéphanie Araud-Laporte 15,90€

Editions Marabout

Conseils pratiques, astuces et recettes pour réduire ses déchets en apprenant à préserver, à réutiliser mais aussi à partager, échanger, donner et recycler ou comment faire plus d'économies au quotidien et alléger sa poubelle. Testez ces idées, adoptez-les, personnalisez-les, détournez-les A la clé, beaucoup d'économies



## COMPOSER SA PHARMACIE NATURELLE MAISON : JE PASSE À L'ACTE par Sylvie Hampikian 8€

Éditions Actes Sud



Petite blessure ou léger tracassé de santé ? Réflexe ? Pharmacie = médicament = date péremption = poubelle. Solution ? Dans la cuisine, sur le bord du chemin ou dans un coin du jardin. Cannelle, gingembre, pissenlit, pâquerette ou souci, la nature est généreuse et ses remèdes ne coûtent rien ou presque, ne polluent pas et soignent tous nos petits maux.

## L'HUMANITÉ EN PÉRIL : VIRONS DE BORD, TOUTE par Fred Vargas 8€

Éditions FLAMMARION

"Vous auriez préféré que je vous livre un roman policier. Il y a dix ans, j'avais publié un très court texte sur l'écologie. Et quand on m'a prévenue qu'il serait lu à l'inauguration de la COP 24, c'est alors que j'ai conçu un projet un peu plus long, sur la Terre, le monde vivant, l'Humanité. Rien que ça."



## DÉDUTER SON POTAGER EN PERMACULTURE : JE PASSE À L'ACTE par Nelly Pons 8€

Éditions Actes Sud



La permaculture ou un écosystème en équilibre. Considérant la nature comme une alliée et un modèle de résilience, cette démarche s'appuie sur des traditions anciennes et sur des connaissances modernes. Les gestes sont simples. Retour à la simplicité : pour pousser, une plante n'a besoin que d'une bonne terre, du soleil et de l'eau.



CONSEIL EN HYGIÈNE ALIMENTAIRE  
VENTE DE SUPER ALIMENTS  
OUTILS CULINAIRES  
COURS DE CRUSINE  
CONFÉRENCE-DÉBAT

CONSEILLER EN HYGIÈNE DE VIE NATURELLE

Fernando VASQUES  
trouvetasante@orange.fr  
06 75 25 10 18



TrouveTaSanté

trouve.tasante.9

Dorothee NOËL  
Hypnothérapie  
Thérapies brèves de stratégies & Coaching  
Adultes / Ados / Enfants  
Couples / Familles  
07 69 49 95 39  
Cabinet Hypnose-MetaForce  
cabinetmetaforce@gmail.com

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

# J'apprends les épices

Épicez votre vie ! Cette liste non-exhaustive vous permettra de mieux les connaître et les consommer. Essayez, dans la mesure du possible, de les acheter bio. Conservez-les, qu'ils soient moulus ou pas, dans des flacons hermétiques et à l'abri de la lumière. Les saveurs seront rehaussées si vous les râpez ou écrasez vous-même avec un pilon ou un moulin à café. Leurs saveurs seront plus prononcées si vous les toastez à sec dans une poêle au préalable.



## ANIS ÉTOILÉ

Fruit du petit arbre badiane. Fruit. Saveur anisée. Utilisé en cuisine chinoise, dans les ragoûts, en infusion, dans les soupes, les salades de fruits, les desserts ou la confiserie. Son petit gout anisé est très agréable. Purifie l'haleine, stimule les fonctions du foie et soulage la toux.



## CITRONNELLE

Plante vivace. Tige bulbeuse. Saveur citronnée. Utilisée dans les soupes, marinades, currys, salades et condiments. Ajoutée au lait de coco, elle parfume les plats à base de poisson, fruits de mer et poulet. En pommade soulage les entorses et rhumatismes. Se congèle très bien.



## CUMIN

Petite plante ombellifère herbacée de la famille du persil. Graine. Saveur forte, épicée et sucrée. Utilisée dans la cuisine indienne, d'Afrique du nord et au Moyen-Orient. Intégré dans les currys, les soupes, l'agneau, le riz, le Dahl, la choucroute, les fromages. Stimule l'appétit, combat les troubles digestifs, coliques et ballonnements.



## GINGEMBRE

Plante robuste des pays tropicaux. Rhizomes. Saveur citronnée et piquante. Utiliser un bout dans les marinades, les plats mijotés et retirer en fin de cuisson. Le râper, hacher ou utiliser un presse-ail pour en extraire le jus pour les sauces ou boissons. Digestif, soulage les problèmes circulatoires. Combat la toux, les nausées et la grippe.



## CANNELLE

Produit du cannellier, arbuste de la famille du laurier. Écorce. Saveur douce et chaude. Utilisée pour les plats salés ou sucrés, ragoûts, riz, vins chaud, punchs, salade de fruits, chocolats chauds... Astringente, stimulante et carminative. Contre la diarrhée et les maux d'estomac.



## CLOU DE GIROFLE

Produit de la plante giroflier. Boutons de fleurs. Saveur piquante et sucrée. Utilisé dans les vins chauds, les desserts, le court-bouillon, les marinades, la volaille, le gibier, les tartes, le pain d'épice... Antiseptique puissant grâce à l'eugénol. Soulage les maux de dents et les troubles intestinaux.



## CURCUMA

Plante robuste de la famille du gingembre. Rhizome. Saveur boisée et poivrée. Utilisé dans les currys de poisson, le riz, les chutneys, le Dahl, les plats de légumes. Propriétés digestives, soulage le foie et les ulcères. Infusé dans du lait végétal, il soigne le refroidissement. Colorant alimentaire et pour les tissus.



## LAURIER SAUCE

Arbuste. Feuilles. Saveur amère. Poisson, gibier, viandes, ragoûts, marinades, soupes... Astringent, diurétique, antiseptique, bactéricide et digestif. Apaise les affections respiratoires. Stimule l'appétit. Contient du cinéol qui est antimites (alimentaires également).



## CARDAMOME

Plante rhizomateuse de la famille du gingembre. Graine. Saveur citronnée. Utilisée pour les plats salés ou sucrés, utilisée en cuisine indienne, elle fait partie des pilafs, currys, garams massala... Utilisée également dans les desserts ou le café. Digestive et aphrodisiaque. A mâcher pour blanchir les dents.



## CORIANDRE

Petite plante de la famille des carottes et du persil. Graine. Saveur fruitée. Utilisée entière ou moulue pour les currys, les chutneys, les recettes de chou-fleur, la béchamel, les soupes... Au Moyen-Orient elles sont grillées avec les graines de cumin et moulues ensemble à froid. Antibactérienne, agit sur les rhumatismes et les névralgies. Rafraîchit l'haleine.



## FENOUIL

Plante ombellifère vivace de la famille du persil. Graine. Saveur anisée. Utilisé pour parfumer les mayonnaises à poisson, les pains, gâteaux et biscuits, sur du porc ou de l'agneau, les poissons, en infusion. Agit sur les otites, le mal de dents, l'asthme, et les rhumatismes. Tonique pour le système digestif. Utile contre la toux.



## MUSCADE

Arbre, le muscadier. Odeur douce et chaude. S'utilise dans les farces surtout celles à base épinards ou de fromage, sauces tomates, béchamel, les poissons, les volailles et l'agneau. Risotto, purées, quiches... Biscuits et gâteaux de fruits. Vins chaud, tisanes. Narcotique puissant en grande quantité.

Frédérique CAIGNARD

ANNONCE SPÉCIALE

ANNONCE SPÉCIALE

ANNONCE SPÉCIALE

# MIRA

le pub

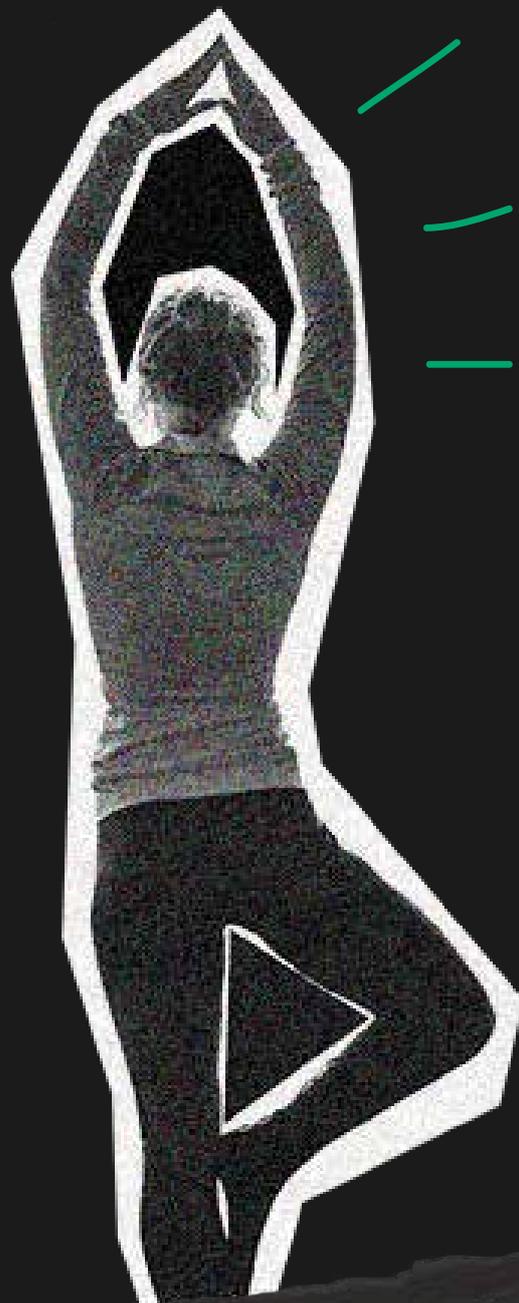
ANNONCE SPÉCIALE

ANNONCE SPÉCIALE

ANNONCE SPÉCIALE

VEZ D COURIR LA

# HEALTHY MORNING ROUTINE



TOUS LES SAMEDIS MATINS  
  PARTIR DU 20 JUILLET

1H30 DE COURS

+

SUIVI D'UN REPAS

YOGA, SOPHROLOGIE,  
RENFORCEMENT MUSCULAIRE ...

BRUNCH OU  
ASSIETTE HEALTHY

39 

LE COURS + BRUNCH + BOISSON

Buffet   volonté avec  
une boisson chaude ou froide

32 

LE COURS + L'ASSIETTE + BOISSON

Assiette healthy avec  
une boisson chaude ou froide

INSCRIPTIONS : [CONTACT@BRASSERIEMIRA.FR](mailto:CONTACT@BRASSERIEMIRA.FR)

[WWW.BRASSERIEMIRA.FR](http://WWW.BRASSERIEMIRA.FR)



[@MIRALEPUB](https://www.facebook.com/miralepub)



LE PUB MIRA, 370 AVENUE VULCAIN DANS LA Z.I. DE LA TESTE-DE-BUCH



PLUS D'INFOS : 06 76 09 46 33



## AUX TROIS COCHONS UNE BOUCHERIE PAS COMME LES AUTRES !

Emmanuel sélectionne sa viande et la prend Française et de qualité. Boucher de génération en génération, la traçabilité n'a plus de secrets pour lui. Cela rend sa boucherie incontournable.... D'ailleurs, il ne désemplit pas !

### SON IDÉE ?

Rendre les produits dits "hauts de gamme" accessibles.

De la viande bien élevée (porc noir de Bigorre, bœuf, veau et autres volailles...) à la charcuterie goûteuse (jambon bellota, saucisson à la truffe...), en passant par des plats préparés changeants chaque jour (gratin dauphinois à la truffe ou autres délices), des fromages de brebis aux chèvres affinés.



Crédit photos © Karin Legros

De la rôtisserie quotidienne au produit en promotion tous les jours, sans oublier une épicerie fine de qualité en bocaux en verre et des vins du petit récoltant au grands crus, Emmanuel n'en finit plus de nous surprendre !

Cette boucherie est décidément bien différente de celles que l'on a l'habitude de visiter...



## AUX TROIS COCHONS

05 57 52 83 48 - 06 23 02 13 41

PLACE CLAIRE 33470 GUJAN-MESTRAS

*Une remise de 10% sur présentation de ce magazine*

## HORAIRE

Du mardi au samedi :  
8h - 13h et 16h - 20h

Dimanche matin  
et jours fériés : 8h - 13h30