

BON sens mag'

N°9

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



Le choix :
rencontre avec moi-même

Le magazine qui vous veut du bien !



MIRA
le pub



BRUNCH

AVEC DES
**PRODUITS
FRAIS!**

29€

BUFFET À VOLONTÉ !



➡ **AVEC UNE BOISSON CHAUDE AU CHOIX** ⬅

TOUS LES SAMEDI MATIN DÈS 12H00 @ LE PUB MIRA

WWW.BRASSERIEMIRA.FR ☺ @BRASSERIEMIRA ☺ @MIRALEPUB ☺ LE PUB MIRA, 370 AVENUE VULCAIN DANS LA Z.I. DE LA TESTE-DE-BUCH ☺ + D'INFOS : 06 76 09 46 33

Téléchargez
gratuitement tous
les numéros de
Bon Sens Mag' sur
www.bonsensmag.com

Écrivez-nous !
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
P. FILIPE

Abonnements
abonnementbonsensmag@outlook.com

Contact
Frédérique CAIGNARD :
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.

Dépot légal : novembre 2019
N° ISSN : 2648-6725

Nombre d'exemplaires : 10 000

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

NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE

édito



Voici un nouveau numéro chargé de SENS et je l'espère de BON SENS. Nous parlerons cette fois-ci du choix. Le choix est un élément clé de notre humanité.

Nous vivons dans un monde duel, un monde qui a tenté de séparer les choses entre le bon ou le mauvais, le juste ou le moins juste, le vrai ou le faux, le gentil ou le méchant, le pur ou l'impur...

Je crois que nous sommes aujourd'hui à un carrefour où nous pouvons envisager le choix autrement.

Nous pouvons dire "et" sans risquer la potence !

Je pense que notre monde **et** nous-même sommes tout en même temps : beau **et** laid, égoïste **et** généreux, curieux **et** têtue, juste **et** injuste...

Le monde nous apprend encore et toujours de nouvelles choses...

Lorsque l'on regarde, lorsque l'on observe attentivement autour de nous, on y voit une réplique exacte de notre humanité dans notre capacité à faire le meilleur comme le pire.

Il nous est demandé aujourd'hui de choisir qui nous désirons être. Quelle vie nous souhaitons vivre, quels changements nous voulons apporter dans nos quotidiens.

Cette nouvelle conscience de notre responsabilité dans nos choix, nous donne également une grande liberté. Fini d'obéir aveuglement à des dictats dépourvus de sens et de logique.

Occupons-nous de ressentir notre vérité, notre justesse, notre BON SENS. Le monde ne s'en portera que mieux !

Et n'oublions pas que ce que nous voyons à l'extérieur de nous-même n'est que le reflet de ce que nous vivons à l'intérieur.

Donc, si il y a des traces de colère, d'injustice, de peurs ou de tristesse, regardons profondément en nous-même et apaisons nos états émotionnels.

Faisons le choix conscient de nous occuper de ce que nous pouvons changer : **NOUS-MÊME**

Et si changer n'est pas faisable tout de suite, alors acceptons nos limites, nos faiblesses, notre petite humanité. Être bien avec soi-même est aussi un moyen d'améliorer ce monde !

Merci encore à tous ceux et celles qui ont permis à ce numéro 9 de sortir ! Mention spéciale à Karin Legros pour cette magnifique première de couverture. L'aventure continue !

Bonne et heureuse fin d'année 2019 à tous et belle rentrée dans 2020, l'année des grands changements !

Bien à vous

Frédérique CAIGNARD



Sommaire



- 5 J'EN RAFFOLE
Oceanic Therapy - La Cidrerie du Golfe
- 6-8 JE SUIS UN HÉROS
Matrix ou la matrice - Questions de point de vue !
- 9 JE GLOBE-TROTTERISE
Nouvelles tendances des globe-trotters
- 10 LES CONSEILS DE DAME NATURE
Le probiotique, késako ?
- 12-13 JE SUIS NUL(LE)
MAIS JE ME SOIGNE
La conservation des champignons
Le bonheur : moi d'abord !

- 14 JE PRENDS SOIN
DE MOI
Prendre soin de moi, un concept !
Le sel rose de l'Himalaya
- 15 JE SUIS L'INFO
Le Burn-out expliqué aux enfants...
Additifs alimentaires dangereux
- 16-18 J'AI FAIM ! MIAM !
Minut'soup - Spécial confitures - Minut'sauce
Energy Balls - Je fabrique mes épices
Poulet Thaï au coco - Variante du gateau au yaourt
Cucurbitacée rotie au four - Les gourmandises de Greg'
- 19 JE SUIS CE QUE JE MANGE
La picarde : éprise du métier qu'elle se forge...
- 20 JE PRENDS SOIN
DU MONDE ANIMAL
Le bocal du poisson rouge : interdit. Motif ?
Hôtel à insectes
- 21 JE CUISINE SAIN & INTELLIGENT
L'œuf ou la poule ? Du gras dans ma Poêle !
- 22-24 JE M'ENGAGE
Demain, un nouveau monde !
Zéro déchets, c'est facile : mode d'emploi
- 25 JE BOUGE, JE BOUQUINE
L'actu littéraire...
- 26 J'APPRENDS MON ANIMAL TOTEM

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...



OCEANIC THERAPY

DES SOINS HYDRO-THÉRAPEUTIQUES

Anne-Sophie Doat vous invite à prendre un moment pour vous, à vous laisser faire. C'est avec une infinie douceur et un sourire enveloppant qu'elle s'occupera de vous. À l'écoute de tous vos maux, y plaçant ses propres mots, elle vous enveloppera d'argiles thérapeutiques naturelles utilisées en centres thermes Français. Ces argiles ont fait leurs preuves au niveau rhumatologique

et anti-inflammatoire. Cure détox, reminéralisation, drainage...

Ces argiles font de véritables miracles !
Quand à Anne-Sophie, sa bienveillance, son écoute, son éclairage sur vos tracas en fera une expérience riche et unique...
A partir de 21€ le soin.



198 quater, boulevard Pierre Dignac 33470 Gujan-Mestras
Tél : 06 64 95 57 31
www.oceanic-therapy.fr

LA CIDRERIE DU GOLFE

UN LIEU BIO ET ENGAGÉ !

Autrefois, en France dans les campagnes, tout le monde fabriquait du cidre.



Cidre labellisé biologique et sans sulfite.

«On ne rajoute strictement rien ni dans les cuves ni dans nos vergers, contrairement aux cidres de grandes surfaces».

Aromes d'agrumes, de noyaux, de houblon, de sous-bois ou de fruits rouges, cette subtilité dépendra du mélange effectué avec les différentes qualités de pommes. Le houblon est cultivé sur le domaine en bio.

LES PRODUITS

- > Le Jus de pomme bio 1L
- > Les Cidres 0,75L
- > Le Dayou 0,70L (mu-



tage eau de vie de cidre et cidre 24 mois de barrique)

- > Le Lambig 50cl (eau de vie de cidre, cuvée 2005, élevé en barrique)
- > Le Vinaigre de cidre 0,75L (Gwin Egger)



EARL Dayou
Chemin de Talhouarch
Le Moustoir
56610 ARRADON

<https://la-cidrerie.fr/>

f Dayou Cidrerie du Golfe

contact@la-cidrerie.fr

Tél. : 06 95 81 43 76



La Cidrerie du Golfe, qui a 20 ans d'existence, a été reprise il y a 7 ans par François Deforges et Marc Abel. Elle est aujourd'hui au maximum de sa production : 5 hectares de vergers ! Les pommes y sont récoltées à la main...

Tarifs professionnels
sur demande par mail
ou par téléphone.

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 ! Nous nous reconnectons au merveilleux outil que nous avons à notre disposition : **NOUS-MÊME !** Bienvenus dans la découverte de **NOS** capacités !

MATRIX OU LA MATRICE

Matrix ou La Matrice (au Québec) est un film de science-fiction sorti en 1999. Il propose un scénario dans lequel Néo, programmeur informatique, se retrouve confronté à une drôle réalité. La plupart des êtres humains sont soumis à une «Matrice» créé par des machines qui exploitent la population humaine.

EXTRAIT DE LA RENCONTRE DE NEO AVEC MORPHEUS : SON MENTOR

- Crois-tu en la destinée Néo ?

- Non.

- Et pourquoi ?

- Parce que je n'aime pas l'idée de ne pas être aux commandes de ma vie.

- Bien sûr... Tu es là parce que tu as un savoir, un savoir que tu ne t'expliques pas mais qui t'habite. Un savoir que tu as ressenti toute ta vie. Tu sais que le monde ne tourne pas rond sans savoir pourquoi, mais tu le sais. Comme une écharde dans ton esprit. Sais-tu de quoi je parle ?

- De la matrice ?

- Oui. La matrice est universelle, elle est omniprésente. Elle est avec nous ici en ce moment même. Tu la vois à chaque fois que tu regardes par la fenêtre ou lorsque tu allumes la télévision. Elle est le monde que l'on superpose à ton regard pour t'empêcher de voir la vérité.

- Quelle vérité ?

- Le fait que tu sois un esclave Néo. Comme tous

les autres tu es né enchaîné. Le monde est une prison pour ton esprit. Malheureusement, si tu veux découvrir ce qu'est la matrice, tu devras l'explorer toi-même. Tu ne pourras plus faire marche arrière. Choisis la pilule bleue et tout s'arrête, choisis la pilule rouge tu restes au pays des merveilles et on descend avec le lapin blanc au fond du gouffre...

BILAN

Beaucoup d'entre nous ressentent que quelque chose ne tourne pas rond, que nous sommes allés trop loin, que beaucoup de valeurs humaines ont disparu.

Notre réalité change chaque jour. Nous avons l'impression d'avoir de nouveaux yeux et de percevoir plein de choses dont nous n'avions pas conscience avant. Comme un voile qui se déchire... Nous sommes tous en recherche de la vraie nature de l'être humain, de qui nous sommes réellement, au-delà de la dimension physique extrêmement limitée. Il devient de plus en plus difficile de croire que nous ne sommes que notre prénom, notre nom, notre âge, notre race, notre statut ou notre travail. Quelque chose de plus se profile, s'éveille...

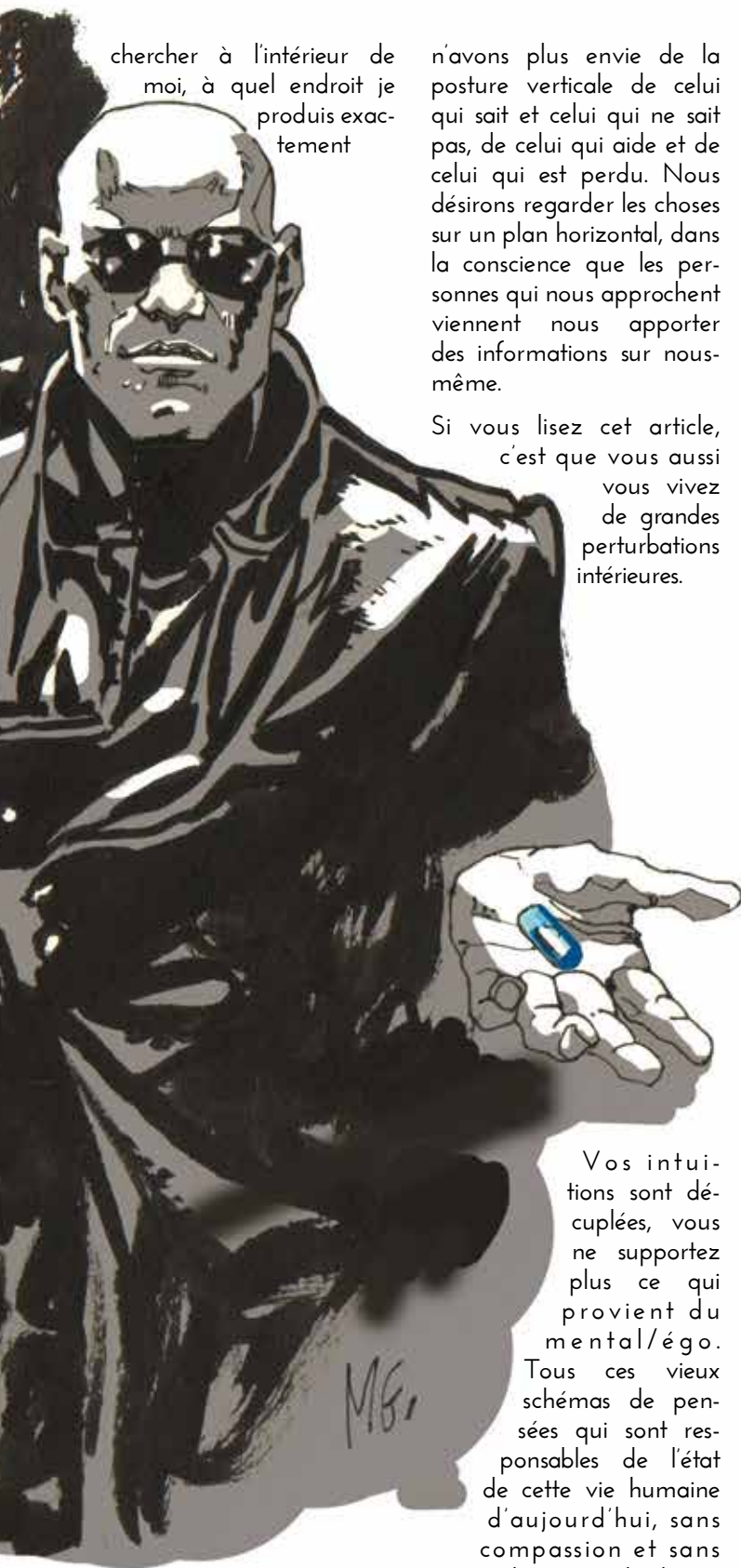
Les humains sont des êtres de jugement. Nous jugeons tous ! Tout le temps ! Tout ce que l'on connaît de nous-même est passé par le filtre du jugement. Je sais que je suis mince car j'ai vu des gros, je suis gentille car lui est méchant, etc... Nous nous comparons sans ar-

rêt. Nous sommes des êtres qui jugeons, mais nous ne sommes pas obligés d'en faire quelque chose !

On confond trop souvent le jugement et la condamnation. Lorsque je suis face à quelqu'un que j'aurai tendance à vouloir absolument juger et rejeter, je suis face à un miroir de moi-même. J'aime regarder comment fonctionne la personne que j'ai en face de moi et aller



Définition du mot spiritualité :
ce qui est de l'ordre de l'esprit, dégagé de toute matérialité, relatif à la conscience !



chercher à l'intérieur de moi, à quel endroit je produis exactement

n'avons plus envie de la posture verticale de celui qui sait et celui qui ne sait pas, de celui qui aide et de celui qui est perdu. Nous désirons regarder les choses sur un plan horizontal, dans la conscience que les personnes qui nous approchent viennent nous apporter des informations sur nous-même.

Si vous lisez cet article, c'est que vous aussi vous vivez de grandes perturbations intérieures.

Vos intuitions sont décuplées, vous ne supportez plus ce qui provient du mental/égo.

Tous ces vieux schémas de pensées qui sont responsables de l'état de cette vie humaine d'aujourd'hui, sans compassion et sans spiritualité, sont obsolètes.

le même genre de stratégie, d'énergie ou de blocage. Sans condamnation, juste pour comprendre qui je suis et quelles sont mes blessures. Aujourd'hui, nous

LES COMPROMIS...

Nous n'arrivons plus à décrocher nos yeux de cet autre Monde. Nous sommes comme hypno-

tisés. Nous ne voulons plus repartir dans l'ancien monde, il est trop dur, trop sale, il n'a plus de sens. Mais nous avons encore peur. Nous sommes à un carrefour. Nous devons faire un choix !

Parfois, le retour à l'inconscience, dans la sécurité de la matrice est tentant, car ainsi, on évite tout : les jugements des autres, les remises en question, les confrontations. Sortir de la matrice veut dire s'exposer à la critique, et aucun humain n'aime cela !

Alors on cherche des «compromis». On se dit qu'en changeant de job, de couple, de maison, ça ira mieux. Mais ce n'est pas là que cela se place. On essaye aussi d'oublier, de s'endormir de nouveau en s'anesthésiant à l'aide de sorties, de vie sociale bien remplie, de masques d'indifférence. Mais le mensonge ne prend pas, «la chose» continue de nous appeler... Mais qu'est-ce donc ?

CETTE «CHOSE» EST : NOTRE MISSION DE VIE !

La mission de vie fait peur. Elle est ce mélange d'extase, d'excitation et de terreur qui nous empêche de dormir... Comment connaître sa mission de vie ?

Tout simplement en se posant les vraies questions : qu'est-ce que nous pourrions faire gratuitement tellement cette chose nous passionne ? Ou si l'argent n'existait pas, que ferions-nous ? Quelles sont les choses qui me font le plus vibrer ? Quelles sont mes connaissances que je pourrai transmettre et

apprendre aux autres ? En quoi puis-je me rendre utile pour le monde de demain ? Quelles sont les choses que j'aimerais dire au monde ?

MAIS...

Tout ce qui est «hors matrice» et «non conventionnel» demande énormément de courage à assumer. Nos proches nous trouvent déjà bizarre parce que nous avons arrêté de manger de la viande ou que nous nous sommes mis à la méditation !

Alors préparons-nous ! Que notre mission de vie soit de nous engager dans une cause, de lutter contre l'injustice, de parler ouvertement de spiritualité, de partir à la campagne faire de la permaculture ou vendre nos fromages de chèvres sur les marchés, peu importe ! Rappelons-nous ce que nous avons ressenti lorsque nous avons croisé cette personne vraie, qui affirme sa vérité, le rayonnement qu'elle dégage, cette bouffée d'oxygène. Il n'y a rien à perdre et tout à gagner !

Chaque personne qui se réalise (et leur nombre augmente de jour en jour) est un tremplin pour les autres, pour ceux qui doutent...

Osons choisir notre vie et retrouvons notre joie première de réaliser ce pourquoi nous sommes là, ce dans quoi nous sommes les meilleurs ! En plus, le cadeau, c'est que l'Univers tout entier va conspirer pour vous aider ! Vous ne me croyez pas ? Attachez votre ceinture : Prêts ?

Pilule bleue ou pilule rouge ?

Frédérique CAIGNARD

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 ce que traverse notre humanité aujourd'hui. Dans ce numéro, il sera question de ma position face à mes choix et de ma définition du libre arbitre.



JE PEUX FAIRE CE QUE JE VEUX MAIS CHAQUE CHOIX

S'INSCRIT DANS UN CHOIX PLUS GRAND...

Quelle serait votre définition du libre-arbitre ?

Pour moi, c'est comme si il y avait quelque chose dans lequel je suis embarqué et au sein duquel j'ai une liberté totale. Voyons-le comme deux niveaux de compréhension : l'être et l'humain. Il y a une merveilleuse image pour expliquer mon ressenti, c'est la mouche dans le train. Je pense qu'il y a quelque chose qui nous dépasse, un mouvement logique, magnifiquement orchestré. Ça serait le train sur ses rails qui va, imaginons, de Paris à Bordeaux. L'être serait ce train qui va de Paris à Bordeaux. Puis il y a l'humain, conscient d'être un corps en mouvement, qui lui, serait la mouche dans le train. La mouche peut choisir d'aller en avant, en arrière, elle peut souffrir ou rire, elle peut attendre ou voler à s'essouffler, elle peut croire ou ne pas y croire, elle a sa totale liberté d'action. Pourtant elle ira à Bordeaux parce que le train va à Bordeaux. Je peux faire ce que je veux mais chaque choix s'inscrit dans un choix plus grand, fait à un autre étage et adhère parfaitement. Il y a un destin et je l'écris au fur et à mesure de mes pas. Je crée le destin. Tout choix s'inscrit dans le plan et crée le plan. Chaque choix porte en lui-même la possibilité du pire et du meilleur. On croit que si l'on va à gauche on va vers le bonheur et si l'on va à droite on va vers le malheur (ou inversement). On pense que par nos choix, on peut éviter le pire. D'ailleurs, parfois, cela nous tétanise

et l'on n'ose pas choisir. Pourtant, la voie de gauche comme la voie de droite continuent, à chaque pas, de contenir la possibilité du pire et du meilleur. Alors que je suis engagée sur une voie qui me paraît la meilleure, le téléphone peut sonner et m'annoncer la mort d'un proche. Il n'y a aucune voie sur laquelle je suis en sécurité. Et je peux même me dire que finalement, il n'y a pas non plus une voie sur laquelle je suis en danger. Il y a simplement une voie qui porte la possibilité du pire et du meilleur.

Alors, face à un choix, je ne cherche plus lequel est le bon. Les deux voies contenant le germe du pire et du meilleur, sachant que la vie est imprévisible et qu'il n'y a aucun moyen de contrôler la situation, mon choix est dirigé par ce que j'aime, ce que j'ai envie d'être, ce qui m'appelle, ce qui me semble facile, ce qui me donne envie. C'est ma boussole.

Quel est votre engagement face à ce qu'il se passe actuellement ?

Tout ce que je connais du monde n'est passé que par mes sens. Je ne connais rien qui ne soit pas passé par mes yeux, mes oreilles, mes sens et mes sensations. Je ne peux donc m'exprimer qu'en fonction de mes propres enregistrements, croyances, traumatismes, perspectives, attentes... Mon plus grand engagement sera donc face à moi-même. Face à tout ce qu'il se passe, je ressens au fond de moi une peur de la mort liée à l'instinct de survie de mon cerveau reptilien.

Cela s'appelle un atavisme. Je vais donc m'occuper de la seule personne que je connais et sur laquelle j'ai de l'influence : MOI. Je pense que nous n'arriverons pas à mettre d'accord tout le monde autour du drame qui se prépare (du moins pas encore). Je vais donc ramener ce drame à l'intérieur de moi et regarder ce que cela fait surgir en moi. Ma responsabilité est de ramener le monde que je perçois à l'extérieur à l'intérieur de moi et de régler le problème dedans. C'est là que je pourrais faire mes choix et agir. Je vais m'occuper de décider quels sont mes choix en tant qu'être humain et cette action aura un impact sur l'humanité. Par mes choix, je rejoindrais des personnes dans la même énergie et ensemble nous construirons le monde de demain. Comme exemple de mes choix, il y a bien sûr aujourd'hui Bon Sens Mag' !

Frédérique CAIGNARD

«Ne doutez jamais du fait qu'un petit nombre de gens réfléchis et engagés peuvent changer le monde. En vérité, c'est la seule chose que l'on n'a jamais faite.» Margaret Mead



Lorsque l'on parle de rencontre, en voilà une qui m'a bouleversé ! Tels des oiseaux quittant leur cage, elle et sa petite famille ont pris une voie qui, je pense, a changé leur vie à jamais... Témoignage.



NOUVELLES TENDANCES DES GLOBE-TROTTERS

Dans notre vie de tous les jours, on a tous des tas de choses à faire, le temps passe trop vite, beaucoup souffrent du stress.

Il est devenu urgent de savoir ralentir le rythme.

Alors pendant les vacances, on a envie de profiter des plaisirs simples de la vie, et prendre son temps en est un, qui reste essentiel.

“Le plus beau voyage est celui qu'on a pas encore fait”

Loïck Peyron

“Le voyage est le meilleur moyen de se perdre et de se retrouver en même temps”

Brenna Smith

Fini la longue liste des sites touristiques à visiter à tout prix, fini la farniente sur les plages bondées, fini l'heure des repas fixée par les hôtels...



“Un voyage se passe de motifs. Il ne tarde pas à prouver qu'il se suffit à lui-même”

Nicolas Bouvier

Aujourd'hui le touriste a une idée bien différente du voyage.

Il veut se confronter aux différentes cultures, il veut aller au contact des gens, découvrir de nouvelles façons de vivre, mais surtout et avant toute chose : il veut prendre son temps !

Il veut se sentir « responsable » et même « écoresponsable »



Il va valoriser les moyens de transports les plus écologiques, nombreux sont ceux qui voyagent ou visitent un pays à vélo, il va adorer vivre chez l'habitant, il va choisir de flâner dans la nature plutôt que faire la queue dans les sites touristiques beaucoup trop fréquentés, il va manger local, il rapportera des souvenirs issus de l'artisanat local.

Le « slow tourisme » fait de plus en plus d'adeptes, parce qu'on a tous besoin de redonner du sens à tout ce qu'on fait.

conscients des enjeux écologiques.

“Le voyage est un retour vers l'essentiel”

Proverbe Tibétain

Notre terre a besoin de respect, l'homme a besoin d'émerveillement.

Un des remèdes les plus efficaces pour être heureux, consiste à renouer des liens forts avec la nature afin de



Voyager de façon la plus authentique possible permet de redonner du sens à son voyage. La planète a besoin de voyageurs

s'émerveiller face sa beauté, que chacun de nous doit apprendre à protéger.

Nathalie FRUGIER

*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.*

Notre flore intestinale est colonisée depuis notre naissance par des milliers de milliards de bactéries (10 fois plus que le nombre de cellules dans notre corps !)

Les probiotiques sont des micro-organismes vivants, parasites et bactéries qui vivent dans l'organisme, notamment dans la flore intestinale.

Une éventuelle perturbation de cette flore peut être corrigée par la prise de probiotiques.

Mais attention, inutile de vous préciser que la prise de probiotiques ne justifie en rien une alimentation déséquilibrée, acide et sans vie.

Voici quelques produits de Dame Nature qui peuvent vous aider...

LE KÉFIR DE FRUIT



Boisson vivante probiotique, bue en cure, fabriquez-en à

LE PROBIOTIQUE, KÉSAKO ?

volonté grâce aux bactéries Kéfir. En «phase de sommeil», elles se conservent dans un bocal au réfrigérateur avec de l'eau et du sucre.

Pour la fabrication de votre boisson Kéfir, sortez-les du froid, égouttez-les, mettez-les dans un bocal fermé avec une gaze et 1 élastique (ne pas fermer hermétiquement) et suivez la recette. Lorsque la figue remonte à la surface, la boisson est prête. Plus vous la laisserez dehors, plus elle sera pétillante ! Une fois filtrée, vous pouvez la conserver 3-4 jours au réfrigérateur dans une bouteille fermée.

Pour 1 L de Kéfir comptez :

- 1 litre d'eau filtrée ou minérale
- 3 CAS de sucre roux bio
- 1 figue ou abricot déshydraté bio
- 1/2 citrique bio

Dans la boisson prête, ajoutez du gingembre frais, de la vanille, des fruits frais, de la cannelle, un anis étoilé, des clous de girofle, de la menthe fraîche...

LA LEVURE DE BIÈRE

La levure de bière se trouve sous différentes formes : en gélules, en poudre ou en flocons.

Riche en probiotiques, elle renferme aussi une grande quantité de vitamines, des oligo-éléments, et de nombreux minéraux. Au total ce sont 17 vitamines et 14 types de sels minéraux. Elle contient aussi du phosphore, du calcium, du magnésium, du zinc, du fer, du cuivre et du potassium. Utile pour la peau,

les ongles, les cheveux, et le système immunitaire.



En paillette : sur vos salades, vos yaourts ou vos préparations froides. La levure n'aime pas les grosses chaleurs donc ne la faites pas cuire. Vous pouvez également la prendre en gélules en cures de 21 jours. Elle contient du gluten donc évitez-la dans les régimes sans gluten.

LA LACTO FERMENTATION

Plus besoin de cuire vos choux, utilisez la lactofermentation et nourrissez votre microbiote intestinal.

Recette de saison avec des choux (fleur, frisé, vert, rouge, brocoli, romanesco...)

Mode d'emploi :

découpez votre chou en fines lamelles ou séparez les fleurs. Mettez-le, en tassant bien, dans un bocal à fermeture hermétique et recouvrez-le d'eau salée (1L d'eau minérale + 30 g de sel non traité). Parfumez : étoile de badiane, clous de girofle, cannelle, poivres, fenouil, cumin, etc... Laissez 2 cm en haut du bocal. Fermez. Placez-le dans un endroit sombre entre 18°C et 23°C.

7 jours plus tard, c'est prêt ! Placez-le au réfrigérateur pour stopper la fermentation. Vous pourrez le garder jusqu'à un an !



Consommez-le en salade, dans vos préparations froides ou en condiment. Vous pouvez utiliser le liquide dans vos vinaigrettes. Miam ! F. C.

LA CHOUCROUTE

Mangez la choucroute crue ! Elle est très riche en vitamines, minéraux et probiotiques. La cuisson tuera toutes les bonnes bactéries probiotiques...





SOPHROLOGIE MON AMIE

par Jany Bidart

De nature optimiste et joyeuse, je suis sophrologue. Après l'avoir essayé et pratiqué sur moi-même et avoir vu ses merveilleux bienfaits, après m'être formée, j'exerce aujourd'hui sur Biganos et Arcachon.

SOPHROLOGIE DU BASSIN

Sur Biganos, j'ai eu la chance de rencontrer Olivier Chotard, ostéopathe, qui m'a ouvert la porte de son cabinet. Je m'y sens bien. C'est un lieu accueillant et qui correspond parfaitement à mes attentes.

Une séance de sophrologie de groupe dure environ 1h. Pour les séances individuelles, comptez 1h30 à 2h. Je prends mon temps ensuite pour récolter vos impressions. La mise en mots de vos perceptions et sensations ressenties est un moment important de la séance. Je vous accompagne dans ce partage.



> GROSSESSE

Vous appréhendez votre futur rôle de maman ? Votre futur accouchement et même votre grossesse est source d'inquiétudes ?

Des outils sont à votre disposition pour profiter pleinement de cette nouvelle vie en préparation. Je vous accompagnerai durant cette étape qui se doit d'être une traversée joyeuse !

quer chez vous ou durant une crise, vous permettra de retrouver un équilibre, le sourire et de réduire les douleurs.

> MANQUE DE CONFIANCE

Vous doutez de vous, vous avez du mal à vous faire confiance ? Je vous aiderai à retrouver cette étincelle de joie qui vous permettra d'envisager tous vos défis et les changements de votre vie.

Vous pouvez pratiquer les exercices chez vous ce qui rendra les séances accompagnées d'autant plus efficaces.

La pratique de la sophrologie à mes côtés vous permettra de reconnecter le monde extérieur au monde intérieur, elle vous permettra de mieux vous connaître et de mieux vous comprendre.



> DOULEURS

Votre corps vous fait des misères ? Mal de dos, mal de tête, mal de ventre... Parfois nous oublions de prendre soin de notre corps et il nous le rappelle. Je vous aiderai à harmoniser votre mental avec votre corps par des exercices et la respiration. Cette pratique que vous pourrez ensuite appli-

Elle a de multiples bienfaits :

> SOMMEIL

Le stress de la journée peut prendre le pas sur vos nuits. Si vous avez des difficultés pour trouver le sommeil ou que vous subissez des réveils nocturnes. Je vous apporterai des techniques et des exercices de détente par la respiration.

> STRESS

Vos journées sont compliquées ? Vous subissez des pressions que ce soit au bureau, à la maison ou dans votre vie personnelle, des soucis de santé ? Vous devez appliquer des changements dans votre vie et cela vous fait peur ? Je vous apprendrai à lâcher-prise. A ne plus être pris(e) dans les tourbillons négatifs du mental.



CABINET BIGANOS

47 C, avenue de la côte d'argent 33380 Biganos

SALLE SUR ARCACHON

14, bd du Général Leclerc 33120 ARCACHON

ADULTES

(Séances de groupe)

Biganos

- > Mardi : 19h30
- > Vendredi : 12h30

Arcachon

- > Jeudi : 19h30

ENFANTS

(Séances de groupe)

Biganos

- > Mercredi : 10h 4-7 ans
- > Mercredi : 11h 7-11 ans
- > 2ème et 4ème samedi du mois : 10h30

Séance individuelle sur demande

PREMIÈRE SÉANCE D'ESSAI GRATUITE



Des astuces, des idées,
pour améliorer
ma consommation, et
mieux comprendre
mes fonctionnements...

Vous êtes partis en cueillette et vous souhaitez conserver votre récolte dans de bonnes conditions pour pouvoir en profiter toute l'année... Prenez note...

EN CONSERVE

- > Blanchir les champignons 2 min à l'eau bouillante salée et vinaigrée (1 CAS de gros sel et de vinaigre / litre d'eau).
- > Égoutter sur un linge ou du papier absorbant.
- > Garnir des bocaux ébouillantés et séchés au préalable.
- > Remplir d'eau salée (10g/l de gros sel)
- > Fermez et stériliser 2h à 100°C.
- > Laisser refroidir dans le stérilisateur.
- > Conservez dans un endroit frais, sec, sombre et au réfrigérateur une fois ouvert.

Consommer dans l'année.

AU SEL

- > Blanchir les champignons, égoutter et passer sous l'eau froide pour stopper la cuisson. Égoutter sur un linge ou du papier absorbant.

Ensuite, deux possibilités :

> LA SAUMURE

Chauffer et faire fondre 150g de sel / litre d'eau. Verser dans vos bocaux sur les champignons blanchis et égouttés. Mettre 1 CAS d'huile sur le dessus pour éviter les moisissures. Fermer hermétiquement

LA CONSERVATION DES CHAMPIGNONS



et conserver à l'abri de la lumière.

> LE GROS SEL

Alternier dans le bocal champignons blanchis et égouttés et le gros sel sec. Finir par une couche de sel. Fermer. Dessaler avant dégustation. Les faire dégorger dans deux bains d'eau. Conservez dans un endroit frais, sec, sombre et au réfrigérateur une fois ouvert.

Consommez dans les 6 mois.

LA CONGÉLATION

- > Blanchir les champignons 2 min à l'eau bouillante salée et vinaigrée (1 CAS de gros sel et de vinaigre / litre d'eau).
- > Égoutter sur un linge ou du papier absorbant.
- > Les mettre en sachets.

Vous pouvez également les cuisiner avant la congélation. Laisser décongeler au frais 1h avant de les poêler sur feu vif jusqu'à évaporation du liquide.

LA DÉSHYDRATATION

(Chanterelles, trompettes,

mousserons, les plus gros seront émincés pour accélérer la déshydratation). A pratiquer rapidement après récolte.

Plusieurs méthodes :

> AU FOUR

Enfourner à 60 °C (th. 2) jusqu'à ce qu'ils soient secs et craquants.

Laisser la porte entrouverte durant la cuisson

> EN INTÉRIEUR

Coudre des guirlandes avec du fil de cuisine en espaçant vos champignons grâce à des noeuds ou poser sur un support fin (grillage ou clayette) près d'un radiateur ou dans une pièce sèche et ventilée.

> EN EXTÉRIEUR

Faire sécher au soleil ou à l'ombre, dans un endroit très aéré. Les rentrer la nuit pour éviter l'humidité.

> Une fois secs, à conserver dans des bocaux en les laissant entiers ou en les mixant finement ce qui vous permettra de parfumer vos sauces et autres préparations.

Conservez dans un endroit frais, sec et sombre.

A L'HUILE

> Blanchir les champignons 10 min à l'eau bouillante salée et vinaigrée (1 CAS de gros sel et de vinaigre / litre d'eau).

> Égoutter sur un linge ou du papier absorbant.

> Mettez dans un bocal rempli d'huile d'olive dans lequel vous aurez ajouté : un peu de gros sel, du poivre ou/et piment, coriandre en grains, laurier, romarin, ail dégermé, estragon, baies roses, baies de genièvre... Fermer

> Fermer hermétiquement.

Consommer après 1 mois de macération. *Se conserve 6 mois dans un endroit frais, sec et sombre ou 1 an au réfrigérateur.*

AU VINAIGRE

> Blanchir les champignons 10 min à l'eau bouillante condimentée d'1 échalote coupée, d'1 CAS de sel fin, 1 CAS de poivre en grains, 1 gousse d'ail dégermé, 1 feuille de laurier.

> Égoutter sur un linge ou du papier absorbant.

> Mettre dans un bocal et recouvrir de vinaigre (rouge, cidre, Xeres, alcool...)

> Fermer hermétiquement.

Consommer après 3 semaines de macération.

Conservez dans un endroit frais, sec, sombre et au réfrigérateur une fois ouvert.

Consommer dans l'année.

Ces recettes sont valables avec des champignons plus classiques comme les champignons de Paris ou shiitakes...

Frédérique CAIGNARD

LE BONHEUR : MOI D'ABORD !

Lors d'un séminaire consacré aux couples à l'Université de Fresno (Californie), un des conférenciers a demandé à une femme dans l'assistance : « Votre mari vous rend-il heureuse ? Vous rend-il vraiment heureuse ? »

À ce moment, le mari a relevé la tête, totalement sûr de lui. Il savait que son épouse répondrait par l'affirmative car elle ne s'était jamais plainte pendant leur mariage. Cependant, sa femme a répondu par un "non" tonitruant, un "non" bien catégorique !

« Non, mon mari ne me rend pas heureuse ! » Son mari était complètement déconcerté, mais elle a continué :

« Mon mari ne m'a jamais rendue heureuse et il ne me rend pas heureuse ! Je suis heureuse ! Le fait d'être heureuse ou pas ne dépend pas de lui, mais de moi. Mon bonheur ne dépend que d'une seule personne : MOI. C'est moi qui décide que je serai heureuse dans chaque situation et à chaque moment de ma vie, car si mon bonheur dépendait de quelqu'un, de quelque chose ou d'une circonstance sur la face de la terre, j'aurais de graves problèmes !

Tout ce qui existe dans cette vie change en permanence : l'être humain, la richesse, mon corps, le climat, ma volonté, les plaisirs, les amis, ma santé physique et mentale. En fait, la liste est interminable. Je dois décider d'être heureuse indépendamment de tout le reste. Que ma maison soit vide ou pleine : je suis heureuse !



Que je sorte accompagnée ou seule : je suis heureuse ! Que je gagne un bon salaire ou non : je suis heureuse ! Je suis aujourd'hui mariée mais j'étais déjà heureuse célibataire.

Je suis heureuse par moi-même. J'appelle des "expériences" les autres choses, personnes, moments, situations...

Elles peuvent ou non m'apporter des moments de joie ou de tristesse. Quand une personne que j'aime meurt, je suis une personne heureuse qui vit un moment inévitable de tristesse. J'apprends grâce aux expériences passagères et je vis celles qui sont éternelles comme pardonner, aider, accepter, comprendre, aimer, consoler.

Certaines personnes affirment : aujourd'hui je ne peux pas être heureuse parce que je suis malade, parce que je n'ai pas d'argent, parce qu'il fait très chaud, parce qu'il fait très froid, parce que quelqu'un m'a insulté, parce

qu'une personne ne m'aime plus, parce que je n'ai pas su me mettre en valeur, parce que mon mari n'est pas tel que je l'espérais, parce que mes enfants ne me rendent

pas heureuse, parce que mes amis ne me rendent pas heureuse, parce que mon travail est inintéressant, et ainsi de suite...

J'aime la vie que je mène mais pas parce que ma vie est plus facile que celle des autres. C'est parce que j'ai décidé d'être heureuse et je suis responsable de mon bonheur. Quand j'enlève cette obligation à mon mari et à toute autre personne, je les libère du poids de me porter sur leurs épaules. Leur vie est beaucoup plus légère. Et c'est ainsi que j'ai réussi à avoir un mariage heureux tout au long de ces années.»

CQFD



Enfants et Adultes

Séance enfant : 50€

Séance adulte : 60€



L'HYPNOSE Par Géraldine Arrondel

Cette pratique, pour votre enfant, peut être un vrai soutien thérapeutique et médical.

Elle peut être utilisée pour faire face à toutes les difficultés à l'école, la maison, en famille, au sport, en loisirs, à l'hôpital, chez le médecin ou le dentiste.

L'enfant apprend, par des jeux et des exercices, à mieux gérer ses peurs, son anxiété, ses douleurs, ses contradictions, son sommeil, son stress, ses TOC...

Avec les petits, on joue, on converse, on respire, on imagine, on voyage dans des histoires, des contes, des inventions magiques...

Je m'adapte aux besoins de l'enfant, l'accompagne dans son chemin du mieux-être, en toute sécurité et confiance.

Géraldine ARRONDEL
06 29 72 22 50
HYPNOTHÉRAPEUTE

24 quater Av. du Mal. de Lattre de Tassigny
33470 Gujan Mestras

Je suis importante, je me prends avec mes défauts et mes qualités, je prends soin de moi dans ma globalité, en gros... Je m'aime !

PRENDRE SOIN DE MOI, UN CONCEPT !



Prendre soin de moi n'est pas du tout un acte égoïste. L'acte égoïste serait de croire que ce sont les autres qui doivent prendre soin de moi ! Pour prendre correctement soin de moi, je dois m'occuper de mes 3 espaces : mon corps, mon mental/émotionnel, mon esprit / âme / enfant intérieur ou guide interne, appelons-le comme bon nous semble, même si ce dernier n'a pas vraiment besoin que l'on s'occupe de lui sinon que l'on lui laisse d'avantage d'espace...

MON CORPS

Il est notre véhicule. Sans véhicule en bon état, plus

d'action possible. Cet outil est incroyablement sophistiqué. Sans vous lancer dans de grandes études, intéressez-vous aux organes, à leurs fonctions, à leur entretien. Intéressez-vous également à votre sang, votre lymphe, vos cellules. Soyez curieux, apprenez comment ça marche, à quoi ça sert. Rappelez-vous vos cours de "sciences physiques".

Prochaine prise de sang de contrôle, regardez vos résultats et prenez le temps de chercher sur internet la correspondance de chaque analyse. Parlez avec votre médecin, posez des questions, intéressez-vous à votre corps. Vous verrez

c'est passionnant et en plus, les ouvrages et les sites spécialisés ne manquent pas ! Par la connaissance, vous créez du lien avec votre corps et comprendrez mieux ses fatigues, ses blocages, ses petits tracas. Ne déléguiez pas cette connaissance...

MON MENTAL / ÉMOTIONNEL

Tout comme pour le corps, soyez curieux ! Vous sentez bien que vous êtes souvent en réaction face aux choses et aux événements de votre vie. Au lieu de subir, cherchez à comprendre où cela se place. Souvent, les choses qui nous agacent, nous mettent en colère ou nous rendent triste, reviennent en cycle, comme des boucles infernales.

Si cela revient dans votre vie c'est qu'il y a quelque chose à apprendre de cela. Si vous refusez de l'apprendre, cela reviendra sans cesse. Au besoin, utilisez quelqu'un de confiance pour en parler et ainsi faire un effet miroir sur ce que

vous dites. Les montées en conscience viennent souvent de cette façon-là. C'est pour cela que l'on se sent soulagé après s'être ouvert de nos tracas avec un proche. Prenez grand soin de vos ressentis. Observez-les. Faites-leur confiance. Et si des émotions viennent, laissez-vous traverser, ne retenez rien ! Quand c'est dehors, c'est plus dedans ! 😊

En connaissant mieux votre corps, en prenant soin de votre émotionnel, la troisième partie, la plus subtile, se fera sentir. La joie, l'intuition, la douceur pourront s'exprimer sans crainte. La connexion au monde extérieur ne sera plus un obstacle car vous vous sentirez en sécurité
EN VOUS-MÊME !

Frédérique CAIGNARD

LE SEL ROSE DE L'HIMALAYA

L'automne arrive, le froid avec et quoi de mieux qu'un soin réconfortant pour se remonter le moral et se détendre. J'ai choisi le sel rose de l'Himalaya parce qu'il est peut s'utiliser en cuisine et en cosmétique, ainsi que pour ses propriétés anti-inflammatoires, détoxifiantes, drainantes, et reminéralisantes.

EN SEL DE BAIN

A mélanger : cristaux de sel de l'Himalaya (cette couleur rose...), des pétales de fleurs de votre choix (jasmin, mauve, hibiscus, rose...), une goutte de l'huile essentielle de votre choix (ylang-ylang, bergamote...) préalablement diluée dans un peu

d'huile. Vous pouvez également ajouter des pépites de cristaux d'améthyste, une pierre semi-précieuse apaisante...

EN GOMMAGE

La même recette mais avec une huile végétale en plus. Suffisamment, pour bien humidifier le sel : huile de coco, huile d'amande



douce... Effectuez des mouvements circulaires sur le corps puis rincez.

Laure KERISIT

 @laure.kerisit et @7flammes

**L'information, c'est aussi
comprendre et apprendre
à se protéger ! Des
explications simples pour
nos chères têtes blondes**



LE BURN-OUT EXPLIQUÉ AUX ENFANTS...

«Tonton ! C'est quoi le Burn-out?»

«Toi, tu as vu sur quoi je travaille ! Eh bien le Burn-out, ma chérie, c'est quand tu es aveuglé.»

«Ah ! On perd la vue?»

« En quelque sorte. Ça m'est arrivé. J'étais comme submergée par mon travail, mes préoccupations, des idées qui reviennent. Une vague qui emportait tout. J'arrivais plus à ressentir de la joie, ça a même débordé sur ma famille et mes copains. Ça peut paraître étrange, mais j'étais une vraie éponge, j'absorbais tout et plus encore, sans rien dire. Ça me fatiguait beaucoup. Un autre commandant dirigeait mon navire et m'a emmené loin de ma destination. J'ai rien vu venir.

Evidemment je n'étais pas seul, mais personne ne voyait l'étendue de ma souffrance. Alors, la fatigue, la tristesse et la douleur se sont installées au point d'aller voir mon



docteur. Il m'a arrêté sans même demander mon avis !»

«Ça à l'air grave ! Je ne savais pas, tonton.»

«Si tu vois quelqu'un qui change soudainement, qui se renferme sur lui-même, souffle-lui à l'oreille qu'il est possible de se sortir de cette situation. Un thérapeute aguerri avec une bonne boîte à outils lui ferait le plus grand bien. Avec tes mots et ton regard d'enfant, tu peux aussi l'encourager à retrouver le chemin de qui il est vraiment...

« Une boîte à outil ? T'as

une boîte à outils pour les gens qui viennent te voir, tonton ? »

Sourire....

Patrick FILIPE

“Lorsque vous croyez avoir épuisé toutes les possibilités, souvenez-vous de ceci: il en reste encore d'autres”

Robert Schulle

Sandrine • Vergès
Décoratrice d'intérieur
06 50 38 88 84
Doc de la loi du dédoublement
Expert Feng Shui - Clarification
Coach bien-être - Art thérapie
www.sandrineverges.com
etresoinc@gmail.com

ADDITIFS ALIMENTAIRES DANGEREUX

TRÈS DANGEREUX : E123, E510, E513, E527

DANGEREUX : E102, E110, E120, E124, E127, E129, E155, E180, E201, E220, E222, E223, E224, E228, E233, E242, E400, E401, E402, E403, E404, E501, E502, E503, E620, E636, E637

DANGEREUX POUR LES ENFANTS : E270

CANCÉRIGÈNES : E131, E142, E153, E210, E212, E213, E214, E215, E216, E219, E230, E240, E249, E280, E281, E282, E283, E319, E954

TROUBLES GASTRIQUES : E338, E339, E340, E341, E343, E450, E461, E462, E463, E465, E466

TENSION ARTÉRIELLE : E154, E250, E252

MALADIES CUTANÉES : E151, E160, E231, E232, E239, E311, E312, E320, E907, E951, E1105

TROUBLES INTESTINAUX : E154, E626, E627, E628, E629, E630, E631, E632, E633, E634, E635

INTERDITS : E103, E105, E111, E121, E123, E125, E126, E130, E152, E211, E952

SOUPÇONNEUX : E104, E122, E141, E171, E173, E241, E477

Comme vous pouvez le constater, il y en a beaucoup ! Ceux-ci ne sont que ceux avec lesquels il y a suffisamment de recul pour en tirer cette analyse. Donc par mesure de précaution, les additifs alimentaires, ÉVITEZ-LES ! Nous vous le rappelons. Achetez le minimum de produits transformés. Cuisiner, c'est reprendre le pouvoir de son corps, de sa santé !

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

MINUT'SOUP



SOUPE DE POISSONS

Arêtes, têtes de poisson, crabes, crustacés... (Demandez à votre poissonnier, il vous les donnera gracieusement), 2 oignons, 2 gousses d'ail, 2 branches de céleri, Laurier, thym, 4 tomates fraîches ou une boîte de tomates pelées en hiver, 2 verres de vin blanc sec, 2 CAS d'huile d'olive, 1 pointe de safran, sel et poivre.

Faire revenir à l'huile d'olive les oignons et les gousses d'ail émincées. Ajouter le céleri émincé, le laurier, le thym et une pointe de sel. Après 5 minutes, ajouter les arêtes, têtes, crabes et autres crustacés. Couvrir et laissez cuire quelques minutes. Ajouter 4 tomates fraîches ou une boîte de tomates pelées coupées en morceaux, le vin blanc et le safran, couvrir et cuire à feu doux 20 minutes. Oter le thym, le laurier et les coquilles des coquillages s'il y a lieu. Mixer tout. Filtrer au chinois. Se sert avec des croûtons et de la rouille.

Bon appétit ! F. C.

SPÉCIAL CONFITURES



N'achetez plus vos pots de confiture ! Faites-les !



CONFITURE AU BUTTERNUT

Pour 6 pots (prendre des produits bio) : 1,5 kg de Butternut, 1,5 kg de sucre roux, 2 oranges, 1 citron, 2 fèves Tonka. Mettre dans un saladier le Butternut épluché et coupé en morceaux. Ajouter les agrumes coupés en petits morceaux avec leur peau. Râper les fèves sur le dessus. Couvrir du sucre, mélanger. Mettre l'ensemble dans un saladier couvrir et laisser macérer 24 heures au frais. Le lendemain, faire cuire à petits bouillons 40 mn, dans une cocotte en cuivre si possible, jusqu'à que la confiture ait une consistance idéale (elle épaissira en refroidissant). Écumez-la régulièrement. En fin de cuisson, vous pouvez la mixer... ou pas... Pour finir, versez-la chaude dans des pots stérilisés et retournez les pots jusqu'à complet refroidissement. Conserver au sec, au frais et à l'abri de la lumière.

 Astuce pour tester l'épaisseur de vos confitures

> Confitures : mettez une assiette au congélateur 10 mn, sortez-la et versez un peu de confiture chaude au centre. Inclinez. Si ça ne coule pas, c'est cuit !

> Gelées : déposez une cuillère à café de gelée dans un verre d'eau fraîche. Si elle coule au fond et reste compacte, c'est cuit !

Pour réduire l'amertume des citrons et oranges utilisés, faites-les tremper découpés dans l'eau chaude quelques heures avant utilisation.

La peau blanche contient de la pectine qui est un épaississant naturel !

La règle des confitures c'est : même poids de fruits que de sucre ! Si vous souhaitez réduire le sucre, vous pouvez également rajouter de la pectine en poudre ou de l'Agar-Agar pour réduire le sucre de moitié.

Pensez également à rajouter des saveurs à vos confitures (gousse de vanille, muscade, badiane, cardamome...).

Frédérique CAIGNARD

MINUT' SAUCE



SAUCE AUX CHAMPIGNONS

Pour accompagner vos viandes, féculents, légumes vapeur ou vos poissons...

Pour 4 personnes : 400 g de champignons de paris, 1 citron, 60 ml de vin blanc sec, 1 CAC de sucre en poudre, 1 CAS de Concentré de tomate bio, 1 oignon, 1 feuille de laurier, 1 CAC coriandre moulu, 1 CAC de thym, 1 CAS d'huile d'olive, Sel, poivre

Lavez ou brossez vos champignons et séchez-les bien. Épluchez l'oignon, et émincez-le.

Mélangez le sucre et le vin blanc dans un bol.

Faites rissoler l'oignon dans une poêle à l'huile d'olive.

Une fois coloré, ajoutez le mélange de vin blanc sucré, le concentré de tomate, le jus du citron, la feuille de laurier, la coriandre moulu, le thym, le sel et le poivre. Ajouter les champignons et laissez mijoter à couvert sur un feu doux 10 mn environ. (ralonger avec un peu d'eau si besoin);

Nappez ou servez dans un récipient à part...

Miam ! F. C.

ENERGY BALLS



Vous avez certainement entendu parler de ces boules d'énergie qui apportent, lors d'une collation, un regain de vitalité. Naturelles par excellence et remplies de vitamines, minéraux, antioxydants et fibres, elles sont faciles à préparer, à transporter et enchanteront petits et grands. La règle de base pour une bonne recette est la suivante :

125 grammes de fruits à coque (amandes, noix, noisettes, noix de cajou, pistaches, cacahuètes...)

250 grammes de fruits secs et graines (baies de goji, raisins secs, figues, abri-

cots, cranberries, dattes (idéales)...) 1 à 2 CAC d'aliment en poudre (cacao, graines mixées, cannelle, spiruline, flocons d'avoine, maca, açai, matcha, vanille...)

2 CAS de miel de votre choix, sirop d'érable ou d'agave. 2 CAS d'huile végétale (coco, noix, lin, chanvre, avocat, noisette) ou 2 CAS de purée d'oléagineux (amande, noisette, noix de cajou, cacahuète, sésame...)

Mélanger tous les ingrédients, mouler et refroidir.

F. C.



JE FABRIQUE MES ÉPICES MASSALA VERT



Plutôt doux, accompagne les volailles, crevettes et légumes...



Graines de fenugrec



Cardamomes



Clous de girofle



Curcuma



Feuilles de coriandre



Ail



Racine de gingembre fraîche



Feuilles de menthe

Faites tremper une nuit 1 CAC de graines de fenugrec dans de l'eau. Toastez dans une poêle sèche : 10 cosses de cardamome vertes fendues + 6 clous de girofle. Réduisez en poudre, ajoutez 2 CAC de curcuma en poudre et 2 CAC de sel. Egouttez le fenugrec et mixer avec 4 gousses d'ail + 5 cm de gingembre pelé et râpé + 50g de feuilles de menthe + 50g de feuilles de coriandre + 1 petit poivron vert émincé + 15cl de vinaigre de cidre. Faites chauffer 20cl de mélange d'huile de sésame et tournesol. Incorporez-y la purée d'épices + la poudre. Lorsque l'huile frémit, ôtez du feu, laissez refroidir et conservez 2 ou 3 semaines dans un bocal au réfrigérateur.

F. C.

POULET THAÏ AU COCO

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- > 4 escalopes de poulet
- > 400 ml de lait de coco
- > 200 gr de vermicelles de riz fins
- > 100 gr de champignons noirs déshydratés
- > 2 CAS de sauce soja
- > 1 CAS de nuoc man
- > 1 morceau de gingembre

- > 1 morceau de citronnelle fraîche
- > Coriandre fraîche à volonté
- > Le jus d'1 citron vert à la toute fin juste pour la petite pointe d'acidité
- > Huile d'olive + sel + poivre

PRÉPARATION

Faire tremper les champignons dans de l'eau tiède. Faire revenir les escalopes

de poulet émincées finement dans un peu d'huile d'olive.

Saler et poivrer

Lorsqu'elles sont légèrement dorées ajouter tous les ingrédients. (Penser à couper les vermicelles aux ciseaux sur 7 cm environ et à émincer les champignons trempés)

Laisser cuire 20 mn à feu doux Th5.

Rajouter un peu d'eau si



nécessaire et rectifier l'assaisonnement si besoin (sel et poivre).

Hors du feu rajouter de la coriandre ciselée (en quantité), mélanger et laisser infuser quelques minutes.

Servir avec du riz thaï ! Yes !

Frédérique CAIGNARD

VARIANTE DU GÂTEAU AU YAOURT

(SANS LACTOSE, SANS SUCRE, NI GLUTEN)

Ce gâteau est facile car vous utilisez votre pot de yaourt comme unité de mesure...

Ingrédients

- > 1 pot de yaourt de chèvre
- > 1/2 pot de farine de sarrasin
- > 1/2 pot de farine de maïs
- > 2 pots de farine de riz
- > 1/2 pot de miel
- > 1/2 pot d'huile de tournesol
- > 3 œufs
- > 1 sachet de levure chimique
- > 2 pommes

- > 1 gousse de vanille
- > 1 cuillère à café de cannelle

Préparation

- > Préchauffez le four à 180°C. Beurrez et farinez votre moule à gâteau ou vos moules individuels.
- > Battre les œufs et ajouter le yaourt, la farine, le miel, l'huile et la cannelle.
- > Grattez votre gousse de vanille avec un couteau, puis ajoutez les graines au mélange.
- > Coupez vos pommes pelées et épépinées en la-



melles, puis ajoutez-les à la pâte.

- > Versez dans le moule, enfournez et laissez cuire 25 minutes environ (15mn pour des moules individuels).

C'est prêt, Miam ! F. C.

Pour une recette encore plus gourmande, vous pouvez ajouter dans votre pâte: pépites de chocolat, noix, noisettes, raisins secs, noix de coco, citron, banane, fruit rouges, confiture...

CUCURBITACÉE RÔTIE AU FOUR

Vous pouvez utiliser du potimarron, de la courge, du butternut, du potiron, du pâtisson, ou toute autre courge à chair tendre...



Préchauffez votre four à 180°C (th.6). Lavez bien votre courge. Coupez-la en laissant la peau en tranches d'épaisseur moyenne. Disposez-les sur une plaque ou une grille de four recouverte d'une feuille de papier sulfurisé.

Badigeonnez chaque tranche d'huile d'olive. Salez, poivrez, et épicez. Ce que vous mettrez dessus pour la cuisson sera la clef d'un légume d'accompagnement original et succulent.

Soyez créatif !

Herbes séchées, poivres parfumés, pestos, noisettes ou amandes mixées, miel, mozzarella, fromage râpé, parmesan, currys, cumin, etc... !

Cuisez-les 20 minutes environ. Piquez avec un couteau pour vérifier la cuisson. Plus vos tranches seront fines, moins ça sera long. Servez aussitôt ! Miam ! F. C.



LES GOURMANDISES DE GREG

Pancake mousseline de chèvre figues, raisin et giroles

Pour 4 personnes

Vous devez préparer vos ingrédients quelques heures avant le repas car le montage se fait à froid.

Préparez votre pâte à pancake : mélangez 250gr de farine + 1 sachet de levure chimique + 2 œufs + 1 pincée de sel. Ajoutez 30cl de lait progressivement pour éviter les grumeaux. Vous pouvez incorporer 65gr de beurre fondu pour rendre la pâte plus gourmande. Laissez reposer votre pâte au moins 1h au réfrigérateur. Dans une poêle à crêpes graissée, formez des petits monticules de pâte (plus petit que les crêpes et plus épais). Cuire des deux côtés. Laisser refroidir.



Faites revenir légèrement 100gr de giroles dans un peu d'huile, égouttez et laissez refroidir.

Mixer 50 cl de crème liquide avec 100gr de chèvre frais. Monter le tout avec un batteur. Salez, poivrez. Mettre en poche.

Effectuez votre montage. Au centre de l'assiette : 1 pancake, des boules de chèvre à la poche + les giroles + 1 figue coupée en 4 + quelques grains de raisin + des dés de betterave crue pour le croquant...

Bon appétit !

BISTRO
www.bistro50.fr

RESTAURANT BISTRONOMIQUE
50 Avenue de la plage 33470 Gujan-Mestras
Tél 05 57 16 35 43
Mail : bistro50@orange.fr
FACEBOOK Bistro 50

Des produits vrais, des produits bons, des produits bio et notre santé qui dit OUI !

MAIS QUI EST DONC LA PICARDE ?

Native de Picardie, descendante de 7 générations d'agriculteurs, Marie-Anne Douchin arrive sur le Bassin d'Arcachon en 2009.



MAIS POURQUOI ?

Suite à une vie professionnelle dans la grande distribution, une prise de conscience, un déclic, une urgence... Pour ses enfants, pour les gens qu'elle fréquente, pour unir, pour réunir les personnes qui sont sur ce même chemin... démocratiser l'alimentation naturelle et la rendre accessible, mettre en avant les producteurs qui œuvrent au "bien manger".

LA PICARDE : ÉPRISE DU MÉTIER QU'ELLE SE FORGE...

COMMENT ?

Grâce à un passage au Fournil des Boïens avec Marc Brion (article dans BSM8) qui l'a formé aux marchés et bien d'autres aspects de sa future vie, une Autoformation, la création de son entreprise, la recherche de ces producteurs pratiquant un savoir-faire ancestral, une philosophie de protection de la nature, de la santé, de l'environnement, du bien-être animal...

Du légume ou des fruits oui, mais du vivant ! Français, local ou pas (Dordogne, Picardie, Landes...). Elle ne travaille qu'avec des petits producteurs engagés, bios, et qui ont la même philosophie qu'elle : la protection du vivant !

Son engagement est tel qu'elle va chez les producteurs, sur l'exploitation, connaître les personnes qui y travaillent. Comme elle le dit, elle "grandit avec eux". Elle a compris que les produits c'est aussi une histoire humaine. Elle veut être fière de représenter

les personnes qui élèvent, cultivent les produits qu'elle vend. Elle crée du lien, ce contact entre ceux qui produisent et ceux qui mangent.

Démocratiser le bio, que tout le monde puisse manger correctement, être en bonne santé, que ce ne soit plus une question d'argent, et pour cela, elle baisse ses marges,

et comme elle le dit, "elle est riche de ce qu'elle est et non pas de son porte-monnaie !".

Tous les mercredis de 16h à 19h30, aux Argentières, sur la route de Marcheprie, avec Cassandre de Vrac en Vadrouille, Béatrice et ses fromages de chèvre, Karine et ses vins bio, Paula et ses pizzas, et enfin La Picarde et ses légumes, un petit village est né ! Une ancienne cour d'école désaffectée fut renouée apportant sécurité, électricité et toilettes publiques. Un lieu convivial, un regroupement de compétences et un vrai engage-

ment pour le bien manger et le mieux vivre.

Marie-Anne Douchin

> 06 31 64 54 32

FB : La Picarde

douchin.marie-anne@orange.fr

> **Jeudi matin :**

marché de Salles

> **Samedi matin :**

marché de Sanguinet

> **Dimanche matin :**

marché de Biganos

> **Mercredi de 16h à**

19h30 : Les Argentières

- Route de Bordeaux - 33380 Biganos

> **2e vendredi/mois :**

p'tit Mercat au Teich



L'HYPNOSE ÉNERGÉTIQUE

Incarnez la personne que vous êtes véritablement pleinement et librement.

Mes séances d'hypnose associées aux soins énergétiques vous permettront de faire émerger tous vos potentiels et d'aller travailler sur l'origine de vos émotions et de vos maux, en profondeur.

- Confiance / Estime de soi
- Addictions (sucre / tabac / alcool / ...)
- Deuil
- Traumatisme
- Préparation aux examens
- Stress / Angoisses
- Phobies

Mais aussi :

- Développer sa réceptivité
- Nettoyage énergétique
- Activation des protections
- Communiquer avec ses guides
- Reconnexion de l'âme
- Alignement corps / âme / esprit

Heures d'ouverture

Du lundi au vendredi :
9h00 - 18h00

Samedi :

9h00 - 12h00

Prix séance Adulte : 60€

Séances de groupe sur le lieu de votre choix (me consulter)

VIRGINIE CLARET

16, rue du Pré du Centre 33740 ARES
06 40 59 93 29
Mail : virgiclairet@gmail.com

La Picarde & Vrac en Vadrouille vous proposent

le Bi'o Cabas

composé d'un duo de produits écologiques : légumes naturels locaux de saison et produits secs en vrac.

POINT RETRAIT LE MERCREDI DE 16H À 19H
LES ARGENTIÈRES - Route de Bordeaux - 33380 BIGANOS

RESERVATION POSSIBLE
par mail : lebiocabas@gmail.com ou par téléphone : 06 31 64 54 32 ou 06 58 41 63 32

10 €	20 €
• 1 gousse d'ail • poisots (env. 250 g) • navets (env. 250 g) • pommes de terre (env. 500 g) • carottes (env. 400 g) • pommes (env. 300 g)	• 1 gousse d'ail • 1 aubergine • poisots (env. 500 g) • 1 polivron • navets (env. 500 g) • pommes de terre (env. 1 kg) • carottes (env. 800 g) • pommes (env. 1 kg)
• pois cassés (200 g) • pâtes tagliatelles bioches (200 g) • biscuits sucrés (75 g) • raisins de Corinthe (75 g) • ou choix «meufi» croustillant au chocolat (70 g) ou «meufi» Choco Noisettes (60 g)	• pois cassés (400 g) • pâtes tagliatelles bioches (400 g) • biscuits sucrés (150 g) • raisins de Corinthe (150 g) • ou choix «meufi» croustillant au chocolat (140 g) ou «meufi» Choco Noisettes (120 g)

26,50 € Idem que le panier de 20 € en rajoutant au choix : 1 bouteille Bordeaux Rouge 2018 ou Bordeaux Rouge 2017.

*La protection des poissons,
loger nos insectes dans
notre jardin pour la
biodiversité, le monde
animal c'est aussi ça !*

LE BOCAL DU POISSON ROUGE : INTERDIT. MOTIF ?

« Tout animal étant un être sensible doit être placé par son propriétaire dans des conditions compatibles avec les impératifs biologiques de son espèce. » (Article L214-1).

UN VÉRITABLE ANIMAL DE COMPAGNIE

Le poisson rouge est vu aujourd'hui comme un véritable animal de compagnie et c'est heureux !

Il faut savoir que le fameux bocal rond, non seulement rend les poissons aveugles à force de tourner en rond, mais il réduit leur espérance de vie : un poisson rouge vit en moyenne une bonne dizaine d'années (Certains peuvent même atteindre 20 ans !). En bocal, il survit tout juste 6 mois : le fameux bocal devient alors un lieu où la mort du poisson est programmée.

QUELQUES CONSEILS POUR BIEN PRENDRE SOIN DE LUI

Un poisson rouge a besoin, à lui tout seul, de 50l d'eau au minimum ! La raison est qu'il a besoin de beaucoup d'oxygène et pollue en même temps



beaucoup, produisant beaucoup de déchets. Il digère en cinq minutes et pollue donc son eau très rapidement. Sans oublier la tendance des propriétaires à les sur-nourrir, pour la joie de les voir venir en surface manger dans leur main...

Comme il s'ennuie, il mange. Le réflexe sera donc de changer l'eau de l'aquarium, encore une erreur ! La brutalité du changement peut les tuer et si ce n'est pas le cas, cela fera un grand choc pour son organisme, ce qui à force d'être répété finira par le tuer.

Renouveler 1/3 d'eau de votre aquarium pas plus. Le mieux étant d'installer un filtre. Sachant que ces animaux ne sont pas faits pour vivre seuls mais bien en communauté, la solitude lui pèse. Prenez-en au moins 2 en fonction de la taille de votre aquarium !

Quant aux plantes, privilégiez des vraies plantes à celles en plastique. En dehors du fait qu'ils adorent s'y cacher et croquer dedans, elles fourniront également de l'oxygène bien utile à l'eau et à vos poissons. La fougère de java est une bonne option...

Votre poisson rouge mesure 4 cm à l'achat et pourra grandir jusqu'à 30 cm ! Enfin, si un jour vous souhaitez arrêter votre aquarium, trouvez quelqu'un qui a un bassin en extérieur ou une municipalité qui a des bassins dans leur parc et offrez-leur vos poissons. Ils auront ainsi une retraite bien méritée dans un lieu où ils pourront avoir une vraie vie de poisson sauvage avec leur communauté...

Frédérique CAIGNARD

HÔTEL À INSECTES

Encore une journée à flâner sans une réelle idée de génie pour passer le temps... puis c'est la rencontre avec cet ouvrage qui semblait m'appeler: la palette ! Me voilà en train de chercher à quoi pourrait servir cette merveille. Une boîte à lettres, un support à outils, une palissade... Non ! Tu vas devenir un "hôtel à insectes" ! Et me voilà à chercher comment réaliser ce qui allait m'occuper quelque temps...



La réduire tout en prenant soins de conserver ce qui peut l'être (planches, clous). Diviser les espaces. Chercher des trucs pour garnir (Pignes, pot en terre cuite, grillage de poule, branche de châtaigner et de noisetier, écorce de pin).

Et maintenant au travail... Et voilà ! Amusez-vous bien !

Et en plus, c'est gratuit et bon pour la planète !

Patrick FILIPE



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

L'ŒUF OU LA POULE ?

L'œuf, une base de l'alimentation, la cuisine, la pâtisserie... Une référence nutritionnelle de par ses excellents apports. Un ingrédient utile, pratique et bon marché.

Toutefois, rien ne ressemblerait plus à un œuf... qu'un autre œuf, non ? Pas si sûr...

La qualité est primordiale. Il est donc essentiel de choisir une origine biologique ou au minimum un produit Label rouge «plein air». Les modes d'élevage des poules pondeuses peuvent être un vrai cauchemar, il est donc préférable de vérifier.

A RETENIR :

0 = Bio, 1 = Plein air, 2 = Au sol, 3 = En cage.

Privilégiez la provenance France avec les lettres FR inscrites dessus.

Entreposez les œufs à température ambiante sans crainte, en magasin ils ne sont pas au frigo !

Essayez les œufs si besoin mais ne les lavez pas, la coquille étant poreuse c'est seulement que les impuretés et bactéries pourraient s'y infiltrer. Une DCR (Date de Consommation Recommandée) est inscrite, il faut

en général la respecter. Plus un œuf vieillit, plus il flotte et plus son blanc devient liquide ce qui n'empêche pas sa consommation. La date indiquée peut par ailleurs être dépassée si tout à l'air en ordre, en préférant toutefois un usage cuit plutôt que cru. Un œuf avec une mauvaise odeur, un aspect visqueux ou encore du sang doit par contre vous alerter sur sa fraîcheur.

En dehors de la problématique éternelle du titre, encore une question de BON SENS tout ça, n'est ce pas ?

Dounia SILEM

DU GRAS DANS MA POÊLE !

Je vous entends déjà : "ah non jamais ! C'est pas bon c'est pas bien !" Moi je dis à bas le diktat du ZERO gras, on ne le dit pas encore assez, du gras il en faut, du bon et cuisiné proprement (le vrai souci santé c'est le sucre, on en reparlera).

Ce qui est important, c'est la variété des matières grasses car toutes apportent des acides gras différents et nécessaires à nos cellules.

Là où ça commence à se mélanger dans les pratiques c'est laquelle pour quel usage, récapitulons !

Cuissons : choisir des matières grasses aptes à supporter la chaleur (jusqu'à une certaine limite sans les faire fumer donc) : Olive, Tournesol, Coco, Arachide. Si vous utilisez des ustensiles avec un revêtement anti-adhésif de qualité, cela ne vous dispense pas de cuisiner avec du goût même légèrement. Le plaisir et les bonnes habitudes n'en seront que plus durables.

Côté beurre : à faire fondre, pas roussir bien sûr car bonjour les molécules de carbone. Astuce : pour

ne pas qu'il brûle, 1 goutte d'huile ! Si vraiment ce petit goût de beurre cuit vous dit, adoptez le beurre clarifié (dit «ghee»), il s'achète tel quel ou se fait maison.

Assaisonnements : toutes sont adaptées, l'idéal étant de les combiner et d'en changer aussi pour en découvrir les saveurs. Huile de Colza, Noix, Pépin de courge, Noisette, ou encore Cameline additionnée à de l'Olive ou seule.

La liste est longue, à vous de découvrir le rayon huiles, il est passionnant !



Bien-sûr privilégiez des huiles PPF (première pression à froid) et du beurre cru (non pasteurisé), question de bénéfice nutritionnel.

Dounia SILEM

Chef à Domicile & Cours de Cuisine Bio

Ateliers et Bons Cadeau Spécial Fêtes !



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



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

ÉCONOMISER L'EAU



On pense que la planète est recouverte d'eau et qu'il suffit d'ouvrir un robinet pour avoir de l'eau... Pourtant, ces deux visions sont

QUELQUES INFOS UTILES POUR PRENDRE CONSCIENCE

- > Se laver les mains : 2 litres
- > Une douche : 40 litres
- > Un bain : 150 litres
- > Faire tourner son lave-vaisselle : 40 litres
- > Faire tourner son lave-linge : 80 litres
- > Faire sa vaisselle à la main : 10 litres

"Le monde ne sera pas détruit par ceux qui font le mal, mais par ceux qui les regardent sans rien faire."

Albert Einstein

DEMAIN, UN NOUVEAU MONDE !

des illusions ! L'eau est la ressource la plus précieuse de notre planète. Son stock est limité, et les sécheresses à venir sont une raison pour l'économiser.

- > Fermez le robinet quand vous vous brossez les dents,
- > Arrosez le jardin le soir plutôt que la journée,
- > Utilisez un bac pour faire votre vaisselle à la main,
- > Ne prenez pas une douche trop longue,
- > Oubliez le bain (entre 150 et 200 L d'eau) contre la douche (30 et 70 L d'eau).
- > Utilisez une carafe filtrante au lieu de l'eau en bouteille.

> Réduisez l'utilisation de vos machines à laver le linge et la vaisselle (pour le linge, apprenez à vos enfants à le plier et à le ranger... Cela évitera qu'il ne parte au sale alors qu'il est encore mettable... idem pour vous !)



- > Si vous avez un jardin, récupérez vos eaux de pluie au pied des gouttières...
- > Lavez un peu moins vos voitures...

ÉCONOMISER L'ÉNERGIE



Je sais que vous êtes au courant que l'on peut faire des économies d'énergie pour la planète et le porte-monnaie de manière très simple. Mais le faites-vous ? On récapitule :

- > Éteignez-vous la lumière en quittant une pièce ?
- > Avez-vous installé des interrupteurs sur les multiprises ? Les éteignez-vous le soir en allant vous coucher ou le matin en partant au travail ? (Notez que les appareils consomment 10 % d'électricité quand ils sont en veille).
- > Avez-vous remplacé les ampoules classiques par des LBC (lampe à basse consommation) qui consomment 5 fois moins d'électricité ?

> Avez-vous expliqué à vos enfants ou petits-enfants l'intérêt de réduire notre consommation ?

> Avez-vous réfléchi à l'installation de petits panneaux solaires sur des objets électrique ou à piles : sonnette, lampes de jardin, programmateur d'arrosage...

RÉDUIRE SA CONSOMMATION DE VIANDE

En dehors des considérations médicales et éthiques qui ne sont plus à prouver aujourd'hui et qui incitent

à réduire la consommation de viande, vous aurez compris, je n'en doute pas, que l'élevage intensif est en partie responsable de la déforestation et de la pollution. Hé oui, il faut bien les nourrir ces petites bêtes et nous connaissons tous la polémique sur la déforestation massive de l'Amazonie pour les cultures de soja destinées aux élevages du monde entier ! Ce qui fait qu'en réduisant votre consommation de viande, surtout de viande rouge, vous faites du bien à notre planète et à votre santé.



Testez ! Il ne s'agit pas d'arrêter, mais de ne plus consommer de la viande à tous les repas et de la choisir plutôt bio et de qualité.

LÂCHER SA VOITURE



La voiture est un grand polluant ! Si vous allez en ville, oubliez votre voiture ! La majorité des endroits sont accessibles à pied, à vélo ou en transports en commun. Vous pouvez aussi opter pour le covoiturage moins polluant : 4 personnes dans un même véhicule polluent moins que 4 personnes dans 4 véhicules différents !

SUITE...

Faites des groupes de courses ! Pour les longs trajets, vous pourrez prendre le train. Pensez-y !

LES CAPSULES DE CAFÉ



«L'inventeur même du concept des capsules à café, John Sylvan, a exprimé dans plusieurs interviews son regret d'avoir créé ces capsules. Il ne s'attendait pas à un tel succès, n'avait pas prévu que la composition des capsules ne permettrait ni recyclage, ni réutilisation des dosettes qui ne sont pas biodégradables. Elles se présentent en usage unique, générant des tonnes de déchets plastiques ou aluminium. En plus, celles en aluminium sont extrêmement nocives pour la santé ! Ne vous a-t-on pas expliqué que l'aluminium chauffé entraînait de graves problèmes de santé ? Entre plastique chauffé et alumi-

nium chauffé... Rien de tel qu'un café préparé en cafetière italienne en inox avec du café bio, bien sûr !

LA DÉCONGÉLATION



En mettant un produit congelé dans votre frigidaire la veille de le consommer, vous économisez l'énergie de votre micro-onde et en plus, en décongelant il «refroidira» votre frigidaire. Celui-ci fonctionnant avec un thermostat ne se mettra pas en route ! Encore une économie !

LA CONDUITE COOL

Croyez-vous sincèrement qu'en conduisant vite et speed vous arriverez plus vite ? Croyez-vous que ces deux voitures que vous avez réussi à doubler vont vous permettre de gagner des minutes précieuses pour votre vie ? Pourquoi ne pas vous reculer dans votre

siège auto, ne pas respirer un grand coup et par la même occasion, ne pas profiter du paysage, mettre une musique cool, sourire aux gens que vous croisez en conduisant et prévoir en amont, un peu de temps pour ne pas vous retrouver en état de stress avancé ? Bon pour votre corps, bon pour la planète et qui sait, sûrement bon pour votre voiture... à terme...

CONSOMMATION



Aujourd'hui les fabricants sont obligés de stipuler sur leurs produits électriques, leur consommation, en un classement A, B, C, D, E, F ou G. Privilégiez toujours du A !

Idem lors d'un achat ou une location de maison... Vous ferez à termes de sacrés économies et en plus c'est bon pour la planète !



UN FOUR OPTIMISÉ

Un four contient 3 à 4 plaques ou grilles de cuisson. Quand vous faites cuire des aliments au four, videz complètement celui-ci des plaques dont vous n'avez pas besoin. Cela économisera de l'énergie et vous cuirez mieux vos aliments et plus vite !

ADOUCCISSANT MAISON

L'adouccissant vendu en grande surface est, vous le savez sûrement, particulièrement polluant. Pour vos prochaines lessives, remplacez-le par une dose de vinaigre blanc : le linge ne gardera pas l'odeur, l'effet sera le même qu'avec un adouccissant classique et en plus c'est parfait pour éliminer le calcaire dans votre machine à laver. Que du bonheur !

Frédérique CAIGNARD



QUALITÉ ET PROXIMITÉ
Livraison gratuite
05 56 82 28 80



LE BON COING

PRIMEURS - JUS MAISON - EPICERIE FINE

Géraldine et Sabrina vous accueillent avec le sourire tous les jours : de 9h30 à 13h15 et de 15h30 à 19h (sauf les dimanches et jours fériés).

Un grand choix de produits Locaux et Bio en épicerie fine, avec des fruits et légumes de saison, des jus Bio maison. Des paniers garnis pour les fêtes et de belles corbeilles de fruits...

Des produits issus exclusivement d'une agriculture biologique ou raisonnée respectueuse de l'environnement et des hommes. Fruits et légumes de saison en panier ou au détail, bar à jus, épicerie fine.



Commandez en ligne sur LeBonCoing.net !

43 bd de la République 33510 Andernos les Bains
Facebook : Le Bon Coing - Site internet : leboncoing.net



ZÉRO DÉCHETS, C'EST FACILE : MODE D'EMPLOI

1. Commencez par vider tous les plastiques de vos placards et de votre frigo.
2. Changez vos ustensiles en plastique pour du bois.
3. Changez vos Tupperware pour des récipients en verre.
4. Transvasez tous vos +++++ingrédients secs dans des bocaux en verre.
5. Dans la salle de bain, idem. Ramenez tous les médicaments périmés et inutilisés à la pharmacie.
6. Terminez tous vos flacons de crème, lait corporel, savon, shampoing et au lieu d'en racheter, offrez-vous des produits en vrac alternatifs. (Shampoing solide, dentifrice solide, cotons réutilisables, déodorant solide, couches lavables...)
7. Achetez-vous des sacs en coton réutilisables de différentes tailles pour vos courses et ne partez plus



sans eux ! Achetez du vrac ! Vous n'aurez plus qu'à transvaser dans vos bocaux en verre en rentrant à la maison.

8. Changez votre brosse à dent en plastique pour une brosse à dent en bois.

9. Amenez vos récipients en verre chez le boucher, le fromager, le poissonnier... N'ayez pas peur, ils ne vous regarderont pas bizarrement car ils commencent

à avoir l'habitude et font la tare avant de peser les ingrédients. Vous pourrez même dire haut et fort que c'est une démarche Zéro Déchets ! Peut-être pourrez-vous convertir quelques personnes présentes dans la boutique et qui n'y auraient pas pensé sans votre intervention totalement assumée !

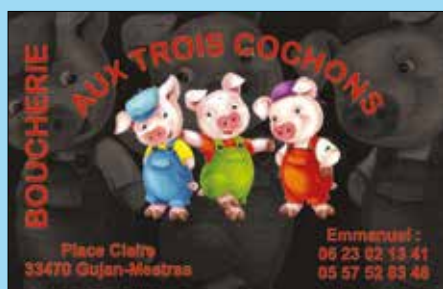
Accueillez vos déchets de bienveillance avec le sourire. Vous n'êtes pas

parfait(e) et quelques petits écarts, imprévus, ne seront pas si graves si dans la majorité des cas, vous êtes vigilant(e)s.

Votre poubelle ménagère finira pratiquement vide ! Fini la corvée de sortir les poubelles. Vous gagnerez de la place dans votre cuisine et la planète vous en sera reconnaissante !

On y va ? C'est parti !

Frédérique CAIGNARD



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 !

S'éveiller doucement au féminin sauvage...

Marie et Olivier nous transportent encore, au fil des pages de ce nouvel opus, dans cet univers bucolique qu'eux seuls savent révéler... Un voyage au Canada leur a permis de découvrir

une nourriture de réconfort ainsi que de belles âmes et de fabuleuses sagesses indigènes.

118 pages de pur bonheur !

Un bijou à ne rater sous aucun prétexte...

www.druidesse.fr



FUCK LE DEVELOPPEMENT PERSONNEL du Dr Michael Bennett et Sarah Bennett

Editions Thierry Souccar

Beaucoup lisent des livres de développement personnel dans l'espoir d'aller mieux, des livres qui prétendent garantir une voie vers le bonheur assuré ! Fuck affirme qu'une telle voie n'existe pas ! Fuck promet en revanche qu'aucune

situation n'est insurmontable. Fuck dit fuck le bonheur, le développement personnel, l'estime de soi, l'équité, la gentillesse et tout le tintouin. Fuck vous propose d'entrer dans la vraie vie !

6,90 €



JE CUISINE LES PROTÉINES VÉGÉTALES ! De Christine Calvet

Editions Thierry Souccar



Cuisez 60 recettes végétariennes, sans laitage, sans gluten et à index glycémique bas ! Avec Christine Calvet, naturopathe et conseillère en nutrition, élaborer une cuisine de qualité nutritionnelle exceptionnelle et apprenez tout ce qu'il faut savoir sur les protéines végétales !

Pour chaque recette, la teneur en protéines est indiquée !

14,90 €

Diététique, alimentation
Allaitement, grossesse, portage

Médecines naturelles et allopathique
Médecine chinoise et ayurvédica

Développement durable, écologie
Habitat, Feng Shui

Développement personnel
Religions, spiritualités

Parentalité positive
Communication non violente

Yoga, tai chi, Qi Gong...
Art thérapie, mandalas, couleurs

Produits bio
Huiles essentielles
Huiles de massage
Elixirs floraux
Encens naturels

Bols et objets tibétains
Pierres et bijoux
Lampes de sel
Coussins de méditation
Musiques de relaxation

Vente par correspondance

Conférences, stages, ateliers

Librairie Pégase

La librairie du mieux-être et du mieux-vivre à Bordeaux

13 rue Toulouse Lautrec
33000 Bordeaux

05 56 51 38 12
<http://www.librairie-pegase.fr>
contact@librairie-pegase.fr

(entre la place Gambetta et la rue Bouffard)
Parking Mériadeck ou Gambetta

Rejoignez-nous sur

Karin Legros
Photographe
Arcachon

www.legroskarin.com
karin.legros@gmail.com

"Le monde contient bien assez pour les besoins de chacun, mais pas assez pour la cupidité de tous"

Gandhi

J'apprends mon Animal Totem

Que ce soit dans nos rêves, lors de méditation ou dans le concret pour certains, les animaux ont, dans de nombreuses civilisations, été porteurs de messages. Je vous en donne, ici, un aperçu, sur les plus courants...



LE CORBEAU

Ce volatile est un messager et porte la symbolique de la mort qui peut être analysée comme une transformation ou une métamorphose. Souvent associé à la magie, il est aussi annonceur de manipulation ou de tromperie. Sa grande intelligence en fait un animal audacieux, sage avec un grand sens de l'adaptation.



LE LOUP

Symbole de liberté et de fidélité. Extrêmement instinctif, cet animal ramène à notre sens le plus profond : l'intuition. Son apparition donne un signal fort de connexion à l'invisible. Reconnu comme un animal sociable et pouvant vivre en groupe et en couple, il peut également, par excès de prudence ou de méfiance, devenir solitaire.



LE SERPENT

Symbole de changement et de guérison. Ses mues régulières lui confèrent de grandes capacités à changer pour grandir et renaître. Il représente une grande force de vie et l'énergie primale. En lien charnel avec la terre, sa venue dans notre conscience met en lumière nos capacités à nous guérir et à guérir les autres.



L'OURS

Symbole de puissance et de pondération. Cet animal connaît sa force donc n'en abuse pas. Courageux, pragmatique, son apparition apporte du calme et de la stabilité. Entre l'animal féroce et le nounours, cet animal est un symbole de sécurité. Il nous demande de libérer nos peurs, de faire d'avantage confiance, d'oser l'aventure.



LA CHOUETTE

Symbole de protection et de jugement. Sachant chasser les nuisibles dans la nuit, elle est dotée de capacité de jugement et de clairvoyance. Croiser la route d'une chouette est le symbole que quelque chose va changer dans notre vie. Nous devons regarder les mouvements de notre vie par les filtres de notre intuition et de notre raison.



LE RAT

Symbole de patience et de détermination. Animal vif, il est capable de démêler certains blocages. Rusé, le rat saura résoudre beaucoup d'intrigues. Il peut nous aider à trouver la sortie d'un cauchemar ! Il est très astucieux et peut nous donner bon nombre d'indications sur ce qui est caché dans votre inconscient.



LE PAPILLON

Symbole de transformation et de légèreté. De grands changements sont annoncés par le papillon. Les 4 étapes du papillon nous éclairent. L'oeuf : la naissance de l'idée - La larve : la réflexion - Le cocon : le retour à soi - L'éclosion : la naissance du projet. N'oublions pas d'apporter la grâce, la légèreté et la joie dans nos projets.



LE CRAPAUD

Symbole de richesse, de purification et d'abondance. Le crapaud nous encourage à nous nettoyer que ce soit physiquement comme émotionnellement. Nos vieilles croyances n'ont plus leur place. Animal qui aime la pluie, l'eau étant principalement un symbole de nettoyage, n'hésitons pas à l'utiliser pour assainir. Nous attirerons ainsi plus l'abondance...



LE CHEVAL

Symbole de liberté et de fougue. Son apparition nous parle de vitalité physique et également de notre qualité émotionnelle du moment. Sommes-nous libre de nous exprimer ? Nous sentons-nous en confiance pour être nous-même ? Cet animal sauvage et aujourd'hui domestiqué nous ramène à nos propres compromis. Où en sommes-nous ?



LE DAUPHIN

Symbole de protection et de sagesse. Cet animal sauvage et pourtant pas farouche nous explique le lien qui peut exister entre les êtres. Il nous donne une vision de l'amitié saine et généreuse. Il porte également en lui le jeu, l'insouciance et le plaisir. Il déclenche chez nous une réelle empathie naturelle. Sa présence est rassurante.



L'ÉLÉPHANT

Symbole de mémoire, de longévité et de bienveillance. Animal puissant et nonchalant, il nous apporte un message de stabilité et de patience. Sa mémoire étant le point fort de cet animal, il nous dit de ne pas nous inquiéter, que grâce à notre connaissance et à notre expérience, nous pouvons faire face à tous les obstacles.



L'ARAIGNÉE

Symbole de la créativité et de la réceptivité. Sa capacité à tisser des toiles et sa patience nous indique le besoin de prendre notre temps dans la concrétisation de nos projets. Le travail en amont est aussi important que le projet lui-même. Prendre du recul, regarder les choses dans leur ensemble permet de recevoir d'avantage d'informations.

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
lacobanedelaurinette@gmail.com

HORAIRES D'HIVER

Du 1^{er} novembre au 31 mars

SERVICE :

Mercredi / jeudi / dimanche : 9h-15h
VENTE À EMPORTER : 9h-16h

SERVICE :

Vendredi / samedi : 9h-17h30
VENTE À EMPORTER : 9h-19h

Fermeture lundi/mardi sauf jours fériés et du 3 février au 11 mars 2020.

LE P'TI BIO

ÉPICERIE BIOLOGIQUE SUR ARCACHON

OUVERT DEPUIS
LE 4 JUIN 2019 !

Le P'ti Bio



POUR LES
FÊTES : FOIE
GRAS, SAUMON,
CHOCOLATS
BIO, PANIERS
CADEAUX ET
PLEINS D'AUTRES
SURPRISES !

REMISE 10%
SUR PRÉSENTATION
DU MAGAZINE

PAINS BIO CAMPAGNE
CÉRÉALES, PAINS SANS GLUTEN
DISPONIBLE LE MARDI, JEUDI
ET SAMEDI ET PAINS SPÉCIAUX
SUR COMMANDE.

Caroline se raconte :

« J'ai eu une première vie dans le matériel médical pendant 8 ans, spécialisée dans la vente et le conseil des prothèses mammaires. J'ai découvert des personnes utilisant la naturopathie pour se soulager ou pour compléter les traitements. En prenant soin d'elles d'une autre manière, ces personnes avaient moins d'effets secondaires. J'ai compris que ce que je désirais, c'était aller à l'origine des choses. »

Touchée par ces femmes, de plus en plus jeunes, atteintes par cette pathologie, elle voulut se positionner à l'origine des maux et essayer d'apporter de l'aide et un soulagement plus concret. Après une formation en Naturopathie et de vendeuse en magasin Bio, l'ouverture d'un magasin fut une évidence pour Caroline ! Aidée et appuyée de son compagnon, Jean-Charles, l'aventure démarra.

ŒUFS DE FERME À L'UNITÉ,
D'UN PRODUCTEUR LANDAIS EXTRA
FRAIS POUR LES ŒUFS COQUE.
TOUJOURS DANS LA DÉMARCHE ZÉRO
DÉCHETS, CHACUN VIENT AVEC SA BOÎTE
À ŒUFS OU SI VOUS EN ÊTES DÉMUNI, ON
VOUS EN PRÊTE UNE !

d'orange frais extrait minute, plantes séchées en vrac pour infusions, et plein d'autres choses à découvrir... Elle a également mis en place des bons d'achats, des promotions en magasin ainsi que des opérations commerciales saisonnières, des rencontres avec des thérapeutes ou des artisans locaux...



Grâce à cet accueil très chaleureux des clients depuis l'ouverture, Caroline a décidé de créer, cet hiver, divers ateliers : huiles essentielles, fleurs de Bach, cosmétique, Do It Yourself, recettes de cuisine sans gluten, zéro déchet... et tout plein d'autres idées en gestation...

SERVICE DE LIVRAISON À DOMICILE
SUR ARCACHON, LE MOULEAU,
LE PYLA ET L'AIGUILLON

Avec un esprit zéro déchet elle créa elle-même son mobilier. Faisant partie d'une Coopérative de petits producteurs locaux du Sud-Ouest, tous certifiés Bio, elle a créé différents rayons: cosmétique (shampooing solide en vrac, savon à la coupe, déodorant et dentifrice solide en vrac, maquillages...) produits d'entretien, boissons (vins, bières...), Jus (machine à jus), épicerie, vrac, rayon frais, produits pour les animaux, jus

Bien sûr, elle est là pour le conseil, toujours à l'écoute des besoins et très réactive !

LE P'TI BIO

37 Avenue du Maréchal De Lattre
de Tassigny 33120 ARCACHON

HORAIRES

Du mardi au samedi : 10h-12h30 / 15h-19h
Tél : 05 56 83 53 50 - leptibio@gmail.com