

BON sens mag'

N°10

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



Prendre soin de soi...
Ça commence en cuisine !

Le magazine qui vous veut du bien !

La Cabane de Laurinette

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

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



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



**La Cabane
de Laurinette**

05 56 66 53 72

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

FB : la cabane de Laurinette
lacabanedelaurinette@gmail.com

HORAIRES D'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.

**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

Rédacteur 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 - E. CHERAT
P. FILIPE - M. DE HAECK
A. MANCIP - G. COLANTUONO

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.

Dépôt légal : février 2020
N° ISSN : 2648-6725

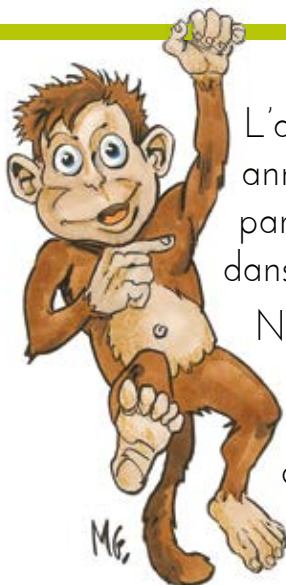
Nombre d'exemplaires : 10 000

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



L'année des grands changements, nous y voilà ! Une année 4 en numérologie. C'est une année de concrétisation par excellence. Il va donc falloir inscrire nos engagements dans la matière. Agir !

Nous n'allons pas manquer d'occasions de pouvoir changer notre hygiène de vie, notre façon de voir les choses, notre environnement. Je vous souhaite d'être capables d'avoir le discernement entre ce qui est bon pour nous et ce qui est bon pour notre planète. D'avoir le courage de nos opinions. D'élever encore plus nos consciences vers notre immense pouvoir, et de l'utiliser dans la mesure, le respect, la construction d'un monde nouveau. Ce monde, aujourd'hui, nous pouvons choisir d'en faire un lieu de paix, de joie, d'harmonie avec tous les êtres qui y vivent.

Je vous souhaite de retrouver le chemin de notre paix intérieure, de notre joie, de notre harmonie car ce monde, c'est nous, c'est nous en devenir...

Une belle année s'annonce. Riche d'évolutions en tout genre, de changements tout azimut. Attachez votre ceinture, prenez une grande inspiration et dites haut et fort : **même pas peur !**

Tout le monde compte, les hommes, les femmes, les enfants, nos anciens... Tous ensemble, écrivons de nouvelles pages avec ce que nous avons de plus précieux, notre cœur et de plus fonctionnel, notre intelligence.

Encore un numéro plein de surprises avec deux nouveaux chroniqueurs :

Emilie Cherat : Médecine Traditionnelle Chinoise

Maxime De Haeck : Naturopathe

Le collectif s'agrandit !

Merci encore à tous ceux et celles qui ont permis que ce nouveau numéro sorte, que Bon Sens Mag' existe. Un grand merci aux lecteurs, chaque jour plus nombreux, à leur fidélité et leurs commentaires plus touchants les uns que les autres...

Bien à vous

Frédérique CAIGNARD



Sommaire



5 J'EN RAFFOLE
*A propos de Too Good To Go
Biocoop : la B10 qui nous rassemble*

6-8 JE SUIS UN HÉROS
*Changer, transmuter, évoluer...
Questions de point de vue !*

9 JE GLOBE-TROTTERISE
Des pailles avec des herbes sauvages !

10 LES CONSEILS DE DAME NATURE
Rencontre avec la vitamine D - Rebooste ton corps

12-13 JE SUIS NUL(LE)
MAIS JE ME SOIGNE
*Petites astuces du mieux-vivre... Les bienfaits de la
douche - La crise d'adolescence, aïe ! aïe ! aïe !
Hypo ou Hyperthyroïdie késako ?*

14 JE PRENDS SOIN
DE MOI
*Mon dos, ma douleur...
Froid ou chaud ? Mode d'emploi...*

15 JE SUIS L'INFO
*La fibromyalgie expliquée aux enfants...
Colère : j'exprime ? Je réprime ? J'imprime ?*

16-18 J'AI FAIM ! MIAM !
*Spécial soupe - Je fabrique mes épices
Pain sans gluten... Maison ! - Les recettes d'Émilie
Les gourmandises de Greg'*

19 JE M'ASIATISE
*En énergétique chinoise le printemps commence
le 4 février 2020*

20 JE PRENDS SOIN
DU MONDE ANIMAL
*Les aliments toxiques pour chien ou chat
L'homme, singe savant ?*

21 JE CUISINE SAIN & INTELLIGENT
La congélation... Huile de coco... Quésako ?

22-24 JE M'ENGAGE
*Je fabrique moi-même une étagère / présentoir
Je mange du poisson, je respecte les saisons !
Labels poissons - Je fabrique mes produits*

25 JE BOUGE, JE BOUQUINE
L'actu littéraire...

26 J'APPRENDS MES RÊVES

*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...*

C'est l'application référente de lutte contre le gaspillage alimentaire en France, connectant directement citoyens et commerçants de qualité sauvant leurs



A PROPOS DE TOO GOOD TO GO

invendus à la fermeture. L'application est déjà disponible dans 55 villes dans toute la France. Plus de 900 000 utilisateurs.

2 500 commerçants l'utilisent et, au total, ce sont plus de 550 000 repas qui ont été sauvés en 1 an et demi d'existence.

A l'international, Too Good to go est une solution présente dans 6 pays qui totalise plus de 2 millions de repas sauvés !

Gagnant-gagnant, ce concept évite aux commerçants de jeter leurs bons produits, et permet aux utilisateurs de



découvrir de nouveaux commerces.

Grâce à Too Good To Go, chacun peut s'engager concrètement et simple-

ment pour réduire le gaspillage alimentaire à son échelle.

Frédérique CAIGNARD



**TRÈS BIENTÔT
TOO GOOD TO GO
DANS VOS
MAGASINS
DU BASSIN
D'ARCACHON**

BIOCOOP : LA BIO NOUS RASSEMBLE !

Ensemble, producteurs et salariés, nous travaillons main dans la main, pour offrir le meilleur de la Bio. Ensemble avec nos clients, nous nous réunissons autour de l'exigence de produits sains & bons, dans des magasins lieux de vie & d'échange, pour devenir ensemble des acteurs du changement. Ensemble, tous mobilisés. C'est notre projet, c'est notre promesse, car ce qui



nous distingue des autres enseignes Bio, c'est le Bio "coop".

Au 31 décembre 2019, ce modèle coopératif unique fait preuve d'une belle santé et regroupe plus de 600 magasins et 2 300 producteurs partenaires.

Précurseur et moteur, Biocoop revendique "l'agriculture biologique pour tous" et inscrit sa démarche au cœur d'une



charte appliquée par l'ensemble des acteurs du réseau.

Depuis quelques temps et grâce à l'application Too Good To Go, pour Biocoop, l'objectif est simple : marquer une nouvelle fois l'engagement de la coopérative sur le zéro déchet et la lutte contre le gaspillage alimentaire.

Les paniers disponibles sont essentiellement les produits frais, les fruits et légumes et les produits à date courte (pain, snacking...).

Frédérique CAIGNARD



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 récupérons 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 !

L'homme qui se relève est plus fort que celui qui n'est jamais tombé.

Viktor Frankl

Tant et aussi longtemps que l'on ne prendra pas 100% de la responsabilité de notre vie nous ne pourrions pas évoluer !

CHANGER, TRANSMUTER, ÉVOLUER...

Le Phoenix, animal mythique par excellence, nous renvoie à notre capacité à transformer, d'aucun dirait transmuter, les événements de notre vie. Le Feu, élément de transformation, symbolise les cycles de mort et de résurrection. Sans aller jusqu'à mourir physiquement, nous pouvons parler de la symbolique de la transformation avec le passage par un état de deuil et de renaissance. Cet archétype nous amène dans cette notion de passage, d'initiation et dans l'acceptation que «rien ne meurt, tout se transforme».

Nous sommes actuellement, nous, l'humanité, à un tournant essentiel de notre existence.

Dans le tarot de Marseille, le Phoenix est représenté par la carte 16, la maison-dieu, cette tour construite par la volonté égotique de l'homme qui est mise en miettes par la foudre. Le Phoenix est un guérisseur, qui nous montre la fragilité de ce monde que nous avons construit et en même temps, la magnificence de cette nature et de ses lois, sur lesquelles nous pouvons nous appuyer pour reconstruire un monde plus juste. La mort de l'ancien monde est inévitable et a déjà commencé. Le fait de ne pas accepter la situation telle qu'elle est nous fait rentrer en conflit

et entraîne des réactions émotionnelles en cascades. De cette non-capacité à accueillir ce qui est, va naître une dualité profonde entre mon être et mon esprit.

Nous pouvons représenter le Phoenix comme un maître, porteur d'un enseignement, nous incitant à régler et résoudre nos conflits, les choses non-résolues. La phase du déni, première étape du deuil, ne doit pas s'installer. A chaque fois que je ne veux ou ne peux accepter une réalité, je crée un conflit en moi tel un Phoenix en attente de crémation. D'ailleurs, si mon corps vis



 **Muriel Laly**
— sophrologue —
Centre de soins - Bodhi - La hume
24 C Ave Mal de l'atree de tassigny
Gujan-La hume
Tél : 06 74 92 60 98

des «inflammations» c'est qu'il est en phase de guérison. (D'où l'intérêt de ne pas se gaver d'anti-inflammatoires !) En mourant à ce passé qui guérit, c'est toute ma vie qui change.

Le Phoenix nous demande de nous adapter à une nouvelle situation. La transformation / adaptation se passera au niveau de «ce qui a été», «ce qui est» et de «ce qui sera»...

Lorsqu'une espèce n'arrive pas à s'adapter, elle meure. C'est une loi universelle !

Enfermés dans le passé, nous déprimons. Il n'y a hélas pas de solution dans le passé donc nous sommes anxieux pour notre futur.

Pourtant, la vie se joue dans le moment présent, le seul endroit où l'on peut modifier quelque chose. Si j'accepte de prendre mon chemin, alors le Phoenix viendra me délivrer du passé pour me permettre de vivre mon présent. A l'inverse, si je résiste au changement, ça cassera et le chaos s'installera dans ma vie (la foudre s'abattra sur ma maison : maison dieu carte 16 du tarot).

Analysons maintenant comment le Phoenix construit son nid. Il sélectionne les matériaux les plus riches de sa terre, ceux qui représentent à la fois la délicatesse et la force, qui l'aideront dans sa transmutation. Finalement nous retrouvons tous les principes de la résilience. Le nid, lieu de transformation (notre intérieur) doit être résistant et fort pour permettre au Phoenix de rassembler ses forces et d'être protégé lors de son

retour en tant qu'oisillon fragile. Par analogie, nous pouvons dire que nous devons chercher en nous-même le meilleur, le plus solide, retrouver notre estime personnelle, notre motivation, nos qualités de cœur, nos rêves les plus fous, notre amour propre, puis entamer une phase de transformation en nous appuyant bien fort sur ce «nid» qui accueillera notre être en devenir, fragile et connecté au présent comme l'oisillon dans son nid.

La peur de la mort est quelque chose d'ancré dans notre humanité. Pour nous protéger de ce fléau (protection illusoire) nous avons mis en place des stratégies que sont : la domination des individus sur les autres espèces, des stratégies pour divertir notre attention de cette terreur de la mort. Face à cette grande peur, le choix était simple : le déni ou la fuite. Même si il y a quelque chose de fascinant dans la fin du monde, nous allons devoir trouver des moyens de résilience forts pour traverser ce que nous avons à traverser. On parle beaucoup d'une possibilité d'effondrement mais l'effondrement a déjà commencé. Nous avons déjà perdu 50% de la population des vertébrés, 80% des insectes et 30% des oiseaux... La biodiversité s'effondre et la fertilité des sols régresse. Nous avons besoin de sentir dans notre émotionnel ce qu'il se passe. Notre nid devra être rempli de créativité, d'envie, de joie... Remplacer la peur et la culpabilité par le talent et la créativité, l'enthousiasme... Un magnifique projet, non ?

Frédérique CAIGNARD



Ce n'est pas le changement qui est difficile mais la résistance au changement !

Tout ce qui ne vient pas à la conscience revient sous forme de destin.

Jung

QUESTIONS DE POINT DE VUE !

J'ai décidé, dans ce numéro, de vous donner mon point de vue sur les termes que l'on emploie, tant dans le développement personnel, que dans le bien-être. Comme je suis en perpétuelle évolution comme chacun(nes) d'entre nous, cette analyse est un instantané de mes pensées d'aujourd'hui...



LE LÂCHER PRISE

Tous le monde en parle, mais est-ce vraiment la solution miracle à tous mes problèmes? Pour ma part, ce que j'en ai retenu, pour l'avoir essayé comme tout le monde, c'est que, dans la pratique, ce n'est pas si simple. Pour vraiment lâcher prise il ne faut plus y penser, mais comment s'avoir que l'on a lâché prise si l'on ne doit pas y penser. Car si je vois que j'ai lâché, c'est que je le tiens encore. Alors comment faire? J'ai remarqué que pour arrêter d'y penser, je devais faire autre chose. Bouger mon corps, mon mental et mon énergie dans une autre direction. En faisant cela, j'oublie, l'espace d'un instant, de quelques heures, puis de journées complètes, les choses qui me retenaient captives. Donc pour se "lâcher la grappe", se remettre en route semble une bonne méthode!

LE DÉNI

J'ai compris que si je fais un déni de tout ce qui est négatif chez moi, je me renie moi-même et bloque mon émotionnel. Je veux tellement paraître évoluée que je refuse d'exprimer ma colère, ma tristesse, mon petit humain si étrié parfois... Le problème est que, lorsque mon intérieur passe en mode déni, cela passe alors par l'extérieur. Je me retrouve donc tout à coup avec un entourage en colère, triste, déprimé ou avec des comportements étriqués... La solution? Exprimer spontanément mes émotions quand elles arrivent. Un enfant peut rire et pleurer plusieurs fois dans une même minute sans devoir justi-

fier les raisons de ses changements d'humeur. En grandissant, il va pourtant apprendre à créer des scènes pour justifier ses états émotifs, pour pleurer ou rire pour de bonnes raisons! Je regarde mon monde extérieur pour voir, par effet miroir, tout ce qui est refoulé chez moi et j'essaie d'exprimer tout ce qui me vient... Un exercice à pratiquer sans modération...

LE KARMA

J'ai mis en avant, pendant des années, au sein de mes analyses personnelles, la notion de Karma. Aujourd'hui, j'ai un peu lâché l'affaire pour récupérer mon pouvoir. L'idée du Karma veut dire que quelque chose de plus grand que moi, déciderait ce qui est juste ou pas juste, jugerait mes actions, et me distribuerait des "récompenses" ou des "punitions" en fonction de la qualité de mon apprentissage. Je pense aujourd'hui que tout ce que je crée, je vais devoir m'en occuper. Tout ce que je sème, grandit et je le récolte. Tout étant énergie, je me dois d'essayer de bien regarder ce que je fais, dit ou pense pour que l'énergie qui m'entoure soit, si possible, belle et lumineuse. Et comme je ne suis pas parfaite et que mon émotionnel se libère parfois, que je vis dans un monde duel, je me retrouve souvent à devoir gérer des problèmes que j'ai moi-même créés. Si je fais un acte répréhensible, ce n'est pas quelque chose d'extérieur qui va me punir mais bien moi-même par la culpabilité que je vais ressentir. En ressentant cette culpabilité, je la "dégage" et je vais donc créer une énergie que je vais récolter.

Le karma va de soi vers soi...Je vais donc créer une scène où je me sens très coupable! Et créer ainsi des scènes où je vais devoir m'occuper de cette culpabilité. Si je renie l'émotion, je crée des scènes plus intenses... Voir même des maladies... Le corps étant le dernier moyen d'expression... Jusqu'à devoir m'en occuper...

LE MIROIR

On vous parle souvent de "l'effet miroir". Je vais vous expliquer ce que j'en ai compris. Si je veux découvrir qui je suis, il me suffit de regarder ma vie. Tout ce que je n'accepte pas d'être, se trouve à l'extérieur de moi. Cela devient un déni de moi-même. Et tout part de soi! Donc pour savoir ce que je suis dans mes zones les plus sombres, les plus secrètes, les plus refoulées, je regarde à l'extérieur, chez les autres qui m'entourent et que j'ai choisis, ce qui m'énerve, me gêne, me met en colère... L'idée étant, bien sûr, une fois localisé, de réintégrer tout ça en moi et de l'accepter. Je pourrais ainsi vivre et accepter le petit humain que je suis avec ses qualités et ses défauts. Etre d'avantage réaliste et arrêter de me prendre pour cet humain parfait, bon, juste et plein d'amour! Enfin, tout ce qui est dans ma vie, est là parce que je l'ai demandé ou vibré. La question n'est donc pas: "pourquoi je n'ai pas ce que j'ai demandé?" mais bien "pourquoi ai-je demandé ça?"

L'énergie, la vie, l'Univers, Dieu, appelons-le comme bon nous semble, exauce tous nos vœux! Toujours!

Frédérique CAIGNARD

*Notre globe-trotteuse, nous
régale de ses magnifiques
images récoltées lors
de ses voyages écoresponsables
bien sûr...*



DES PAILLES AVEC DES HERBES SAUVAGES !

PARCE QU'IL N'Y A PAS DE "PETITES ACTIONS"
POUR SAUVEZ LA PLANÈTE !

Aucun de nous ne peut aujourd'hui ignorer les dégâts que génère le plastique pour notre planète. Ce sont 8 millions de tonnes de plastique qui se retrouvent chaque année dans nos océans.

Parmi les objets en plastique qui polluent les océans, il en existe un qui se retrouve au cœur des campagnes environnementales, peut-être parce qu'il s'agit d'un objet dont chacun de nous pourrait facilement se passer. D'ailleurs l'interdiction de son usage ne changera pas fondamentalement notre quotidien.



Il s'agit de la paille en plastique. (Elles seront interdites en France en janvier 2021)

C'est toute la planète qui est sensibilisée par la disparition programmée des pailles en plastique.

Lors de mon dernier voyage au Vietnam, j'ai été marquée par l'histoire de Trân Minh Tien.

Ce jeune vietnamien d'une trentaine d'années, préoccupé par l'état désastreux des plages de son pays,

a démissionné de son poste de professeur pour se consacrer à la défense de l'environnement.

Il a décidé de quitter la ville pour s'installer à la campagne et créer son entreprise spécialisée dans la vente de produits écologiques.



Celle-ci propose notamment des pailles biodégradables fabriquées à partir d'herbes sauvages.

Mais pas n'importe quelle herbe sauvage. Celle qu'il utilise est particulière, elle pousse dans le Delta du Mekong. Elle est appelée *Lepironia Articulata*.

Sa tige est vide et résistante à l'eau. Il faut choisir les tiges de couleur rouge, âgées de 5 à 6 ans. Elles sont coupées et nettoyées. Elles ne contiennent aucun produit chimique puisqu'elles poussent de manière totalement naturelle.

Ces pailles sont vendues emballées dans des feuilles de bananier pour aller jusqu'au bout de la démarche écologique. Elles se conservent deux

semaines au réfrigérateur, mais une fois cuites au four elles peuvent se conserver 6 mois.

Elles sont à usage unique pour les professionnels de la restauration mais elles sont souvent réutilisées à la maison, avant de finir leur vie dans un compost !

Une matière première qui pousse à foison pour un résultat efficace et 100% écologique !

L'entreprise en vend environ 3000 par jour, uniquement au Vietnam pour le moment...

Trân Minh Tien a remporté l'année dernière le Wechoice Awards qui récompense les personnalités de l'année.



Face à l'énorme quantité de pailles en plastiques à remplacer dans le monde, cette initiative peut nous paraître un peu artisanale, mais elle a le mérite d'exister et elle se doit d'être connue.

Alors, si vous vous rendez dans ce magnifique pays qu'est le Vietnam, et qu'en



commandant un cocktail sur la plage vous voyez poser vos lèvres sur une paille en herbe, souvenez-vous de Monsieur Trân Minh Tien !

Nathalie FRUGIER

Thérapeute

www.nathaliefugier.com

QUELQUES CHIFFRES

- > En France, 8,8 millions de pailles sont jetées par jour, uniquement dans l'industrie du Fast-Food.
- > Aux Etats-Unis, 500 millions de pailles sont consommées par jour.
- > 1 milliard de pailles en plastique sont jetées chaque jour dans le monde.
- > 1,5 million d'animaux sont tués par le plastique chaque année. 99% des animaux marins auront ingéré du plastique en 2050.

*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.*

REBOOSTE TON CORPS

Le printemps est le temps du réveil. Les bourgeons se gonflent, les fleurs éclosent, de petites feuilles apparaissent, l'herbe se fait fraîche...

La nature est d'un vert vivifiant. Sous l'effet du soleil, la terre se réchauffe et les racines puisent dans le sol leur énergie primordiale.

Tout comme l'arbre, je vous invite à venir puiser, vous aussi, la force du sol grâce à un rituel d'ancrage.

Ôtez vos chaussures et goûtez à la fraîcheur du sol.

Fermez les yeux et écarterez légèrement vos jambes pour que vos pieds soient dans l'alignement de votre bassin.

Prenez une grande respiration et imaginez de belles et grandes racines descendre profondément dans le sol.

Ainsi bien ancré, laissez l'énergie de la terre remonter dans tout votre corps : votre bassin, vos organes, toute votre colonne vertébrale sont inondés de vitalité.

Finissez ce Rituel en levant les bras vers le ciel puis redresser la tête et offrez-vous de ressentir la force de votre axe vertical !

Angélique Mancip
Coach spirituel

LES INTERVIEWS DE MAX

RENCONTRE AVEC LA VITAMINE D



Bonjour, c'est dame Nature qui vous parle ! J'avoue que je ne vous ai pas vraiment gâté l'année dernière avec l'ensoleillement, mais il faut dire que votre activité perturbe mes saisons ! Pour vous aider, je vais vous présenter une de mes amies Mademoiselle D, la vitamine D. Elle vous accompagnera pour passer un hiver plus serein...

Dame Nature - Bonjour Melle D, peux-tu te présenter en quelques mots ?

Melle D - Bonjour, je suis un nutriment essentiel à la santé. Je suis peu présente dans l'alimentation. C'est surtout grâce au soleil que le corps va me synthétiser.

Dame Nature - Tu dis que tu

es essentielle, peux-tu nous préciser tes compétences ?

Melle D - Mon action permet une bonne assimilation du calcium. Je suis donc primordiale pour les jeunes en pleine croissance, mais aussi les personnes âgées, dont l'ossature tend à se fragiliser. Je stimule le système immunitaire et redonne le moral. Mon rôle est donc important pendant l'hiver. Je protège également contre les maladies cardiovasculaires. Comme tu peux le voir, mon action est plutôt large !

Dame Nature - Pour la saison estivale, que peux-tu nous conseiller ?

Melle D - Le meilleur moyen de se recharger en toute sécurité, c'est de s'exposer aux heures les moins chaudes, avant 12h00 ou après 16h00. Votre peau ne risquera pas d'être brûlée, même sans crème solaire (qui bloque les UV responsables de la synthèse de la vitamine D) et en plus, vous éviterez la foule ! 20 minutes par jour suffisent en exposant un tiers de sa

peau. Pour ceux qui n'ont pas la possibilité de prendre le soleil, il est conseillé de se supplémenter.

Dame Nature - Et quand le soleil est absent, où peut-on te trouver ?

Melle D - A nos latitudes, les UV ne sont plus présents dans le rayonnement solaire d'octobre à avril. On peut donc me trouver principalement dans les poissons gras (harengs, maquereaux, sardines...), le foie de morue et le jaune d'oeuf. J'existe aussi sous forme de compléments alimentaires. Privilégiez une forme naturelle qui sera plus assimilable.

Dame Nature - Le mot de la fin ?

Melle D - Vous êtes près de 9 français sur 10 à être carencés à la fin de l'hiver, ce qui fait de moi un des nutriments dont on manque le plus. Donc pour un hiver tranquille, pensez à moi !

Maxime DE HAECK

07 69 65 28 46



Hypnothérapeute
Praticienne access bars®
Créez votre équilibre intérieur

Géraldine ARRONDEL
06 29 72 22 50
arrondelgeraldine@gmail.com
24 quater Av. du Mal de Lattre de Tassigny
33470 Gujan Mestras

Jany BIDART
SOPHROLOGUE - SOPHRO-ANALYSTE
07 66 52 48 54 - janybsophro@gmail.com

LE TEICH
LE BASSIN

Séance individuelle ou de groupe à domicile
ou en cabinet sud bassin





Maxime DE HAECK un naturopathe engagé !

Quel est ton parcours Maxime ?

Après plus de 15 ans dans le monde de l'industrie, j'ai décidé d'effectuer un grand virage dans ma vie.

Extrêmement sensible à mon environnement, surfeur, j'ai toujours été proche de la nature. Je suis bénévole dans l'association Surfrider depuis de nombreuses années. Touché par l'écologie et la protection de l'environnement, j'ai toujours ressenti ce lien profond avec les éléments...



Quelle fut ta bascule pour ce grand changement ?

Touché, dans ma famille, par des maladies graves, malgré le fait qu'ils aient une vie dite «saine», ayant conscience des limites de la médecine actuelle, mon envie de comprendre les mécanismes de guérison fut plus fort que tout ! En 2012, lors d'une journée portes ouvertes d'une école de naturopathie, le virage s'est amorcé !

En fait, le mot Nature me plaisait et je pensais que la naturopathie, c'était se soigner par les plantes. J'étais loin de m'imaginer la richesse de cette pratique.

Après être allé jusqu'au diplôme (4 ans), au mois d'août 2019, nous sommes venus nous installer sur le Bassin avec mon épouse Aurélie et mes deux enfants. Nous avons décidé de monter ensemble une association : Semer le Mieux Être. Je fais des ateliers et des conférences sur la naturopathie. Le prochain aura lieu le 1er mars à l'espace Zénitude de Mios. Vous trouverez toutes les infos sur ma page Facebook. Travaillant également en énergétique, je peux



soulager immédiatement de nombreux maux. Par la Naturo, je fais un travail de prévention grâce à l'hygiène naturelle.

Quels sont tes projets ?

Avec mon épouse qui est éducatrice de jeunes enfants et instructrice massage bébé/enfant, formée MISA France et AFMB, nous aimerions créer une collégiale de thérapies douces et complémentaires. Il s'agirait d'un lieu éco construit (pour rester cohérent avec nos convictions), agencé comme un cocon, une parenthèse de douceur au milieu de la verdure. On pourrait y prendre en charge une personne sur plusieurs pratiques. Cette bulle de bien-être permettrait également de faciliter l'arrivée de nouveaux thérapeutes sur la région. Il y aurait plusieurs cabinets, de grandes salles, une grande

cuisine pour les ateliers culinaires... On imagine ça sur un mode coworking avec une équipe permanente et d'autres professionnels occasionnels. Une mise au service des autres par un partage de compétences. J'ai pour ma part quelques connaissances en gestion de projets, management, informatique, permaculture, habitat bioclimatique... *J'en profite pour lancer un appel ! N'hésitez pas à me contacter...*

Bravo Maxime pour ton énergie ! On te soutient et on attend avec impatience ce lieu qui sera, j'en suis sûre, magnifique car créé avec votre superbe énergie à tous les deux !

Frédérique CAIGNARD



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

PETITES ASTUCES DU MIEUX VIVRE...

LES PIEDS QUI PARLENT

Lorsque vous abordez deux personnes qui parlent entre elles et qui, lorsque vous arrivez, ne tournent que leur tête, leur buste, mais pas leurs pieds c'est qu'elles n'ont pas envie de vous parler. De la même manière, quelqu'un avec qui vous parlez qui oriente son torse vers vous mais pas ses pieds, souhaite mettre fin à la conversation.

JE PLONGE

Lorsque vous rencontrez quelqu'un pour la première fois, plongez vos



yeux dans les siens et souriez en même temps. Cette approche donne des réactions très positives.

PATIENCE

Si quelqu'un ne répond pas à une question que vous lui avez posé, faites

silence et regardez-la dans les yeux. Elle va alors se mettre à parler et vous entendrez votre réponse.

BOUSCULADE

Si vous avez l'habitude de vous faire bousculer lorsque vous marchez en ville, regardez au-dessus de l'épaule des personnes que vous croisez, elles se pousseront sans hésitation !

1^{ER} CONTACT

Réchauffez-vous les mains avant de saluer quelqu'un. C'est simple, si vous avez les mains chaudes, on vous jugera instinctivement plus aimable et agréable

TEST D'APPRENTISSAGE

Pour vérifier que vous avez bien assimilé ce que vous venez d'apprendre, expliquez-le à un ami avec tous les détails. Si vos réponses à ses questions sont fluides, c'est que vous avez parfaitement assimilé !

SÉDUCTION

Vous souhaitez laisser un souvenir fort à une personne que vous venez de rencontrer ? Amenez-la faire une activité forte en

émotions. La personne attribuera la montée d'adrénaline à votre présence et non à l'activité !

CONFIANCE EN SOI

Vous souhaitez apparaître comme une personne qui a confiance en elle ? Lorsque vous entrez quelque part, dites-vous que les personnes présentes vous apprécient. Ça fonctionne !

TU T'APPELLES ?

Lorsque vous venez de rencontrer quelqu'un appelez-la par son prénom et son nom autant de fois que possible. Cela instaurera une relation de confiance et d'amitié plus rapidement.

YEAH !

Pour bien démarrer votre journée, dès que le réveil sonne, sortez du lit, levez les poings en l'air et poussez des cris de victoire ! C'est super efficace !

LE CHOIX

Pour faire croire à votre enfant que c'est lui qui décide, donnez-lui toujours le choix. Si je veux qu'il s'habille rapidement : tu préfères le pull rouge ou le vert pour ce matin ?

Et n'oubliez pas, les gens oublient facilement ce que vous avez dit mais rarement ce que vous leur avez fait ressentir...

Frédérique CAIGNARD

**“J'ai des
questions à toutes
vos réponses”
Woody Allen**

LES BIENFAITS DE LA DOUCHE



DOUCHE FROIDE

- > Stimule le système immunitaire
- > Stimule vos hormones antidépressives
- > Libère votre esprit
- > Raffermit votre peau
- > Augmente votre vigilance
- > Préviend la calvitie
- > Préviend le rhume

DOUCHE CHAUDE

- > Réduit les migraines
- > Réduit les enfléments
- > Diminue l'anxiété
- > Relaxe les muscles
- > Diminue la tension corporelle
- > Débloque le nez
- > Retire les toxines de votre peau
- > Ouvre les pores et nettoie votre peau

LA CRISE D'ADOLESCENCE, AÏE ! AÏE ! AÏE !



Nous nous sommes construits grâce à notre expérience et aussi grâce à ce que l'on a dit de nous, en tout cas ce que l'on a tenu pour vrai ! D'ailleurs, la crise d'adolescence n'est-elle pas, en définitive, un moyen de se réapproprier son identité ?

Une crise qui permet de se séparer de la vision étreinte des parents et de crier haut et fort que l'on est bien plus que cela ? Il est intéressant de voir à quel point nos chers ados vont chercher l'inspiration dans l'opposé de ce qu'ils avaient défini au départ... Un grand écart indispensable qui leur permet de vérifier leur pouvoir.

Leur égo étant bien en place, les limites sont bien claires : moi je suis moi, et toi tu es toi.

ALORS QUE FAIRE ?

Qu'ils mettent un bateau, une rame, des obstacles, des rapides, des contre-courants,

des amis sur le bateau, des rochers, du rosé, des fleurs, des cerises et du chocolat ne changera pas le cours de la rivière. L'eau continuera son voyage. Indépendamment, inexorablement notre ado sera sur le chemin qu'il se trace au quotidien. Donc dans la tourmente de ses prises de position, essayons de lui organiser un lieu de trêve, une rive où il fait bon se reposer. Essayons d'éviter les conflits et de garder la communication ouverte. En comprenant mieux ce qu'il se passe dans la tête de nos jeunes durant ce moment délicat, entre les hormones qui s'effolent et l'égo qui s'impose, on peut essayer de construire quelque chose

de plus complice, de moins exigeant. En tout cas, un conseil, arrêtez de les définir, de leur dire ce que vous savez qu'ils sont ! N'oubliez pas qu'ils sont en train d'essayer de vous prouver le contraire, donc vous ne feriez que les énerver d'avantage ! Et n'oubliez pas, c'est vous l'adulte, donc vous êtes censés être plus expérimentés et censés savoir prendre sur vous... et puis... n'avez-vous pas, vous aussi, traversé cette période tourmentée au même âge ? Avant ou après peut-être... Qu'auriez-vous attendu de vos parents à ce moment-là ?

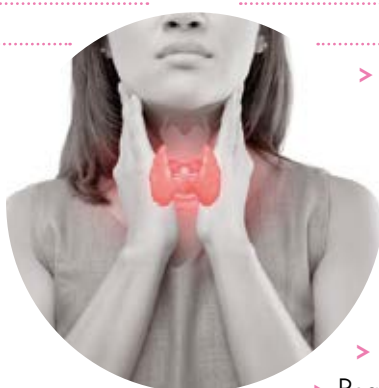
Frédérique CAIGNARD

HYPO OU HYPER THYROÏDIE KESAKO ?

La glande thyroïde se trouve sous le larynx, à la base du cou et elle est directement liée à l'expression de soi, à la communication et à la créativité. Si je ravale des injures ou que j'estime que la vie est injuste avec moi, je ferai de l'hyper ou de l'hypothyroïdie. Le cou, reliant ma tête à mon corps, me permet de faire les mouvements oui et non. Se sentir inférieur, être passif, influençable ou ne sachant pas mettre de limites claires peut être un facteur émotionnel favorisant l'Hyper ou l'Hypothyroïdie. Physiquement, certains signaux donnent l'alerte :

HYPERTHYROÏDIE

- > Diarrhée
- > Yeux exorbités
- > Cheveux cassants
- > Irritabilité
- > Troubles du sommeil
- > Cœur qui bat rapidement
- > Intolérance à la chaleur
- > Trouble des règles
- > Perte de poids
- > Faiblesse musculaire
- > Tremblements
- > Peau chaude et moite



HYPOTHYROÏDIE

- > Dépression
- > Chute de cheveux
- > Trou de mémoire
- > Frilosité
- > Visage bouffi
- > Cœur qui bat lentement
- > Constipation
- > Infertilité
- > Prise de poids
- > Crampes
- > Peau sèche et pale

*Attention, il vous faudra avoir plusieurs symptômes de la liste pour que cela devienne une raison justifiée de consulter.

FC

18 ASTUCES POUR FAIRE DISPARAITRE TOUTES LES TACHES*

1. Herbe : vinaigre blanc
2. Vin rouge : vin blanc
3. Rouge à lèvres : lingettes pour bébés
4. Sueur : jus de citron
5. Déodorant : lingettes sèche-linge
6. Encre : lait
7. Huile : craie
8. Maquillage : mousse à raser
9. Graisse : coca
10. Café : bicarbonate
11. Sang : eau oxygénée
12. Chewing-gum : glaçon
13. Stylo bille ou feutre : alcool à 90°
14. Encre : lait chaud
15. Fruits rouges : lait
16. Betterave : vinaigre blanc
17. Cambouis : ail + savon Marseille
18. Fond de teint : alcool à 90°

* Pour tissus en coton ou résistants. Pour les autres textiles, vérifier avant sur un endroit peu visible.

Un petit récap sur la douleur et sa signification...

J'en ai plein le dos ! On m'a planté un couteau dans le dos, je charge trop les problèmes des autres... Des expressions qui sont parfois imprimées dans notre corps. Notre dos nous parle... Traduction :

LE HAUT DU DOS : OMOPLATES, ÉPAULES ET COU

Symptômes : épaules tendues, douleurs, torticolis, omoplates crispées ou douloureuses, etc.

Explication : je n'arrive pas à m'ouvrir pleinement et à faire confiance. Je lutte, je contrôle, je résiste, je me défends de la vie et des autres. On m'a déjà abandonné et trahi. C'est douloureux. Maintenant, je me protège, ça ne m'arrivera plus !

Solution : je relâche mon corps, j'accepte que les expériences soient là pour m'apprendre quelque chose. J'accepte de faire de nouveau confiance, sans attentes. Je reconnecte avec la joie. Je prends soin de

MON DOS, MA DOULEUR...



moi. J'enlève ces protections qui me font mal et qui n'ont plus de raison d'être. Je pars du principe que ces expériences m'ont permis de comprendre quels étaient mes déséquilibres.

LE CENTRE DU DOS : LES CÔTES

Symptômes : une pointe douloureuse le long de la colonne, des pics dès que je stresse, une douleur au plexus etc.

Explication : je n'arrive pas à comprendre mon fonctionnement intérieur, je rumine, je ressens des trop-pleins émotionnels ou familiaux. Je n'arrive pas à y voir clair et à choisir ce qu'il y

a de mieux pour moi.

Solution : j'entreprends de nouvelles choses. Je stimule ma créativité. Je trie et je range mes expériences et je me choisis avant toute chose. Je refuse que les autres versent leurs poubelles sur mon paillason. Je fais des choix qui me correspondent.

LE BAS DU DOS : LES LOMBAIRES ET LE BASSIN

Symptômes : lumbago, lombalgies, sciatique, hernie discale, la sensation d'avoir mal aux reins, sensation de barre douloureuse, etc..

Explication : il s'agit là de vieilles blessures,

d'humiliations, d'abandons ou de culpabilité. Un fort sentiment d'insécurité et une angoisse frayent leur chemin dans mon bas de dos. Ma sexualité n'est pas épanouie.

Solution : mes fondations sont fortes et saines. Je suis stable dans ma vie, j'ai appris beaucoup de choses et je me fais confiance. Je crée un espace sacré dans ma sexualité, je me réapproprie mon corps. Je récupère mon plein potentiel.

Pensez à vous faire masser régulièrement. Le contact des mains sur notre dos est bénéfique et permet de reconnecter avec des émotions et des sentiments comme la confiance, le lâcher-prise, la douceur, la tendresse, la générosité, le bien-être.

Traquez entre amis(es) des séances de massage. Pas besoin d'être une/un pro, quelques gestes simples et répétitifs viendront à bout de beaucoup de résistances...

Frédérique CAIGNARD

FROID OU CHAUD ? MODE D'EMPLOI...

Pour soulager les douleurs, on ne sait jamais si on doit mettre du froid ou du chaud !

PETIT RÉCAP

Migraine : la chaleur facilite le flux sanguin et soulage les spasmes douloureux. Si c'est une migraine digestive, une bouillotte chaude sur le foie peut vous soulager.

Entorse : le froid reste la meilleure alternative pour réduire l'inflammation et

atténuer la douleur.

Arthrose : La chaleur réduira la rigidité des articulations et des muscles tendus. Cela soulagera les douleurs chroniques

Tendinite : encore une fois, le froid réduira l'inflammation et atténuera les douleurs.

Crise de goutte : le froid soulagera les crises.

Mal de dos : le meilleur moyen de détendre les muscles, de calmer les

courbatures et de détendre est la chaleur.

GLOBALEMENT

Ça vient d'arriver : **froid**.

C'est ancien : **chaud**.

Enflé, chaud et rouge : **froid**.

Pas enflé, chaud et rouge : **chaud**.

Limitation de mouvements (chevilles, pieds, coudes, poignets, épaules) : **froid**.

Courbatures, raideurs mus-

culaires, points de tension : **chaud**.

Le froid s'applique 15-20 minutes toutes les heures, pas plus de 48h, sinon cela peut ralentir la guérison.

Le chaud s'applique 20 minutes, 2 à 3 fois par jour, tant que la douleur est présente.

* Si la douleur persiste plus de 72h consultez un médecin.

Frédérique CAIGNARD

L'information c'est aussi
comprendre ce que je ressens
ou ces nouvelles pathologies
aux noms compliqués.
Éclairage...

LA FIBROMYALGIE EXPLIQUÉE AUX ENFANTS...



- Tonton ! Ça ne va pas ! Je suis en fibromyalgie !

Eclats de rires...

- T'es en Fibromyalgie ?

- Oui ! Ne te moque pas... J'ai mal aux jambes et je suis fatiguée ! J'ai fait du sport et maintenant je suis malade...

- Non ! Tu as juste des cour-

batures. T'as encore regardé mes notes, toi !

- Pardon, tonton. Mais, j'ai lu que cette maladie touchait les filles ?...

- En fait, la fibromyalgie, c'est une maladie qui t'empêche de faire plein de choses parce que tu as plein de dou-

leurs partout dans le corps et tu es très fatiguée. On ne sait pas trop de choses en fait sur cette maladie ! Elle empoisonne effectivement beaucoup plus les femmes que les hommes mais à partir de 30 ans. Ce serait de famille ! C'est des personnes qui dorment mal. Elles ont eu parfois des traumatismes, des chocs dans leur enfance. Et c'est une maladie inflammatoire...

- On brûle ? Ah alors ça va, Je n'ai pas la fibromyalgie... Mais c'est dur quand même comme maladie ! Tu peux les aider, tonton ?

- Les médecins leur donnent souvent beaucoup de médicaments qui les aident. Après, faire de l'activité physique, pratiquer des méthodes respiratoires, manger saine-

ment, gérer la douleur ont des bienfaits étonnants pour leur santé. Moi, avec ma pratique, je peux les aider à apprendre à mieux vivre avec la maladie. C'est leur manière de laisser le passé et d'envisager l'avenir qui aura des conséquences sur leur qualité de vie...

- Si elles sont contentes, elles vont guérir ?

- Elles vont continuer à ressentir la douleur et la fatigue, mais si elles s'occupent l'esprit et le corps, elles seront moins à penser à ce qui ne va pas !

- Bon, et bien moi, je vais oublier mes courbatures...

- Oui, c'est ça ! Et va boire un verre d'eau...

Patrick FLIPE

Psychopraticien/Hypnothérapeute

06 62 89 53 92

“Une période
d'échec est un
moment rêvé
pour semer
les graines du
succès.”

Paramahansa
Yogananda

Karin Legros
Photographe
Arcachon



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

COLÈRE : J'EXPRIME ? JE RÉPRIME ? J'IMPRIME ?

Il semblerait que 5mn de colère nous demanderai 6h de récupération des dommages causés dans notre corps. La montée de stress est si intense, que même notre système immunitaire s'en trouverait altéré ! Alors ? Devons-nous éviter d'exprimer nos colères ?

Non. Une colère réprimée donnera le même effet. Travaillons plutôt en amont.

Apprenons à équilibrer nos réactions face aux événements et à se connaître d'avantage. Découvrons ce qui nous met en colère et

qui finalement, nous fait si mal.

Enfin, la colère est souvent liée à la peur. La peur d'être blessée, d'être trompée, d'être rejetée, que l'on nous vole, que l'on nous blesse, que l'on ne soit pas respectée...

Mais finalement, cette peur est-elle réelle ? Si ce n'est pas le cas, la colère n'a pas de raison d'être et si cette peur s'avère vraie, la colère ne nous empêchera pas de souffrir et nous ferons encore plus de mal. Alors, respirons... Le contact avec la nature (une promenade en



bord de mer ou en forêt), mettre son corps en mouvement par le sport, pleurer ou faire un câlin, fera descendre la pression.

Frédérique CAIGNARD

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

SPÉCIAL SOUPES

L'hiver est bien là et rien de tel qu'une bonne soupe pour se réchauffer. Mais une soupe ce n'est pas que de l'eau et des légumes. Quelques astuces pour toujours bien réussir vos soupes, veloutés ou consommés.

> Le principe de base de la soupe c'est de faire colorer de l'ail, des oignons, oignons nouveaux, poireaux ou échalote, vos épices (curry, cumin, curcuma, 5 épices, colombo, massala...) avec de l'huile d'olive, du beurre, de la graisse de canard... avant d'y insérer vos légumes. Remuez 5mn à sec et mouillez avec votre bouillon. Elle n'en sera que plus goûteuse.

> Ne les mixez pas systématiquement car si vous en avez fait trop, vous pouvez récupérer le bouillon clair pour d'autres préparations et utiliser vos légumes égouttés sur un fond de tarte...

> Pour une cuisson courte et régulière, pensez à couper les légumes à la bonne taille. Les légumes les plus durs et longs à cuire (carottes, navets...) en plus petit que les autres (Pommes de terre, poireaux, choux, patates douces, oignons...).

> Pour avoir un aspect plus crémeux, ajoutez des légumes qui donnent de la texture (patates douces, butternut, chou-fleur, potimarron, pommes de terre...)

> Pour faire une soupe plus nourrissante, pensez à ajouter des lentilles corail à la cuisson très rapide, des lentilles vertes, haricots blanc ou pois chiches trempés, cuits à part et mixés.

> Ne mettez pas trop d'eau ni de bouillon... Utilisez la moitié du bouillon au mixage et ajoutez au fur et à mesure.

> Côté laitage, vous pouvez opter pour du lait de coco, du mascarpone, de la ricotta, de la crème de soja ou de vache, du fromage frais (chèvre, petit-suisse, St Moret...) ou affiné (brebis, parmesan, pecorino, grana...)

> Pour lier vous pouvez ajouter de la farine sur vos légumes revenus avant de mettre le bouillon (genre béchamel) ou en fin de cuisson rajouter 2 jaunes d'oeuf hors feu.

> Pensez aux aromates ! Romarin, thym, sarriette, sauge, laurier... Pensez juste à les retirer avant de mixer ! En fin de cuisson parsemez d'herbes fraîches coupées au couteau (persil, coriandre, basilic, menthe, ciboulette...)

> Pensez aussi à la déco : parmesan en copeaux, chips de légumes, tuiles de parmesan, croutons de pain, petits légumes crus coupés en dés fins, chantilly salée, quenelles de ricotta...

> Et surtout, épicez vos soupes ! Lâchez-vous !



VELOUTÉ DE BROCOLI & NOISETTES

INGRÉDIENTS POUR 2 PERSONNES

1 brocoli + 50 cl de lait d'avoine + 1 oignon + 2 CAS d'huile de noisette + 1 CAC d'huile d'olive + quelques noisettes grillées + sel, poivre

PRÉPARATION

Faire cuire votre brocoli découpé à la vapeur, sans oublier la queue épluchée. Faites revenir votre oignon et votre gousse d'ail émincé dans un peu d'huile d'olive. Une fois dorés, mouillez avec le lait d'avoine. Rajoutez vos brocolis cuits. Salez, poivrez. Cuire 10mn. Mixez avec l'huile de noisette. Mixez quelques noisettes grillées au préalable. Saupoudrez, servez. Miam !



CONSOMMÉ DE PANAIS, FETA & OLIVE

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

400 gr de panais épluchés et coupés en dés + 1 poireau émincé + 80 cl de bouillon de légumes + 125gr de fêta + 125 gr d'olives vertes + 4 gousses d'ail hachées + 2 CAC de feuilles de romarin frais haché + 1 CAC de graines de fenouil + 1 orange zestée + 1 CAS d'huile d'olive + sel, poivre.

PRÉPARATION

Faire revenir le poireau et les cubes de panais dans l'huile d'olive, sans colorer. Ajouter l'ail + le romarin. Salez et poivrez. Verser le bouillon chaud + les graines de fenouil. Lorsque le panais est tendre, ajouter le zeste d'orange + les olives. Cuire 5mn de plus. Verser dans les assiettes et parsemer de dés de fêta. C'est prêt ! Pour une finition plus gourmande, servir avec des toasts de pain grillé beurrés, recouverts d'une fine tranche de comté... Oulala !

VELOUTÉ PATATE DOUCE, COCO, CITRON VERT & PIGNONS



INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

800 gr de patate douce pelée et coupée en dés + 60 cl de lait de coco + 2 citrons verts pressés + 1 navet coupé en petits dés + 1 échalote émincée + huile de coco + pignons toastés et mixés + sel.

PRÉPARATION

Faire revenir l'échalote dans l'huile de coco. À coloration, ajouter la patate douce + le navet + le lait de coco + 1 verre d'eau + sel. Couvrir et cuire 20 mn doucement. Vérifier la cuisson des légumes et mixer. Continuer de mixer en ajoutant le citron vert doucement, en goûtant, jusqu'à l'obtention de la saveur agréable recherchée. Si trop acide, vous pouvez rajouter du lait de coco. Si trop épaisse, un peu d'eau... Servir chaude parsemée de pignons... Douce et dépayssante !



SOUPE THAÏ

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

400 gr d'escalopes de poulet émincées + 1 l de bouillon de volaille + 5 bâtons de citronnelle coupée en tronçons + 1 gousse d'ail + 1 CAC de sucre en poudre + 3 CAS de sauce Nuoc-Mâm + 3 citrons verts pressés + 60 cl de lait de coco + 150 g de champignons de paris émincés + une botte de coriandre coupée finement au couteau + 2 piments rouges + 1 morceau de gingembre râpé + 1 carotte râpée + 1 citron kafir zesté et émincé + sel

PRÉPARATION

Cuire le poulet dans le bouillon + gingembre + la citronnelle + l'ail et le citron kafir. Cuire environ 25mn. Ajouter le sel + le sucre + la sauce Nuoc-Mâm + le jus de citron + le lait de coco + les champignons. Remuer doucement. Cuire à feu doux 5 mn. Avant de servir, ajouter le coriandre + 1/2 piment entier. Servez immédiatement. Chaude et piquante !

Frédérique CAIGNARD

JE FABRIQUE MES ÉPICES HARISSA



Ce condiment pimenté est beaucoup utilisé en Afrique du Nord.
En accompagnement de viande, dans les ragoûts, ou les soupes, avec le couscous...
Ajouté à du yaourt nature il sert de marinade pour le porc ou le poulet.

- > 12 piments rouges séchés
- > 1 CAS de graines de coriandre
- > 2 CAC de graines de cumin
- > 2 gousses d'ail
- > 1/2 CAC de sel
- > 4-6 CAS d'huile d'olive

Enlever une partie des pépins des piments et faire tremper dans l'eau chaude 30mn. Faire griller à sec dans une poêle la coriandre et le cumin, puis réduire en poudre. Piler l'ail avec le sel et ajouter les piments ramollis. Réduire le tout en purée. Incorporer les épices moulus. Ajouter l'huile doucement jusqu'à ce que la sauce prenne une allure de mayonnaise. Se conserve 3 semaines au frais recouverte d'huile d'olive.

F. C.

PAIN SANS GLUTEN... MAISON !



Osez faire votre pain !

Ingrédients

- > 300 g de farine de sarrasin
- > 200 g de farine de riz semi complète
- > 200 g de farine de millet
- > 100 g d'amande entière ou de poudre d'amande
- > Quelques noix
- > 100 g de fécule de pomme de terre ou de maïs

- > 10 cuillères à soupe de graines de lin
- > 10 g de sel
- > 12 CAS de graines de chia
- > 4 CAS d'huile d'olive
- > 2 sachets de levure de boulanger
- > 1 litre d'eau tiède

Préparation

Mixer les graines (chia, lin, les noix et les amandes si elles sont entières)
Délayer la levure dans l'eau.
A la main ou dans votre robot, mélanger tous les autres ingrédients.

Ajouter le mélange eau / levure, pétrir durant 10 minutes.
Verser la préparation dans deux grands moules à cake de 30 cm avec du papier cuisson huilé.
Mettre en surface quelques graines de courge, de sésame ou de tournesol.
Couvrir d'un torchon.
Lorsque votre pâte est gonflée, entailler la surface et enfourner dans un four chaud 200° durant 40 minutes.
Tester la cuisson avec la pointe d'un couteau
Ne pas découper à chaud

Frédérique
CAIGNARD

LES RECETTES D'ÉMILIE

Tajine de poulet aux artichauts

Pour 6 personnes

- > 1 Poulet coupé en morceaux
- > 1 botte de petits artichauts violets
- > 6 gousses d'ail
- > 40 g Olives vertes
- > 20 cl Bouillon de volaille
- > 1 botte Coriandre
- > 1 Citron jaune (le jus)
- > 1 Citron confit au sel
- > 4 CAS d'huile d'olive
- > 1 CAS Raz-el-hanout
- > Sel et poivre

Nettoyer les artichauts. Pelez la queue à l'économe, coupez-les en deux, ou en quatre, selon leur taille. Retirez le foin. Plongez-les dans un saladier d'eau froide + jus de citron.



Rincez les gousses d'ail sans les peler. Coupez le citron confit en quartiers et retirez la pulpe. Rincez, séchez et effeuillez la coriandre.

Chauffer l'huile dans une cocotte. Ajoutez le poulet et dorez-le de toutes parts. Ajoutez les gousses d'ail + le ras-el-hanout. Mélangez 2 min.

Ajoutez les artichauts, le citron confit, les olives et la moitié de la coriandre. Salez, poivrez, puis versez le bouillon. Couvrez et laissez cuire 45 min.

Servez parsemé du reste de coriandre et dégustez.

Emilie CHERAT

LES GOURMANDISES DE GREG

Noix de St Jacques au Combawa

mousseline de pommes de terre avec coco, brocoli mariné au sésame

Pour 1 personne
(à multiplier par le nombre de convives)

- > 1 Pdt cuite vapeur
 - > 1 petite tête de brocoli cuite vapeur
 - > 3 noix de St Jacques
 - > 1 CAS de lait de coco
 - > Zeste de Combawa
 - > Sésame en graines
 - > Sel
 - > 1 CAC d'huile d'olive
 - > 1 CAC d'huile de sésame
- Cuire vos légumes vapeur. Réduire la PDT en purée et ajouter la crème de coco montée en neige. Etêter votre brocoli et faites-le mariner dans l'huile de sésame.

Disposer votre préparation

au coco sur l'assiette. Snacker les noix de St Jacques dans l'huile d'olive 1 mn sur chaque face. Salez. Déposer sur la préparation au coco, ajoutez votre brocoli égoutté. En finition sur l'assiette montée : un peu graines de sésame toastées, du combawa râpé (très peu car très parfumé) et quelques graines de roquette germées si vous le souhaitez !

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

La Médecine Traditionnelle Chinoise racontée par Emilie, à consommer sans modération !

EN ÉNERGÉTIQUE CHINOISE LE PRINTEMPS COMMENCE LE 4 FÉVRIER 2020



Le printemps est lié à l'élément Bois dans le cycle des 5 éléments (Bois, Feu, Terre, Métal, Eau).

C'est une saison d'épanouissement, d'extériorisation. Regardez comment la nature reprend vie, comment les arbres bourgeonnent, comment la sève remonte ! L'homme s'éveille et s'étire. Un grand renouveau après notre hibernation ! Selon la tradition chinoise les énergies du ciel et de la terre s'unissent à nouveau et animent toute forme de vie d'un souffle yang ascensionnel.

LES ORGANES

Les organes du moment **Foie** (yin) et Vésicule biliaire (yang) :

Le Foie est le général des armées, il assure la libre circulation dans le corps, stock et distribue le sang.

Il permet la mise en mouvement, alors on y va on fait des projets !

Le Poumon contrôle le Foie ; on respire donc à plein poumons, une bonne oxygénation aidera à désintoxiquer le Foie

Exemples de déséquilibres : douleurs musculaires, problèmes oculaires, irritabilité, colère...

La Vésicule Biliaire est d'une grande importance car elle donne le courage et l'initiative pour les prises de décisions et la détermination. Le méridien de la Vésicule Biliaire reçoit la plénitude énergétique au printemps.

Indices de déséquilibres : nausées, tendinites, sciatiques, flou artistique de la prise de décisions...

Heures des méridiens : vésicule Biliaire 23H-1H/ Foie 1H-3h si vous vous réveillez à cette heure-ci il a peut-être un déséquilibre !

Couleur associée : vert, bleu-vert : apaisants pour le système nerveux et pour les yeux !

Climat : le vent : couvrez votre nuque afin d'éviter les tensions !

Lien aux organes : les yeux et les tendons

Emotions positives : générosité, pardon

Emotions négatives : colère, contrariété

Direction : Est

Saveur : acide : attention ! Un peu tonifie le méridien du Foie, mais trop l'endommage ! En cas de nervosité, on préfère la saveur douce pour soutenir la rate. Une attirance extrême ou un dégoût informera d'un déséquilibre du foie.

EN RÉSUMÉ

On sort, on respire en pleine conscience, on s'émerveille devant la nature et on cultive la patience et la gratitude. On fait un grand nettoyage de printemps et on lance de nouveaux projets. Les émotions et les pensées sont étroitement liées au fonctionnement des organes. Des insomnies ou des phases d'anxiété



peuvent apparaître à cette période. On exprime ses colères et on fait des activités créatives.

Si l'énergie est équilibrée vous serez à même de décider, de planifier ou de donner une direction à votre vie.

OUTILS

Tuina, les ventouses, la réflexologie auriculaire et plantaire, l'acupression etc...

CONSEIL DIÉTÉTIQUE

Au réveil, prendre un verre d'eau chaude avec le jus d'un demi-citron et un peu de miel sauvage durant 2 semaines.

Si vous avez des calculs biliaires ne consommez pas de radis noir.

Ne consommez pas trop de graisses, charcuteries, produits laitiers (ils produisent de l'humidité qui entrave la circulation du foie).

On privilégie les aliments de saison, bio et surtout on mange chaud.

Recette de cuisine P : 18

Ces conseils ne sont pas à visées médicales.

Privilégiez donc l'ail, les champignons, le fenouil, les oignons, le potiron, le riz, les petits pois, les crevettes, l'agneau, le jambon, le poulet, le mouton, les laits de brebis et de chèvre... Privilégiez aussi les aliments riches en vitamine A (foie de morue, de poulet, persil, pissenlit, mâche, potiron, endives...). Elle stimule la vision, la croissance osseuse et favorise la cicatrisation.

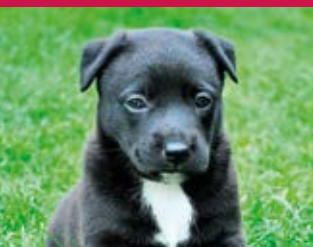
EXERCICES

S'asseoir au sol, jambes tendues et aussi écartées que possible, sans douleur. Étirer les doigts vers le haut, en croisant les doigts des mains. Pencher nettement le tronc, au-dessus de la jambe gauche ou droite, le coude bien ouvert, de façon à ce que le côté opposé du corps s'ouvre et s'étire. Maintenir la posture pendant plusieurs respirations. Se redresser lors de l'inspiration. Répéter le mouvement de l'autre côté. Respirer calmement et profondément, en portant votre attention sur les zones de tensions.

Emilie CHERAT
Energétique chinoise
06 73 55 07 42

Prendre soin d'eux
c'est aussi bien les nourrir,
mais attention ! Pas avec
n'importe quoi !

LES ALIMENTS TOXIQUES POUR CHIEN OU CHAT



MORTELS

Le chocolat : toxique pour le cœur et le système nerveux

Alcool : Intoxication, étourdissement, coma

Champignons : tremblements, décès

ETOUFFEMENT

Arêtes de poisson : risque de lacération de l'estomac

Os de poulet ou de lapin : risque de lacération de l'estomac. Vomissements

PROVOQUE DE L'ANÉMIE

Ail et oignons : abîment les globules. Vomissement, anémie, tachycardie

INSUFFISANCE RÉNALE

Raisin et groseilles : dégradation des reins

Thon : dégradation des reins

EFFETS NÉFASTES SUR LE MÉTABOLISME

Les œufs crus : contiennent de l'avidine. Détruisent la vitamine B

ENDOMMAGE LE PANCRÉAS

Avocat : contient de la persine. Inflammation du pancréas

Jambon : trop gras

AUGMENTATION DU RYTHME CARDIAQUE

Noix : Abîment les muscles et le système nerveux

Café : palpitations, crise cardiaque

TROUBLES DIGESTIFS GRAVES

Pomme de terre crue : contient de la solanine.

Endommage l'appareil urinaire

Lait : vomissements et diarrhées

Chou et navet : diarrhées

ATTENTION

Si votre animal a mangé un de ces aliments, contactez votre vétérinaire au plus vite !



Frédérique CAIGNARD

L'HOMME, SINGE SAVANT ?



L'homme ne descendrait pas du singe mais serait son cousin. Nous sommes tous deux des hominidés. Les primates sont fascinants. Leur intelligence, leurs réflexions,

la façon dont ils manipulent les circonstances de leur vie pour faire avancer leurs intérêts, est remarquable. Les éléphants, les loups, ou les orques et bien d'autres

animaux, ont les mêmes qualités. Pour les primates, le fait qu'ils nous ressemblent, les rend encore plus captivants et nous ne pouvons qu'être admiratifs de leurs aptitudes. Pour ma part, je pourrais passer des heures à les regarder... Les gorilles vivent dans des harems avec le dominant, quelques mâles dominés ou jeunes et son groupe de femelles. Les chimpanzés quant à eux, fusionnent et changent sans arrêt de groupes... C'est fluide. Comme nous, les

groupes sociaux changent durant la journée... En fonction des activités ! Les adultes jouent avec leurs petits avec patience, joie et tolérance. Nous pourrions copier beaucoup de leurs comportements pour améliorer notre humanité. Il faut hélas savoir que 60% des espèces de primates sont en danger d'extinction en raison d'activités humaines (déforestation principalement). Donc l'être humain est-il plus évolué ? Oui bien sûr ! Mais quand mettra-t-il son évolution au service des plus faibles ? Finalement... est-ce si compliqué ? F.C.

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 ?

COURS DE CUISINE

Samedi 22 Février

14h - 18h

Cuisine & Pâtisserie
Sans Gluten
(4h - 55€)

Samedi 7 Mars

9h30 - 13h30

Cuisine du Monde - Asie
(4h - 55€)

Samedi 4 Avril

10h - 13h

Fabuleuses Légumineuses de l'entrée au dessert
(3h - 45€)

15h-17h

Graines Germées & Jeunes Pousses (2h - 25€)

Programme sur
www.doo-eat.fr

**-10% OFFERTS
SUR PRÉSENTATION DU
MAGAZINE**

LA CONGÉLATION...

Et oui comprenons pour parfaire ou non sa réputation !

Quand on voit comment et combien de temps sont stockés, ballotés, transportés, remballés certains produits dits frais, les surgelés peuvent avoir du mérite. Je parle bien-sûr plutôt ici de légumes, viandes, poissons, herbes, et pourquoi pas fruits, de bases à cuisiner donc et non de plats préparés.

En effet, ces produits sont immédiatement surgelés après récolte/abattage/pêche par refroidissement ultra rapide entre -30 et -50°C à coeur. A ne pas confondre avec la congélation domestique, plus lente et progressive. A la décongélation en resort d'ailleurs une texture dégradée.

La surgélation, elle, ne transforme pas, elle stabilise. C'est pourquoi un produit correctement surgelé et bien conservé à -18°C, pourrait être confondu avec un produit frais par le consommateur. Elle garde en plus de nombreuses propriétés nutritionnelles.

A la maison donc on congèle, par souci du gâchis et de l'organisation c'est bien pratique. Toutefois, le résultat une fois le produit décongelé était-il satisfaisant ? Pour des soupes, des plats mijotés, des pâtes à tarte, gâteaux... cela fonctionne bien. Dès qu'il y a des sauces, de la crème, du gras, beaucoup d'eau, texture et goût en pâtissent.

En plus de vrais produits

frais, quelques surgelés de base peuvent aider au quotidien et même équilibrer l'assiette. Ils sont même préférables à des conserves diététiquement moins intéressantes. Quant à la congélation domestique, elle a ses limites. N'oubliez pas une chose côté hygiène, elle ne tue pas les bactéries mais les met en dormance. Un produit en limite de date qui congèle lentement ne sera pas neutralisé au congélateur ! Seules les petites bêtes (ex. des vers dans du poisson cru) seront éliminées...

A vous de méditer sur ce steak haché congelé à la hâte, peut-être responsable de désordres intestinaux et autres intoxications !

Dounia SILEM

HUILE DE COCO... QU'ESAKO ?

Apparu assez récemment, vous avez certainement vu, goûté, testé, cuisiné, appliqué ce délicieux produit. En connaissez-vous toutes les vertus et usages ?

Appelée aussi beurre ou gras de coco, l'huile est extraite à partir de la chair blanche de la noix fraîche. Elle garde une texture plus ou moins solide ou crémeuse en fonction de la température ainsi qu'un aspect blanc nacré au parfum suave et gourmand. Il est important de la choisir 100% naturelle,

Bio et de première pression à froid afin de profiter de toutes ses propriétés. Ne la confondez pas avec l'huile de coprah. Extraite à partir de pulpe sèche chauffée, ce produit plutôt raffiné est de bien moins bonne facture.

L'huile de coco est majoritairement composée d'acides gras saturés (oh malheur, je vois déjà les foudres tomber). C'est au contraire tout à son honneur car majoritairement composés d'acide laurique plutôt rare, ils sont très bien

assimilés par notre organisme. D'ailleurs, cet acide, numéro 1 pour renforcer notre système immunitaire, est le seul produit qui peut rivaliser avec le lait maternel c'est vous dire ! On la recommande donc en cuisine pour un usage cuisson car elle supporte bien la chauffe ou encore en pâtisserie. Son goût subtil n'en agrémentera que mieux vos préparations. Une version désodorisée existe également si l'on souhaite en limiter la saveur, tout en l'utilisant fréquemment.

Côté usage cosmétique, elle offre des propriétés adoucissantes, hydratantes et nourrissantes. Sa richesse en vitamines A et E en fait un produit riche en antioxydants luttant contre la dégénérescence cellulaire.

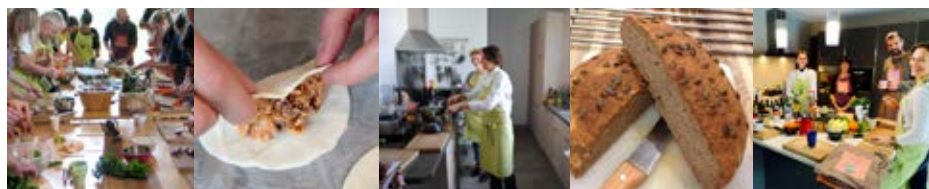
Voilà, plus de secrets maintenant...

A vous le pot de ce beurre presque magique pour vous régaler et vous oindre avec gourmandise !

Dounia SILEM

Chef à Domicile & Cours de Cuisine Bio

— Bassin d'Arcachon - Bordeaux —



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



JE FABRIQUE MOI-MÊME UNE ÉTAGÈRE /PRÉSENTOIR



Alors aujourd'hui que faire d'intéressant pour ma planète ? J'ai ramassé "mon déchet quotidien"... Bon, plutôt "mes cinq déchets du jour" !

Enfin, ce sera ça en moins... Ah, une idée ! Je sais ce que je vais faire : un présentoir pour mettre à disposition le Bon Sens Mag à mon cabinet.

J'ai quoi à disposition... Des planches de palettes hautes et des chutes qui traînent... C'est juste assez ! J'ai des vis de récup aussi. C'est juste ce qu'il faut. Allez, au boulot !

Et voilà ! Facile, simple,



écologique, économique, ludique... Et dire que certains d'entre nous ne savent pas quoi faire !

Patrick FILIPE
Psychopraticien
Hypnothérapeute
06 62 89 53 92

JE MANGE DU POISSON, JE RESPECTE LES SAISONS !

Manger du poisson de saison est aussi important pour le respect des périodes de reproduction des poissons que pour la survie des marins-pêcheurs/poissonniers locaux vivant du produit de la pêche.

Un poisson hors saison, en provenance de pays ne respectant pas les normes et réglementations relatives aux quotas de pêche, sans parler de la pollution engendrée par les avions qui livrent en moins de 24 heures du merlu pêché à l'autre bout du monde... Nous sommes loin du BON SENS d'une consommation responsable.

COMMENT VÉRIFIER LA FRAÎCHEUR DU POISSON ?

Les yeux doivent être vifs
La peau doit être scintillante, un peu humide
Si le poisson semble flasque,

il est sans doute un peu trop vieux..

QUEL POISSON MANGER SANS DANGER ?

Manger du poisson est bon pour la santé, mais la contamination au mercure des océans et mers est telle que l'on a peur d'en consommer.



Poissons à éviter : maquereau roi, marlin, le thon rouge du pacifique et l'espadon.

Poissons à manger avec modération (une fois par mois) : thon albacore, merlu, mérrou...

Poissons à consommer une à plusieurs fois par semaine : bar, chinchard, sardine, anchois...



Les poissons à manger sans restriction : le saumon et l'aiglefin (sont ceux contenant le moins de mercure).

QUELLE EST LA SAISON DES MOULES ?

La pleine saison des moules est de septembre à décembre.

LE POISSON ET LA SANTÉ

Les poissons bleus aident contre les maladies cardio-

vasculaires grâce à leurs acides gras oméga 3. Ils retardent les effets du vieillissement. (Anchois, sardines, maquereaux...)

Ils sont tous riches en antioxydants, vitamines et en protéines nobles, mais ils sont pauvres en graisses et lipides. Grâce à la présence de sels alcalins, ils favorisent la digestion.

À l'achat, le poisson, surtout lors des grosses chaleurs, doit être immédiatement mangé.

Frédérique CAIGNARD

HIVER

DÉCEMBRE

Bar, dorade grise, hareng, moules, raie.

JANVIER

Bar, bigorneau, bulot, coquille Saint-Jacques, crevettes, dorade grise, aiglefin, haddock, hareng, huîtres, loup, moule, merlan, morue, praire, raie.

FÉVRIER

Bar, cabillaud, colin (lieu noir), coquille Saint-Jacques, crevettes, dorade grise, aiglefin, haddock, hareng, huîtres, limande, loup, lotte, maquereau, merlan, morue, moules, praire, raie, saumon, sole.



PRINTEMPS

MARS

Bar, baudroie (lotte), brochet, bulot, cabillaud, carpe, chinchard, colin (lieu noir), coquille Saint-Jacques, crevettes, dorade grise, églefin, haddock, huîtres, langouste, lieu, lotte, loup, maquereau, merlan, merlu, morue, moules, perche, raie, saumon, sole, turbot.

AVRIL

Alose, baudroie (lotte), brochet, cabillaud, chinchard, colin (lieu noir), coquille Saint-Jacques, congre, crevettes, langouste, lieu, maquereau, merlu, raie, saumon, seiche, sole, tacaud, turbot.

MAI

Alose, anchois, baudroie (lotte), cabillaud, colin (lieu noir), coquille Saint-Jacques, crevettes, langouste, langoustine, lieu, maquereau, merlu, raie, sardine, saumon, sole, thon blanc (germon), tourteau, tacaud, turbot.

ÉTÉ

JUIN

Anchois, colin (lieu noir), chinchard, congre, crevettes, écrevisses, homard, langouste, langoustine, lieu, maquereau, merlu, raie, saint-pierre, sardine, saumon, thon blanc (germon), tourteau, turbot.



JUILLET

Anchois, colin, congre, crevettes, écrevisses, gambas, homard, langouste, langoustine, lieu, maquereau, raie, saint-pierre, sardine, saumon, thon blanc (germon), turbot.

AOÛT

Anchois, crevettes, dorade grise, écrevisses, homard, langouste, langoustine, maquereau, raie, sardine, saumon, thon blanc (germon).

AUTOMNE



SEPTEMBRE

Crevettes, dorade grise, écrevisse, homard, langouste, langoustine, maquereau, moules, praire, raie, seiche, sardine, thon blanc (germon).

OCTOBRE

Crevettes, dorade grise, hareng, homard, langouste, maquereau, moules, raie, sardine.

NOVEMBRE

Bar, coquille Saint-Jacques, crevettes, dorade grise, hareng, homard, huîtres, moules, oursin, raie.

LABELS POISSONS

AQUACULTURE

Les différents labels ci-dessous assurent un poisson issu d'une aquaculture respectueuse de l'environnement, des ressources en eau et de l'animal.



LABEL BIO : l'alimentation végétale est certifiée bio et l'alimentation animale provient de poissons durables. Les pesticides, les produits OGM et les hormones de croissance sont interdits.

NATURLAND AQUACULTURE : il suit toutes les normes de l'élevage biologique. De plus, il impose une série de critères socio-économiques.

FRIEND OF THE SEA : comme pour le label Bio, les produits OGM et les hormones de croissance sont interdits. Il assure également une réduction graduelle de

l'empreinte carbone et le principe de responsabilité sociale.

LABEL ASC : l'Aquaculture Stewardship Council promeut un élevage responsable au niveau environnemental et social.

PÊCHE

Les différents labels ci-dessous assurent un poisson pêché selon des méthodes plus respectueuses de l'environnement, sur des stocks durables et qui limitent l'impact sur l'écosystème.

LABEL MSC : le Marine Stewardship Council est le seul label internationalement reconnu en accord avec les directives d'étique-

tage écologique de la FAO et l'ISEAL.

FRIEND OF THE SEA : il a développé une liste de critères pour une pêche durable qui préserve l'habitat marin.

NATURLAND WILDFISH : il impose des normes environnementales assez poussées, mais également des normes socio-économiques.

LABEL ISLANDAIS : il concerne les pêcheries islandaises et assure une gestion responsable de la pêche et le respect des ressources marines.

Frédérique CAIGNARD



"Une planète rencontre la planète terre et lui dit :

- 'Houlala que t'arrive-t-il? Tu sens mauvais, tu es dépenaillée que t'est-il arrivé ?

- Ne m'en parle pas, répond l'autre, j'ai attrapé l'humanité !

- Ah ce n'est que ça? Moi aussi je l'ai attrapé, je m'en suis guéri et ça va très bien !"

Gorbatchev

"C'est une triste chose de songer que la nature parle et que le genre humain n'écoute pas."

Victor Hugo

"Nul besoin de faire de la Terre un paradis : elle en est un. A nous de nous adapter pour l'habiter."

Henry Miller

JE FABRIQUE MES PRODUITS

JE FAIS MON LIQUIDE VAISSELLE



Matériel nécessaire

- > 0,8L d'eau
- > 50 gr Savon de Marseille (râpé ou en copeaux)
- > CAS de Savon noir
- > CAS de Bicarbonate de soude
- > CAS de Vinaigre d'alcool
- > CAS de Cristaux de soude
- > Quelques gouttes d'huile essentielle de votre choix (menthe poivrée, citron, lavande...)

Fabrication

Faites fondre les copeaux de savon dans l'eau chauffée préalablement dans une grande casserole. Laissez fondre tranquillement. Ajoutez le savon noir, le bicarbonate, le vinaigre d'alcool et les cristaux de soude (peut mousser).

Laissez reposer quelques heures à l'air libre. Une fois épaissit, mixez en rajoutant l'huile essentielle de votre choix. Mettez en bouteille avec un entonnoir.

Ne soyez pas surpris à l'usage si ça ne mousse pas autant qu'un liquide vaisselle industriel. Cela n'enlève rien à son efficacité. Vous pouvez rajouter un peu d'huile d'amande douce ou de coco pour le bien-être de vos mains.

JE FABRIQUE MON SHAMPOING SOLIDE

Stop aux bidons en plastique de savon et de shampoing ! Alors pour le savon, facile, on les fabrique soi-même ou on les achète sur les marchés, bio de préférence... Mais pour les shampoings ? Qu'à cela ne tienne ! On fabrique soi-même ! Et en plus, on fait des économies ! Tout bonus !



Matériel nécessaire

- > 0,6 CAS de savon de Marseille en copeaux (râpez-le si il est en cube)
- > 3 CAS d'huile d'olive bio ou d'huile de coco
- > 3 CAS de miel de votre choix
- > 100 ml d'eau
- > 6 gouttes d'huile d'amande douce

Fabrication

Faire fondre le savon de Marseille dans l'eau. Remuer régulièrement. Une fois fondu, mettre dans un mixeur et ajouter l'huile d'olive ou de coco et l'huile d'amande douce. Quand la pâte est bien lisse, ajoutez le miel. Mixez de nouveau.

Versez dans des moules en silicone de la forme de votre choix. Démoulez délicatement après 2 jours.

Laissez sécher au moins 1 mois avant de l'utiliser... Prix de revient : 2,50€ pour 2 savons de 80gr environ.

DENTIFRICE MAISON : RIEN DE PLUS SIMPLE !

Encore une fois, vous en avez marre d'acheter des produits avec des contenants en plastique et dont vous ne savez pas exactement les conséquences du contenu sur votre corps... Reprenez votre pouvoir de décision ! Faites vos produits vous-même !



Matériel nécessaire

- > 3 CAS d'Argile blanche
- > 1 CAS de Blanc de Meudon
- > 1 CAS de Bicarbonate de Soude
- > 3 gouttes d'HE de Menthe poivrée, Citron ou TeaTree

Tout ça en magasin bio bien sûr !

Fabrication

Mélangez tous les ingrédients avec un peu d'eau. Mettre dans un ancien pot de crème de soin visage opaque ou tout autre récipient recyclé (hé oui on pense à notre chère Gaia) A chaque brossage, prélever un peu de dentifrice. Faire de petites quantités pour 1 semaine ou 15 jours maxi !

Et maintenant, SOURIEZ !

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 !

ON EST JAMAIS MIEUX SOIGNÉ QUE PAR SOI-MÊME du Dr Frédéric Saldmann

Editions Plon

Le Dr Frédéric Saldmann publie une nouvelle enquête passionnante. Une bonne hygiène de vie passe tout d'abord par des gestes quotidiens que l'on oublie de faire ou que l'on ne connaît pas bien.

Cet ouvrage, s'appuyant sur des recherches médicales inédites, vous donnera tous les atouts pour avoir une vie en pleine santé, aussi épanouissante que réjouissante.



LA MÉDECINE TRADITIONNELLE CHINOISE POUR LES NULS de Jean Péliissier

Editions FIRST

Des grands principes de la médecine traditionnelle chinoise aux secrets pour une longue vie en bonne santé, la collection "Pour les Nuls" invite Jean Péliissier ! "Le corps n'a pas été construit pour tomber malade, mais pour s'autoguérir en per-

manence". Cette discipline, qui permet de se recentrer sur soi et d'être à l'écoute de son corps, prônant la vie en harmonie avec la nature, parle autant de prévention que de curation. Des conseils pratiques pour apprendre à donner à son corps les moyens de s'auto

guérir des maux du quotidien. Retrouvez aussi Jean Péliissier sur <https://www.youtube.com/user/PELISSIERJean/> videos



LE GUIDE DE L'ALIMENTATION DURABLE de Aline Gubri

Editions Thierry Souccar

S'engager pour la planète, ça commence dans l'assiette !

La façon dont nous nous alimentons a un vrai pouvoir d'action pour changer notre monde ! Il est certain que le contenu de nos assiettes a beaucoup d'impact sur notre planète.

Mais par où commencer ? Comment faire ? Suivez une experte en développement durable. Elle vous livre des actions à mener par ordre de priorité. Pas de panique, l'objectif n'est pas nécessairement de tout faire, mais de faire notre part, à notre rythme et à notre manière !

Ce livre est plein de conseils et d'astuces pratiques et réalistes, pour vivre une transition en douceur, sans frustrations ni sacrifices.

En Bonus : Un dico d'astuces anti-gaspi... Avec ce guide, participer au changement devient facile !



LES ATELIERS DE L'ESSEN'CIEL

Coaching de Vie, Décodages bio, Libération Mémoires, Régressions

Ateliers :

Rencontre et vie amoureuse, Développement Personnel, Nature bien-être

Énergétique :

**Reiki, LaHoChi, Reconnexion, Cristal
Sophro-relaxation, Cafés "partage",
Jeu du Tao**

**CATHY : 06 78 61 83 82
www.ateliers-essenciel.com**

**2 av du Vieux Bourg 33980 AUDENGE
(entrée derrière agence)**



Toutes les nuits nous rêvons mais nous ne nous rappelons pas toujours de nos rêves. Il arrive cependant que nous revenions avec quelques images ou sensations. Notez-les ou racontez-les sinon ils disparaissent dans votre inconscient. Tous ces rêves ne seraient que des parties de nous-même qui cherchent à s'exprimer. Des accès à d'autres réalités de nous-même ou un autre espace-temps... qui viendrait nous avertir pour les fameux rêves prémonitoires... et pourquoi pas ? Bon en attendant, voici quelques définitions des rêves les plus courants.



"Un rêve non interprété est comme une lettre non ouverte..."



JE TOMBE !

La perte de contrôle ! Mon inconscient me signifie de me faire d'avantage confiance, que je suis équipée de tout ce qu'il me faut. D'arrêter de fonctionner dans la peur en me baladant entre passé et futur. De rester bien là, ancré dans mon présent.



JE COURS !

Cette fuite est en général un refus d'affronter des situations compliquées. Une envie de se détacher de la réalité qui est jugée trop difficile à surmonter. Comprendre que tout passe et que je survis toujours aux choses qui m'arrivent est un premier pas vers l'acceptation.



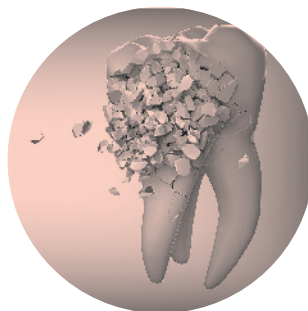
JE VOLE !

Le pouvoir de voler me donne de la perspective. Je peux mieux voir les situations dans leur ensemble. Le besoin de prendre de la hauteur est le message secret de mon inconscient. Sortir de l'émotion qui me submerge et observer la situation dans sa globalité.



JE SUIS ATTAQUÉ(E) !

Rêver d'agression symbolise des colères contenues, un environnement conflictuel, des non-dits. Cette partie de mon inconscient vient me signifier que je dois "traiter" ma relation aux autres, apaiser mes humeurs et dire ce qui doit être dit avec douceur.



JE PERDS MES DENTS !

La perte de dents a souvent été associée à la mort, pour ma part j'y vois plus une perte d'identité. Ce sont les autres qui prennent les décisions à ma place, ma vie ne m'appartient plus. Reprendre mon pouvoir est le message de mon inconscient dans ce cas-là.



JE MEURS !

Il s'agit là d'une mort symbolique, même si elle me paraît si réelle que je me réveille en émoi ! La mort a toujours fait partie de la vie. Ce rêve est venu de mon inconscient me parler de transformation. Qu'il est temps de passer à autre chose. Le changement est le maître mot de cette énergie.



JE PLEURE OU JE RIS

Ces émotions, si elles se présentent avec force dans mes rêves, sont une injonction à les laisser s'exprimer. Depuis enfant, j'ai été éduquée à ne pas exprimer mes émotions. Ce trop-plein de frustration, de manque d'expression, se libère pendant mes nuits, quand mon mental dirigiste est au repos. J'accueille...



JE VOIS DES PERSONNES

Les personnes que je vois dans mes rêves sont... Moi-même. Ou du moins, une représentation de moi. Voir des autres (miroirs de moi-même) en rêve me ramène à ces parties de moi refoulées ou inconscientes. L'important sera donc ce que ces personnages font et non pas qui ils sont.



J'AI BEAUCOUP D'ARGENT !

L'argent est une énergie comme une autre. Le fait d'en avoir beaucoup me signifie que, même si ce n'est pas le cas dans la réalité, je peux y accéder très facilement. Il suffit d'arrêter de rêver d'en avoir et de l'inscrire dans la matière. Cela met le doigt sur ma peur de l'abondance.



JE VOIS DES ANIMAUX

Vous pouvez vous référer au dernier numéro de Bon Sens Mag' sur les Animaux Totem. Mon inconscient aime m'envoyer des messages par ce biais-là. Ces connections sont très subtiles et souvent chargées de symbolique. En fonction de l'animal qui se présente à moi, il vient me signifier quelque chose.



La Poissonnerie de l'Aiguillon



- Tous produits de la mer
- Spécialités plateaux de fruits de mer
- Plats cuisinés
- Bon cadeau
- Cours de cuisine
- Expédition dans toute la France

Horaires d'ouverture :

Tous les jours :

8h30 - 12h45 / 15h30 - 19h30

Le dimanche :

8h30 - 13h00

51, boulevard Mestrézat - 33120 Arcachon
05 56 83 70 53

poissonneriedelaiguillon.fr



L'Épicerie de l'Aiguillon

Épicerie fine

Produits artisanaux, régionaux et italiens

Épices, thé, café, chocolat Bonnat

Caviar, vins, champagnes

Bières artisanales

Jus de fruits et smoothies bio

Coffrets cadeaux

**Demandez
votre carte
de fidélité !**



51, bd Mestrézat, 33120 Arcachon
06 52 96 70 53



Suivez-nous sur et : [epiceriefineaiguillon](https://www.instagram.com/epiceriefineaiguillon)



Échanger - Partager S'entraider

Le Sel de la Dune c'est quoi ?

- Une Association Loi 1901 ouverte à toutes et tous pour 10€/an*

- Un système d'échange multilatéral de biens, de services et de savoirs, sans argent !
- Un moyen d'éviter le gaspillage et la surconsommation avec une action écoresponsable.
- Un lieu d'épanouissement personnel où les valeurs humaines prédominent.
- Tous les mois, des rencontres, des échanges, des ateliers, du partage...
- Un site internet avec accès privé aux annonces d'offres et de demandes.

* La cotisation ne doit pas être un obstacle à l'adhésion.

Comment ça marche ?

- 1^{ère} Inscription = 100 perles en cadeau ! Les perles sont une monnaie fictive. En cédant (objet, vêtement, service...) vous récoltez des perles... en acquérant (objet, vêtement, service...) vous donnez vos perles.

Vous avez des objets, des vêtements, des services à donner ou recevoir ? Besoin d'un coup de main ? Un savoir à communiquer et l'envie de le partager ? Échangez-le contre des perles !

Nos RDV s'appellent des "Blés" (bourse locale d'échanges). Les Blés ont lieu 2 fois par mois.

Agissons local et pensons global !



Venez nous rejoindre !

<http://www.seldeladune.org/>

Le SEL de la Dune leseldeladune@outlook.fr

06 46 84 93 52

"Le lien est plus important que le bien"

Restauration Bio et Vegan Frais et Fait Maison



38 route des Lacs

33470 Guyan-Mestras

05 56 54 69 60

www.LaFourchetteBio.fr



Précurseurs de la Bio depuis 30 ans,
 BioCOOP OUVRE AUJOURD'HUI une nouvelle page de son histoire.
 En interrogeant plus de 1000 salariés clients et partenaires,
Biocoop réaffirme sa différence.

La
Bio
 — nous —
 rassemble



**LIVRAISON
 POSSIBLE !**

biocoop
 LA BIO NOUS RASSEMBLE

Notre nouvelle identité révèle cette singularité. La main tendue : symbole de la solidarité entre tous les acteurs : producteurs, distributeurs, salariés, clients. Une jeune pousse : symbole du vivant et de l'avenir. Des bulles communicantes, symboles du dialogue et de l'interdépendance.

NOUVEAU !



LA TESTE DE BUCH

7 AVENUE DE VERDUN 33260 LA TESTE-DE-BUCH
 05 56 22 10 28

HORAIRES

Lundi : Fermé
 Mardi à samedi : 09h30/12h30 - 15h/19h30
 Dimanche : 09h30/13h

<https://www.biocoop-latestedebuch.fr/>

Biocoop La Teste de Buch

**CHANGEMENT
 DE PROPRIÉTAIRE**



GUJAN-MESTRAS

98 COURS DE VERDUN 33470 GUJAN-MESTRAS
 05 56 66 78 02

HORAIRES

Lundi : Fermé
 Mardi à vendredi : 09h30/12h30 - 15h/19h15
 Samedi : 09h30/13h - 15h/19h30

<https://www.biocoop-gujanmestras.fr/>

Biocoop Gujan-Mestras

**CHANGEMENT
 DE PROPRIÉTAIRE**



ANDERNOS

93 AVENUE DE LA RÉPUBLIQUE 33510 ANDERNOS-LES-BAINS
 05 57 76 03 39

HORAIRES

Lundi : 15h00/19h30
 Mardi/Mercredi/Judi : 09h30/12h30 - 15h/19h30
 Vendredi/Samedi : 09h30/13h - 15h/19h30

<https://www.biocoop-andernos.fr/>

Biocoop Andernos