



BON sens mag'

N°11

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

Demain,
un nouveau monde...

Le magazine qui vous veut du bien !



Sommaire



4-6 JE SUIS UN HÉROS

*Voyage initiatique...
Questions de point de vue !*

7 JE GLOBE-TROTTERISE... CHEZ MOI...

Le confinement d'une voyageuse

8-9 JE PRENDS SOIN DE MOI ET DES AUTRES

*Rhinite ou Covid 19 ? - Le lavage des mains
7 points de réflexion*

10-14 JE SUIS NUL(LE) MAIS JE ME SOIGNE

*Le système immunitaire, comment ça marche ?
Système immunitaire et microbiote
La vision du système immunitaire en médecine
traditionnelle chinoise
Alimentation et système immunitaire
État psychologique et système immunitaire
Virus et système immunitaire
Qu'est-ce que le Qi gong ?
Qu'est-ce qu'un virus ?*

15 JE ME CULTIVE

La toile nous offre des infos et d'authentiques bijoux...

16-17 JE COMPRENDS LE MONDE

*Que se passerait-il si ?
Vos déchets de protection
Actualité coronavirus
Les 10 lois universelles*

18-19 JE M'ENGAGE DÈS AUJOURD'HUI

Le Covid 19, et après ? - Les producteurs agricoles

20-22 JE CUISINE CONFINÉ

*Boulangerie maison : je fais mon pain ! - Blinis express
Madeleines au citron - Velouté courge... Butternut,
potimarron et gingembre - Samossas, recette facile et
ludique - Tortilla version Française...*

23 JE M'OCCUPE, JE JARDINE

Déchets du jardin, mode d'emploi

24 J'APPRENDS L'ACUPRESSION...

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
www.zabcreation.com

Maquettiste
Isabelle MARYNCZAK

Illustratrice
MG

Crédits photos
Dounia SILEM - Émilie CHERAT
Frédérique CAIGNARD

Publicité
Christine LEMPORTE :
06 52 81 90 00

Ont collaboré
à ce numéro
D. SILEM - F. CAIGNARD
N. FRUGIER - E. CHERAT
P. FILIPE - M. DE HAECK

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 : avril 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



"C'est l'effet papillon : petite cause, grandes conséquences. Pourtant jolie comme expression, petites choses, dégâts immenses", dit Bénabar...

Nous y voilà. Bon, il faut dire que nous l'avons un peu cherché. Depuis le temps que les lanceurs d'alertes nous prévenaient... Alors voilà, nous voilà confinés, pour notre sécurité et pour celle des autres. Nous ne sommes pas en guerre, ce n'est pas ça la guerre ! Nous sommes juste victimes de notre inconscience. Nous recevons la loi de cause à effets en pleine face. Nous tardons, encore et encore à agir... Tout le monde parle, débat, s'agite... C'est une lutte permanente pour savoir de qui c'est la faute !

Voilà, en fait, c'est notre faute, à TOUS !
Personne ne se défaussera cette fois-ci...

Alors d'aucun dirait : *"Mais on ne peut pas enfermer tout le monde"...*

La réponse est *"Si bien sûr, la preuve !"*

Alors d'autres ont dit : *"Restaurer la planète, ça va être long"...*

La réponse est : *"La preuve que non !"*

La planète, le vivant, nous aide encore, épargne certaines de nos vies... Je dirai que ce virus est un 1^{er} avertissement puissant. Qu'allons-nous en faire ? Qu'allons-nous décider au sortir de cette crise ? Allons-nous continuer à "gagner notre vie" ?

Et pourquoi ne pas apprendre à respecter la vie au lieu de la gagner, à travailler autrement, pour construire un monde plus juste et plus respectueux de la nature et des individus ?

On va vouloir nous ramener à l'avant Covid-19. On va nous demander de produire le double pour rattraper le retard en nous faisant croire que sinon, nous allons *"mourir de faim"*. On va essayer de nous remettre sous le joug. Mais au creux de nos tanières, nous avons récupéré notre pouvoir. Nous avons récupéré nos essentiels. Nous avons compris que nous étions dans un circuit de consommation inutile et outrancier. Les consciences se sont réveillées. Les voiles se sont levés.

Nous pouvons décider tous ensemble de mettre nos intelligences au service du changement. Mais pas ce changement médiocre lié à un pouvoir de l'argent.

Un changement qui nourrira chacun, qui épanouira chacun, qui redonnera confiance à chacun.

L'important aujourd'hui va être : et demain ? Au sortir de ce confinement, serez-vous le même ? Votre changement, peut-il s'appliquer dans le monde ? Je crois que oui ! Essayons !

Frédérique CAIGNARD

MAGAZINE NUMÉRIQUE INTERACTIF : www.bonsensmag.com



*Durant cette crise,
c'était tellement évident
pour moi de faire appel
au Petit Prince pour
"Je Suis un Héros !"*

*Profitions de ce confinement
pour aller visiter
certaines valeurs rappelées
par notre Héros...*

Le Petit Prince est notre enfant intérieur. Sur un fond de crise, l'auteur parcourt un chemin initiatique puissant. L'isolement dans un désert ou l'enfermement chez soi apportent son lot de remises en questions et ses prises de conscience. Tout comme dans ce désert, ce virus nous montre à quel point nos acquis sont inutiles et nos certitudes impuissantes. La recherche de l'essentiel devient LA priorité. Le désert figure dans la plupart des textes sacrés car c'est un lieu de transformation puissant et sans équivoque. Notre confinement prend cette même direction... Visitions ensemble notre intérieur grâce à ce magnifique ouvrage...

*"Un homme
devient sage à
force de se rendre
compte de ce qui
lui arrive lorsqu'il
ne l'est pas."*

Dublin Opinion

*"Je ne pense
jamais au futur,
il vient bien assez
tôt..."*

Albert Einstein

VOYAGE INITIATIQUE...

LE ROI

> La 1^{re} planète visitée par le Petit Prince est celle d'un **ROI**. Ce roi vaniteux ne parle que pour donner des ordres. A qui ? À personne car il n'a personne à gouverner. Il manque d'amour et l'a remplacé par un despotisme à toute épreuve ! Il a ainsi l'illusion d'avoir un certain pouvoir... *Qu'en est-il de notre pouvoir ? Cherchons-nous à avoir du pouvoir sur les autres ? Est-on en manque d'amour ? Nous aimons-nous suffisamment ?*

LE VANITEUX

> La 2^e planète visitée par le Petit Prince est celle d'un **VANITEUX**. Ne sachant écouter que ceux qui le complimentent, il est en quête de séduction de façon permanente. Le monde tourne autour de lui, de sa façade. Il ne s'apprécie pas à sa juste valeur et son monde devient mensonge. *Ne sommes-nous pas sensible à la flatterie ? Nous aimons-nous suffisamment pour discerner le mensonge des propos véritables ? Sommes-nous sûrs de bien nous connaître ou nous connaissons-nous seulement par ce que les autres disent de nous ?*

LE BUVEUR

> La 3^e planète visitée par le Petit Prince est celle d'un **BUVEUR**. Fuyant l'humanité, il boit pour oublier et pour oublier qu'il boit. Il ne se rappelle même plus pourquoi il a commencé à boire. Etant convaincu d'être le plus malheureux du monde, il choisit d'être

aveugle à ce qui l'entoure. *Et nous ? Sur quelles parties avons-nous décidé de fermer les yeux ? Dans quelles situations avons-nous décidé de fuir, de ne pas affronter, de bannir notre courage ?*

LE BUSINESSMAN

> La 4^e planète visitée par le Petit Prince est celle d'un **BUSINESSMAN**. L'orgueil et la possession le rendent supérieur à un Roi : "Les rois ne possèdent pas, ils règnent sur..." Tout cela le rend asocial et extrêmement seul. Il compense sa pauvreté intérieure par un excès d'occupations à l'extérieur. *Avons-nous cette croyance que la possession nous mettra à l'abri de la misère ? La misère n'est-elle pas dans le prix à payer de cette opulence ? Et finalement, ne sommes-nous pas trop "sérieux" ?*

L'ALLUMEUR DE RÉVERBÈRES

> La 5^e planète visitée par le Petit Prince est celle d'un **ALLUMEUR DE RÉVERBÈRES**. Il est très obéissant. Il continue à obéir à la consigne d'allumer ses réverbères sans même savoir pourquoi il le fait. Il se sent indispen-

sable et se cache derrière la consigne, le devoir, le règlement... Nous arrivent-il de suivre les consignes sans en comprendre le sens ? N'allons-nous pas mettre plus de cœur à l'ouvrage si nous comprenons pourquoi nous faisons les choses ? Nous cachons-nous parfois derrière les consignes des autres, pour ne pas culpabiliser de nos actes ?



LE GÉOGRAPHE

> La 6^e planète visitée par le Petit Prince est celle d'un GÉOGRAPHE. Le savant qui sait tout mais n'a rien expérimenté par lui-même. Sa spécialisation l'a empêché de partir découvrir les planètes qu'il décrit dans ses grands livres. "Je ne suis pas explorateur... Le géographe est trop important pour flâner..." Il y a quelque chose de figé dans ce géographe. "Nous écrivons des choses éternelles, nous !"

À quel endroit sommes-nous figés ? À quel endroit sommes-nous campés dans nos certitudes ? Refusons-nous parfois les choses éphémères car elles ne sont pas sûres ? Avons-nous un besoin constant de sécurité ?

LA TERRE

> La 7^e planète visitée par le Petit Prince est LA TERRE. Il y rencontrera le pilote, le serpent et le renard entre autres...

LE PILOTE

LE PILOTE est dans le même état de solitude que lui. Ils cherchent tous les deux un ami. Le petit prince ne cesse de poser des questions et les réponses du pilote, pour cet enfant, sont des énigmes.

Ce n'est d'ailleurs qu'en ayant un discours plus sincère et plus accessible que le pilote arrive à se faire comprendre par l'enfant.

Quelle partie de nous est trop compliquée ? Laquelle compliquons-nous avec beaucoup d'aisance pour rester secrets. Ce que tu ne peux expliquer à un enfant de 6 ans, tu ne l'as pas bien compris toi-même. Quel bénéfice secondaire avons-nous à cacher notre ignorance et à faire celui qui sait ?

LE RENARD

LE RENARD ramène le Petit Prince devant son rapport aux choses. Il lui fait également explorer son rapport au temps. Apprivoiser quelque chose demande du temps et de la constance. Dans notre société où tout va de plus en plus vite, il nous arrête, il nous freine, tout comme ce virus. Le renard nous montre que pour avoir des relations de qualité, ça prend du temps.

Quelles sont les choses que j'ai oublié de faire avec du temps ? Jouer avec mes enfants ? Regarder la nature ? Me préparer un bon repas ? Appeler un ami ? Dire aux gens que j'aime que je les aime ? Contempler, écrire, lire, écouter de la musique, ne rien faire ?

LE SERPENT

LE SERPENT, quant à lui, est ANUBIS, celui qui fait passer dans l'autre monde. Il ne tue pas le pilote car ce n'est pas nécessaire, mais il tue l'enfant. Le serpent apporte aussi l'espérance, celle que la mort n'est pas une fin. Celle du petit prince est une grande leçon d'espoir : ce qu'il n'a pu trouver sur Terre, il le trouvera peut-être au-delà, ainsi que le lui fait entendre le serpent quand il dit : "Je résous toutes les questions." *Où en est-on de cette question essentielle qu'est la mort ? Ce virus nous rappelle cette évidence : le jour de notre naissance, nous allions vers la mort. Quelles sont nos croyances face à cette imminence ? Sommes-nous prêts ?*

LA ROSE

Et enfin... LA ROSE. Grâce

à sa rose, le Petit Prince a découvert l'amour. Il a appris à prendre soin de sa rose. "C'est le temps que tu as perdu pour ta rose qui fait ta rose si importante." Même si celle-ci semblait équipée de défenses, il a pu voir sa fragilité. Mais les mots de sa dulcinée l'ont fait fuir. Il a jugé l'extérieur en oubliant qu'il connaissait l'intérieur. "J'aurais dû la juger sur les actes et non sur les mots. J'aurais dû deviner sa tendresse derrière ses pauvres ruses."

Le renard lui rappelle l'essentiel dans ces cas-là : "On ne voit bien qu'avec le cœur. L'essentiel est invisible pour les yeux." La rose aussi a souffert mais elle est orgueilleuse et ne veut pas montrer qu'elle souffre.

Avons-nous des moments ou notre orgueil nous empêche de montrer nos fragilités ? Avons-nous choisi par moment d'écouter les mots plus que notre cœur ? Avons-nous oublié les actes forts d'une personne pour ses mots remplis de souffrance ?

Je vous invite à vous poser toutes ces questions avec sincérité dans un échange de VOUS à VOUS, avec bienveillance.

Le Petit Prince est en téléchargement gratuit durant tout le confinement. Lisez ou relisez-le, en famille, à voix haute et laissez la magie opérer. Voici un texte dicté par les plus hautes fréquences. Exupéry était sûrement un saint !

Bien à vous.

Frédérique CAIGNARD

Lien vers le livre gratuit :

https://www.ebooksgratuits.com/html/st_exupery_le_petit_prince.html



QUESTIONS DE POINT DE VUE !

Nous traversons une expérience inédite ! Bien évidemment on nous parle de la grippe de 1918, la fameuse "grippe Espagnole", mais il est vrai qu'aucun d'entre nous ne l'ont vécu ou en tout cas, ne s'en souviennent...



LE REFUGE

Il est très difficile pour l'être humain d'appréhender quelque chose qu'il ne connaît pas, et si en plus, cette chose est menaçante pour sa vie, cela le fait basculer automatiquement dans un instinct de survie : la fuite...

Dans ce cas, la fuite n'étant pas possible car le virus touche toute la planète, il reste un "refuge" : la peur.

C'est curieux de parler de la peur comme d'un refuge. Pour un être humain, la peur est un moteur indispensable pour trouver des ressources en lui de courage, de force, de combativité. Chacun a déjà vécu des moments de capacités physiques surdéveloppées lorsqu'il avait peur... Cherchez bien, je suis sûre que vous allez trouver... Physiquement nous allons sécréter d'avantage d'adrénaline. Cette hormone répond à un besoin d'énergie, entre autres, pour faire face au danger.

Maintenant que nous avons compris ce que nous apporte la peur comme capacités, comprenons également les "effets indésirables" de la peur.

La peur est comme un voile qui vient nous chercher et nous envoie son lot de scénarios. Peur de la maladie, de la mort, de manquer... Mais aussi, la peur de la peur...

Lorsqu'en plus l'extérieur s'en mêle et vient apporter de la nourriture à cette peur, cela devient extrêmement anxieux !

> Compteur des morts à la télé,
> Mots utilisés : guerre, manque, injustice, solitude, enterrements, contamination, isolement, décès, etc...

Il faut savoir que lorsque l'on a peur, on est beaucoup plus facilement mal léable. Si votre plombier vous explique que la fuite de votre robinet va entraî-

ner une inondation dans votre maison, qui en plus ne sera pas remboursée par votre assurance, car vous n'aurez pas changé votre robinet, qu'allez-vous faire ? Soit vous n'avez pas peur (on ne vous la fait pas), vous allez changer le joint. Soit, par votre peur, vous allez laisser le plombier faire tout ce qu'il veut.

Pour ne plus avoir peur (pour ne pas que l'on vous la fasse) il existe une solution ! **Connaitre son sujet et RELATIVISER !**

LA PEUR C'EST QUOI ?

La peur peut se manifester sous forme d'émotion ou sous forme de sentiment. Quand je prends ma voiture, et qu'un sanglier traverse la route, je vais piler et avoir peur, ce qui va m'éviter l'accident. C'est une peur/émotion. Ça ne dure rarement plus que 90 secondes. Si j'exprime ma peur, cela va durer un peu plus, mais il s'agit toujours d'une émotion. La peur/émotion est utile et on ne peut pas agir dessus. Cela permet de se mettre en mouvement.

Mais si je réprime ma peur et que je la fait tourner en boucle, cela devient un sentiment et là, ça colle à la peau ! Durée de vie d'un sentiment entre 45 secondes et 90 ans ! La peur devient de la panique interne qui n'est pas rationnelle. Elle est autoalimentée par moi et par ce que je peux trouver à l'extérieur pour la nourrir. Ce n'est pas l'évènement qui me fait peur, c'est les histoires que je me raconte autour de cette peur. Je vais créer ma propre souffrance et mon enfermement. La seule question à se poser à ce moment-là est : est-ce que l'histoire que je me raconte me fait du bien ? Si oui gardons la, si non, ne la gardons pas et prenons de la hauteur.

La crise sanitaire n'est pas une guerre. Dire que l'on est en "guerre" donne une mauvaise information. La guerre est faite avec le but de gagner quelque chose. Ici on n'a rien à gagner. On a juste à comprendre ce qu'il s'est passé, où ça se place, pour que cela n'arrive plus jamais ! La première chose, bien évidemment, c'est le terrain ! **Si notre corps aujourd'hui n'arrive plus à résister à des virus, posons-nous les vraies questions ! Pas de savoir si les virus sont de plus en plus forts mais si les humains ne sont pas de plus en plus faibles !**

Cette leçon doit provoquer un vrai électrochoc pour la population mondiale. Nous avons la chance d'être tous touchés, quelle que soit notre origine, notre niveau social, notre couleur de peau, notre éducation... C'est un message fort ! C'est ensemble, nous, l'humanité, que nous pourrions choisir de changer notre monde, de mettre à sa tête des gens compétents, respectueux, des constructeurs d'un nouveau monde. L'argent ne doit plus être l'unique valeur et il nous faut, dans cette énergie d'argent, y insuffler des valeurs humaines disparues depuis longtemps...

Pour cela, nous allons avoir besoin de courage, de force, d'endurance, d'amour aussi...

Utilisons cette peur comme un moteur, développons ces magnifiques qualités, et prononçons : plus jamais ça !

Ne pensons pas à ce que nous allons perdre, mais plutôt à ce que nous allons gagner ensemble.

Je compte sur vous comme vous pouvez compter sur moi.

Frédérique CAIGNARD

Notre globe-trotteuse
se retrouve confinée
comme nous tous... Partage
d'une vision positive !



LE CONFINEMENT D'UNE VOYAGEUSE

CONFIDENCES

02 avril 2020

Confinement semaine 3

Voyager a toujours été pour moi une vraie raison de vivre.

Cela fait plus de trente ans que je voyage à travers le monde. Mon premier voyage, à l'âge de 24 ans, a consisté à visiter les îles de la Polynésie Française. C'est à partir de ce moment-là que je n'ai plus cessé de voyager.

Deux fois, j'ai tout quitté pour partir faire un tour du monde de plusieurs mois avec mon mari et nos deux enfants. J'ai, en permanence, dans mon esprit, un projet de voyage.



Pour moi le voyage, c'est d'abord un besoin de m'en aller, un besoin de changement, un besoin de quitter ma zone de confort. J'aime découvrir de nouveaux endroits, entendre d'autres langues, m'immerger dans d'autres cultures, goûter des cuisines différentes, ressentir une réelle connexion avec le monde. C'est ma manière de fonctionner, le voyage, c'est l'essence de mon être.

J'aime cette phrase de Jacques Brel qui disait "L'homme est fait pour aller voir ce qu'il se passe de l'autre côté de la montagne"

Mais la pandémie qui touche le monde entier est arrivée. Les avions sont restés au sol, les Globetrotter sont rentrés chez eux, les valises sont aux placards !

Jamais nous n'aurions pu imaginer, qu'un jour, on nous prive de notre liberté de voyager.

Comme tout le monde, je dois rester chez moi et je dois l'accepter. Le désir profond d'un prochain voyage doit être remis à plus tard. Mes voyages m'ont permis de prendre conscience de la fragilité de la Terre et du vivant. Le confinement va permettre à notre planète de reprendre quelques couleurs. Mais pour combien de temps ?

Je reste partagée entre le sentiment de satisfaction de constater que la nature est en train de reprendre ses droits et la crainte de voir de nombreux gouvernements en profiter pour remettre en cause les mesures de lutte contre le changement climatique, au nom de la relance économique.

En attendant, privée de voyages pendant le confinement, ma notion de liberté doit-elle être remise en cause ?

Je suis très attachée à cette notion de liberté, dépourvue de toute contrainte, tout

comme celle que j'expérimente durant mes voyages. Je ne veux pas "me sentir libre" mais, "être Libre" ! Et pour être libre, il ne faut pas être prisonnier de sa passion. La liberté n'est pas seulement un aspect physique. Elle se trouve aussi dans notre Être intérieur. Durant cette période, tout à fait inédite, ma liberté je la trouve dans le lâcher-prise. Plus que jamais, j'éprouve le besoin d'un équilibre entre "me sentir concernée" et "être détachée". Depuis plus de deux ans je n'écoute plus et je ne regarde plus les informations, j'ai fait le choix de ne plus avoir de téléviseur.

Le confinement ne m'empêche pas de voyager, mais autrement. Je me reconnecte à mes souvenirs, ceux qui provoquent chez moi des émotions de plaisir et de joie. C'est aussi à travers la lecture, la cuisine, la musique que je continue de voyager. Je partage ces doux moments avec ma famille, et chaque jour, je le consacre à les faire voyager autrement. Les épices d'un tagine nous font revivre notre dernier voyage à Marrakech, un pad Thaï nous transporte jusqu'en Thaïlande, l'odeur d'une sauce tomate qui mijote dès le matin nous ramène à notre chère Italie.

Et puis le temps s'écoule doucement grâce aux livres. Je replonge avec bonheur dans le roman de Marguerite Duras, "l'Amant" dont l'histoire nous balade en

Indochine, puis avec cet autre roman que j'adore d'Elisabeth Gilbert "Mange, prie, aime" qui nous emmène en Italie, en Inde et à Bali.



Je prends le temps, le temps de rêver à mon prochain voyage, mes prochaines rencontres, mes prochaines découvertes, en écoutant le chant des oiseaux dans mon jardin. Je cultive chaque jour ce que j'aime, tout ce qui me fait du bien.

C'est ma manière de vivre au mieux ce confinement qui fait naître en moi une nouvelle liberté. Celle de m'inventer une nouvelle manière de voyager.

Le philosophe Alain, dans son livre "Propos sur le bonheur" dit : "Voyager, c'est faire à la fois un mètre ou deux, s'arrêter et regarder de nouveau un nouvel aspect des mêmes choses"

Nathalie FRUGIER
Globetrotter & Thérapeute
www.nathaliefugier.com

Parce qu'aujourd'hui, nous comprenons que prendre soin de l'autre ça commence par soi-même...

C'est de saison, nous sommes bien au printemps et le pollen a fait son apparition !



Combien d'entre nous se retrouvent-ils avec un écoulement nasal plutôt clair, des éternuements et des démangeaisons aux yeux ?

Une personne allergique est un individu dont l'organisme n'arrive pas à repousser l'agent pathogène "vent". Le vent, dans la médecine chinoise, est un terme utilisé pour décrire une voie par laquelle notre corps perd son harmonie et dysfonctionne.

Le vent attaque surtout le haut du corps (les voies respiratoires, les yeux et les muqueuses nasales).

Il est assez fréquent de voir des allergies saisonnières

RHINITE OU COVID-19 ?

LA RHINITE ALLERGIQUE OU LE COVID-19 : NE PAS CONFONDRE !

et de l'asthme chez la même personne, ce dernier provenant aussi d'une

faiblesse immunitaire. Les allergies peuvent aussi être dues à l'humidité. Une rhinite allergique couplée à de l'humidité apportera un mucus abondant, alors si cela est votre cas, stop aux produits laitiers !

LES DIFFÉRENTS FACTEURS

> **Constitutionnelle** : l'énergie innée, qui nous a été transmise à la naissance, est assez faible, elle résulte du capital énergétique de vos parents au moment de votre conception.

> **Alimentaire** : l'énergie acquise, celle que nous animons au quotidien dans nos assiettes, est basée sur une

alimentation de mauvaise qualité ou inadapté.

> **Emotionnelle** : les pensées et les chocs émotionnels interagissent avec notre intérieur.

> **Environnemental** : la pollution, les perturbateurs endocriniens.

LES CAUSES

Un dysfonctionnement de la rate peut être souvent responsable des allergies alimentaires. Le vide de rate entraîne une mauvaise assimilation du Qi. Un wei qi faible, laisse passer plus facilement les pervers.

L'allergie résulte fondamentalement d'une désadaptation.

PRÉVENTION

Le tuina, la moxibustion et l'acupuncture auront pour but de rétablir une fonction immunitaire normale en diminuant la réactivité du corps aux allergènes, diminuant ainsi l'inflammation.

Il est conseillé de commencer le traitement en amont de la période critique.

Dans la rhinite saisonnière, on doit adapter le traitement en fonction de la saison. Au cours de la saison pollinique, on doit s'attacher à traiter la Branche, c'est-à-dire à chasser le Vent-Froid ou le Vent-Chaleur.

En dehors de la saison pollinique, on doit s'attacher à traiter la Racine, c'est-à-dire à tonifier le système du Qi protecteur du Poumon et du Rein, et à renforcer le Vaisseau Gouverneur.

Avec le coronavirus il est important d'être vigilant, car à chaque éternuement vous pouvez contaminer un grand nombre de personnes.

Alors on respecte les gestes barrières, on éternue dans son coude et on se lave correctement les mains.

Gestes simples à respecter pour le bien de tous !

Émilie CHERAT

Médecine Traditionnelle Chinoise : 06 73 55 07 42

<https://www.facebook.com/CabinetMTCEmilie-Cherat/>

LE LAVAGE DES MAINS

14 décembre 2020 (1 an après le début de la pandémie Covid 19)

Aéroport de Mérignac, Gironde. Toilette des hommes. Un jeune steward en costume gris se dirige vers les lavabos alors qu'un voyageur, plus âgé s'attèle à se laver les mains.

- Utilisez l'autre porte-savon, celui-ci est vide.

- Merci. Dire qu'il y a un an, je ne me serais même

pas arrêté pour me laver les mains !

- Je comprends. J'aurais fait pareil !

- Il m'a fallu un événement planétaire pour prendre conscience que ce geste peut sauver des vies.

- Qu'il sauve des vies, vous voulez dire !

- Oui ! Effectivement...

Après avoir appliqué à la lettre les recommandations concernant le lavage des mains : nettoyer pendant 15 à 20 secondes, en prenant soin de frictionner les paumes, puis le dessus des mains, entre les doigts, le bout des doigts, les pouces, les ongles et enfin les poignets...

- Je n'aurais jamais pensé que je prendrais le pli aussi vite. J'ai l'impression que c'est devenu naturel d'être chirurgien !

Rires.

- Oui, je vois bien. Moi j'ai appris pleins de trucs. Premièrement, mon ignorance !

- Ah !

- Se nettoyer avec les ongles

longs et des bijoux anéantirait nos efforts.

- Et oui !

- Je ne vous parle même pas des femmes avec leurs vernis et leurs prothèses d'ongles... Vous, votre montre, vous voyez, elle peut ruiner vos efforts.

- Ah ! Heu ! Vous avez raison...

- Finalement, c'est comme le vélo. Une sorte de réflexe. C'est juste dingue cette prise de conscience !

- En parlant de prise de conscience, j'ai vu qu'il y a des quantités d'études sur le sujet de l'hygiène des mains.

- Ah oui ?...

- Y'en a une sur "Comment adopter la meilleure technique pour éviter de se re-contaminer en touchant le robinet après le nettoyage".

- ...

- Il faut se tamponner les mains sur la serviette en papier pour se sécher et fermer le robinet avec la

même serviette...

- J'ai encore des trucs à apprendre !

- C'est vraiment...

- Moi, ce qui m'a surpris, c'est que nous avons naturellement des microbes sur la peau et que nous en récoltons d'autres, toute la journée.

- Nous sommes en train de réviser notre leçon.

- On est de bons élèves !

- C'est dommage qu'il nous ait fallu un cataclysme pour en arriver là.

- Quel gâchis !

- Le Covid, la grippe, la gastro et plein d'autres trucs nous laissent tranquilles si nous nous lavons les mains... Ahurissant !

Levant de concert la tête vers le miroir :

- Nous sommes en train de prendre soin de la planète !

- ...De l'être humain ! La planète, elle se débrouille très



bien sans nous ! Pendant que nous étions à genoux, elle continuait à tourner.

- Oui, c'est vrai ! Cette fois-ci, c'est vous qui avait raison...

Les deux hommes sortent des toilettes et le plus âgé affiche un sourire en disant :

- C'est curieux ! Sans ce foutu virus, on ne se serait jamais adressé la parole. Vous ne m'auriez jamais croisé puisque je n'aurai pas

pris le temps de me laver les mains. Ça nous a peut être rendu plus humain ?

- C'est juste.

- Heureux d'avoir fait votre connaissance. Je n'aurai jamais cru dire ça en sortant d'ici.

- Quel symbole !

Patrick FILIPE

Psychopraticien
06 62 89 53 92

<https://www.facebook.com/patrick.filipe.33770> 

7 POINTS DE RÉFLEXION PROFITONS DU CONFINEMENT...

> **Je reprends le pouvoir sur ma vie.** Je fais le point de quelles sont les habitudes nocives que j'entretiens. Quels sont mes doutes ? Mes attentes ?

> **J'optimise mon temps.** Mon temps est-il de qualité ? Est-ce que j'ai l'impression de ne jamais avoir de temps pour moi ? Comment je nourris mon mental ? Avec des choses que je veux ou des choses que je ne veux pas ?

> **Je canalise et dynamise mon énergie.** Je choisis le bon voltage. Je me repose quand il le faut. Je prends soin de la qualité de mon sommeil, de mon alimentation, de ma respiration,



je médite. J'augmente ma fréquence et donc ma vibration.

> **Je me réalise.** Je comprends mes blocages, mes dépendances ou ce qui m'empêche de me réaliser. Je commence par vérifier mes croyances, si la défini-

tion que l'on donne de moi colle avec ce que je suis vraiment. Si j'aime ma vie. Ce que je modifierai, "si je le pouvais".

> **Je développe une attitude gagnante.** J'augmente la confiance en moi. Je me remplis de choses vibrantes. Je reconnais tout ce que j'ai réalisé et j'en suis fière. Je reconfigure mon énergie. Je m'entoure de choses et de gens positifs et dynamiques. Je cherche la joie !

> **Je me libère.** Je prends conscience que mon Être est conscience. Je regarde comment je le nourris. Je me sens enveloppé de cette conscience. Je me libère

de mes peurs. Je me sens léger(e) car ce que je porte m'appartient. Je lâche les fardeaux des autres.

> **Je crée ma vie.** Si je ne maîtrise pas une situation, je regarde comment je réagis aux choses qui m'arrivent. Suis-je dans un état d'anxiété, de doute, de peurs, d'arrogance, d'irritabilité...

Ou est-ce que cela va plutôt provoquer un état de conscience de haute fréquence : éveil, enthousiasme, joie, compréhension, vibrance. Je rectifie, je choisis les vibrations hautes !

Frédérique CAIGNARD

On a parlé des gestes barrières, des gants, et le système immunitaire alors ? La base ! flux infos, personne n'en parle, mais nous si !

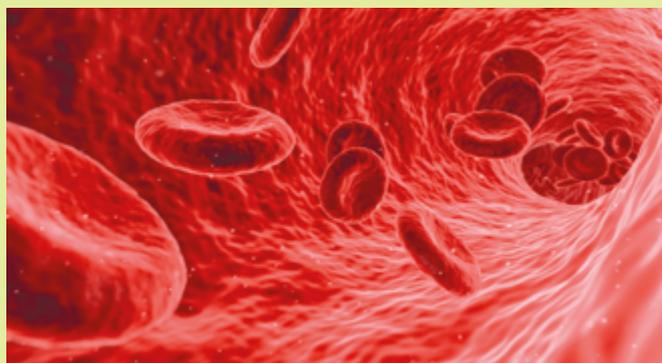
LE SYSTÈME IMMUNITAIRE, COMMENT ÇA MARCHE ?

“ Si vous ne pouvez expliquer un concept à un enfant de six ans, c'est que vous ne le comprenez pas complètement. ”

Albert Einstein

Selon les mots de cet éminent scientifique nul en maths d'après la rumeur... Je vais tenter de vous expliquer le fameux mais méconnu système immunitaire.

Alors, ça commence par le corps. Un territoire vaste, performant et fiable qui est muni d'un système de défense high tech. Une grande forteresse avec des soldats, les cellules, qui sont dispatchés dans plusieurs casernes (Moelle osseuse, thymus, rate, ganglions, amygdales, cellules lymphoïdes) pour



assurer le déploiement en cas d'attaque. Ces dernières peuvent être de petites querelles bénignes (otite, rhinite, rhume, plaie,...) ou des conflits dévastateurs (cancer, virus).

IMMUNITÉ INNÉE

Pour les querelles bénignes, le corps réagit avec les troupes de l'I² (Immunité Innée) qui sont bien formées mais sans spécificités particulières. C'est la gendarmerie (la peau) sur l'ensemble du territoire et la police (les muqueuses) dans les grandes villes. Elles sont complémentaires. Il s'agit de rétablir l'ordre et

de remettre dans le droit chemin les assaillants.

Pour les faire intervenir, plusieurs sirènes : la sirène Inflammation (rougeur, douleur et chaleur) et la sirène Fièvre (sueur, douleur et chaleur).

IMMUNITÉ ACQUISE

Pour les conflits mondiaux, ça se gâte. Le corps fait appel à des troupes d'élite, des supers soldats. Les troupes de l'IA (Immunité Acquisée). Une sorte de commando sur-entraîné qui connaît bien l'ennemi en question pour l'avoir déjà rencontré. Soit en vrai (virus contrac-

té), soit en entraînement (vaccin).

Ces équipes sont en possession d'armement spécial : Lymphocyte B et Lymphocyte T. Cela suffit de façon générale pour constituer des défenses suffisantes pour empêcher les agresseurs de revenir mettre la pagaille sur le territoire.

Comme chacun sait désormais, la victoire dépend de la capacité à communiquer. Je rappelle que le corps est une machine perfectionnée. Elle est donc dotée d'un système circulatoire qui permet la logistique. Le système nerveux s'occupe des transmissions.

Une fois un conflit engagé, le système immunitaire, les soldats, le système nerveux, internet, le système endocrinien et les bombes travaillent ensemble.

Patrick FILIPE

Psychopraticien
06 62 89 53 92

<https://www.facebook.com/patrick.filipe.33770>

SYSTÈME IMMUNITAIRE ET MICROBIOTE

Le système immunitaire, c'est à la fois une barrière infranchissable, une armée qui vous veut du bien et un jardin intérieur extraordinaire !

La barrière est constituée de notre peau et toutes nos muqueuses. Notre armée, ce sont tous les globules blancs, lymphocytes, macrophages, interférons, cellules NK (NK = Natural Killers : elles tuent les cellules cancéreuses),... Et bien

d'autres qui luttent dès qu'un indésirable pénètre dans notre organisme.

MICROBIOTE

Enfin notre jardin intérieur c'est notre flore intestinale, notre microbiote, tellement riche et d'une diversité incroyable que l'on ne connaît pas encore tous ses bienfaits ! Elle est constituée de cent mille milliards de bactéries soit

10 fois plus que les cellules de notre corps !

Il est comme un jardin : plus les espèces sont diverses, plus elles se complètent et plus les auxiliaires empêchent les parasites de nuire.

Tout ceci nous est offert par dame nature à notre naissance pour lutter contre les futures agressions que nous réserve la vie.

Le système immunitaire n'est pas totalement opérationnel à la naissance mais il est amené à se fortifier pendant les premières années de notre vie puis c'est à nous de cultiver notre jardin intérieur pour qu'il conserve son équilibre.

A la naissance, lors du passage dans l'utérus, la maman transmet sa flore intestinale à son bébé.

Ensuite, elle va continuer à lui transmettre grâce à son lait maternel.

En grandissant, le réflexe de mettre tout à la bouche permet aux jeunes enfants de "collectionner" les bonnes bactéries à condition de ne pas vivre dans un environnement trop aseptisé...

Les premières infections comme les maladies infantiles sont un formidable entraînement pour notre armée d'anticorps.



Une fois opérationnel, notre système immunitaire est totalement infranchissable ! Le problème vient de nos modes de vie, notre envi-

ronnement, notre alimentation, les produits d'hygiène, d'entretien et cosmétiques que nous utilisons... Qui le fragilisent petit à petit.

La naturopathie ainsi que d'autres thérapies naturelles nous invitent à (ré-) apprendre à prendre soin de nos défenses naturelles !

Prenez soin de vous et de vos familles pendant cette période de confinement !

Maxime DE HAECK

Naturopathe (Semer le Bien-être) 07 69 65 28 46

<https://www.semerle-mieuxetre.com/>

LA VISION DU SYSTÈME IMMUNITAIRE EN MÉDECINE TRADITIONNELLE CHINOISE

Le plus important est de renforcer son énergie vitale comme source d'immunité.

Cette énergie défensive est appelée WEI QI, et est élaborée sous le contrôle des Reins en lien avec les Poumons.

QI DÉFENSIF

Le "Qi défensif" ou "Qi protecteur" (WEI QI 卫气) qui réchauffe et régule la température du corps et aide à protéger le corps des attaques climatiques.

QI NOURRISSANT

Le "Qi nourrissant" ou "Qi nourricier" (YING QI 营气) qui nourrit les organes et aide à produire le sang.

Le Wei Qi circule à la surface de notre corps, dans les muscles, les fascias et la peau.

Si elle n'est pas assez abondante, elle peut être attaquée par différents pervers.

Cette énergie est le résultat de notre alimentation, nous devons donc choyer notre intérieur. La diététique chinoise aide à protéger et à potentialiser notre système immunitaire.

Il convient donc de manger chaud, de faire cuire un minimum les légumes, éviter

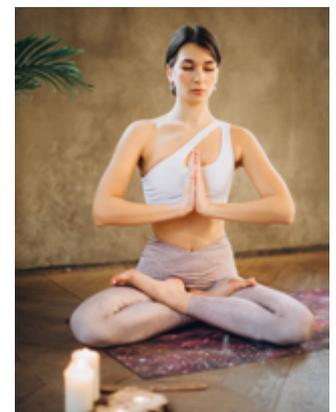
les produits laitiers pouvant induire de l'humidité et par la suite des glaires ou mucosités, **l'alcool, les sucreries et aliments gras qui ralentissent notre métabolisme.**

Dans un second temps contrôler nos émotions. Celles-ci sont en lien direct avec les organes. Avoir peur de ce virus va affaiblir votre système immunitaire. La peur est l'émotion relié au rein ce qui va engendrer une moins bonne énergie défensive. Donc si l'énergie du rein est moins performante il en sera de même pour celle du poumon.

Je vous conseille donc : de manger sainement, de bien dormir, de faire de l'exercice.

Aliments au top : reishi, shiitaké, ginseng, propolis, ail, oignon, gingembre, échinacée.

La pratique du yoga car là où je mets la pensée je mets l'énergie.



La méditation plutôt assise afin de travailler l'enracinement pour vous centrer.

Le Qi Gong (cf page 12) a pour effet d'apaiser les tensions physiques et mentales afin de réguler et d'utiliser au mieux votre énergie.

Cultivons l'amour, l'insouciance et la gratitude.

Emilie CHERAT

Médecine Traditionnelle Chinoise : 06 73 55 07 42

<https://www.facebook.com/CabinetMTCEmilieCherat/>



ALIMENTATION & SYSTÈME IMMUNITAIRE

Et si pour le booster on mangeait ?

Soignons nos muqueuses en les protégeant et en veillant à une flore intestinale équilibrée car 70% de nos défenses immunitaires y sont hébergées !

MANGEZ SAIN

Pour cela, adoptez tout d'abord une Alimentation "maison" sans produits ultra-transformés, variée, avec produits de qualité, de saison et frais !

Ayez un apport suffisant en :

> **Protéines** (d'origine animale et végétale alternées).

> **"Bons" Lipides**, avec beurre cru, huiles biologiques de première pression à froid (huile d'olive en cuisson - huile pro oméga 3 cameline/noix/colza pour assaisonnements) et graines.

> **Mise sur Vitamine A et Zinc**, essentiels à la muqueuse intestinale et "pro" globules blancs.

Les stars : oeuf coque, beurre cru quotidien, carottes, potimarron et courges d'hiver, oranges, mâche, cresson, huîtres, fruits de mer, foies animaux (impérativement bio), céréales complètes bio et oléagineux.

RÉÉQUILIBREZ

Pour rééquilibrer votre flore intestinale :

Adoptez le trio féculents + protéines + légumes verts.

Supprimez au maximum les sucres rapides (sucre blanc, boissons sucrées, confiseries).

Consommez des aliments lacto-fermentés : choucroute, "kimchi", kéfir de fruits ou de lait.

Cuisinez des bouillons de légumes et d'os, des soupes et des jus 100% légumes verts.

BOOSTEZ

Boostez naturellement vos globules blancs grâce aux Vitamines et Minéraux & Oligo-éléments suivants :

> **Vitamine D** : LA vitamine de l'immunité ! Mise sur beurre cru, poisson gras, foie de morue.

> **Vitamine E** : alternez huiles de tournesol et de colza et les graines oléagineuses (courge, tournesol, noisette, amande).

> **Vitamine C** : agrumes frais, kiwi, fruits rouges, légumes crus de saison en salade ou en jus.

> **Magnésium** : booster des défenses immunitaires avec légumes verts, céréales complètes/demi-complètes, légumineuses, oléagineux, chocolat noir.

> **Iode** : Anti bactérien et antiviral puissant, il est indispensable à la production des hormones thyroïdiennes régulatrices du système immunitaire. Sel non raffiné, algues fraîches, poissons, fruits de mer, un oeuf coque, et certains légumes verts crus (carottes, céleri rave et branche).

> **Sélénium** : en soutien avec sa star la noix du Brésil (2 par jour).



Favorisez l'apport en antioxydants et autres phytonutriments protecteurs avec épices et condiments frais ou secs (cannelle, curcuma, badiane, ail, oignons, gingembre...). Ils sont antibactériens, purificateurs du sang et détoxifiants.

BUVEZ

Buvez beaucoup pour hydrater vos muqueuses, détoxifier, éliminer. Préparez des tisanes à visée respiratoires et antivirales avec échinacée, thym, origan, cannelle, bourgeons de pin ou de cyprès. **Allez, sireotez, en restant chez vous !**

Dounia SILEM

Cheffe à domicile

Cours de cuisine Bio

www.doo-eat.fr

06 28 07 44 15



Le corps et l'esprit sont intimement liés. Alors renforcer votre système immunitaire c'est aussi prendre soin de votre état mental.

ÉTAT PSYCHOLOGIQUE ET SYSTÈME IMMUNITAIRE

Plus que jamais la qualité de vos pensées devient essentielle pour vivre au mieux votre période de confinement qui vous prive de votre liberté et de ceux que vous aimez...

Mais, se nourrir de pensées positives durant cette période si particulière, angoissante et stressante, n'est pas chose facile !

Vous devez d'abord apprendre à calmer votre mental.

Pour y parvenir, prenez la décision de vous couper de toutes les informations négatives et anxiogènes diffusées dans les médias.

Informez-vous de préférence, par la radio, juste une fois le matin, pas plus.

Il n'est vraiment pas utile de vouloir tout savoir, dans cette crise, les grandes

décisions ne seront pas prises par vous ! Ne vous sentez pas concernés par tout.

Cultivez la pensée positive ! Entraînez-vous à modifier vos pensées.

Repérez celles qui vous maintiennent dans la peur et celles qui vous mettent dans la joie.

Pensez aux meilleurs moments de votre vie, revivez-les,

réactivez vos émotions de plaisir et de bonheur. Puis, réfléchissez aux futures expériences que vous souhaitez voir arriver dans votre vie. Imaginez-les, c'est sûrement le moment d'oser avoir des



projets plus en phase avec votre nature singulière. Selon la Loi de l'Attraction "Tout ce qu'on visualise durablement, émotionnellement, se matérialise !" Grâce à vos pensées de joie, d'énergie et de force, vous

saurez vous protéger en augmentant vos défenses Immunitaires.

Nathalie FRUGIER
Globetrotter & Thérapeute
www.nathaliefrugier.com

VIRUS ET SYSTÈME IMMUNITAIRE

Vous l'aurez compris, la question n'est pas seulement d'étudier le virus pour l'éradiquer mais bien d'améliorer notre terrain pour faire face au Covid-19 et aux suivants.

Car si l'on y réfléchit bien, nous ne sommes pas à l'abri de revivre une situation telle que celle que nous vivons actuellement. Le seul pouvoir que nous avons, une fois de plus, c'est sur nous-même ! Il est temps de prendre en charge notre santé, d'arrêter de la confier aux autres, de reprendre notre responsabilité. Alors prendre soin de son corps c'est quoi ?

> Choisir ce que nous



lui donnons à manger (aliments bios, non transformés, vivants...)

> Choisir comment on respire, la qualité de son oxygène en évitant les polluants (tabac et autres)

> Choisir de lui donner une belle énergie en le bougeant (sport, marche, yoga...)

> Choisir de prendre soin de son émotionnel en évitant le stress et les choix de

vie contre nature (travail, vie familiale, activités)

> Le soigner, le choyer, l'aimer...

> Choisir où l'on place ses priorités !

Comme vous pouvez le voir, beaucoup de choisir... Parce que la grande et bonne nouvelle c'est que vous êtes le seul maître à bord !

Alors, que ce confinement vous permette de vous autoriser enfin à PRENDRE SOIN DE VOUS et vous verrez que les virus et autres menaces ne vous feront plus peur...

Frédérique CAIGNARD

QU'EST-CE QUE LE QI GONG ?

Intéressons-nous à l'étymologie "qi" prononcé chi signifie énergie ou souffle "gong" a pour origine travail ou pratique.

Le qi gong est une gymnastique thérapeutique de plus de 2 000 ans qui permet d'équilibrer notre énergie, afin d'harmoniser notre intérieur et notre extérieur.

Dans un premier temps son rôle est préventif (soutient notre énergie vitale) et peut aussi devenir curatif (bronchite).



Cette pratique consiste en des enchaînements d'exer-

cices respiratoires et de mouvements lents permettant de

travailler sur la concentration et l'esprit. (Cf lien page 15).

Cette branche de la Médecine Chinoise a donc pour but de faire circuler l'énergie dans tous le corps et les méridiens.

Emilie CHERAT

Médecine Traditionnelle
Chinoise
06 73 55 07 42

<https://www.facebook.com/CabinetMTCEmilieCherat/>

QU'EST-CE QU'UN VIRUS ?

Un virus est composé de matériel génétique (ADN Acide DésoxyriboNucléique ou ARN Acide RiboNucléique) emballé dans une capsule appelée capside. Dans le cas du coronavirus, cette capsule a la forme d'une couronne.

QUELLE EST LA DIFFÉRENCE ENTRE UN VIRUS ET UNE BACTÉRIE ?

A la différence des bactéries, les virus ne sont pas capables de survivre et de se reproduire seuls sans une cellule hôte. Ils ne sont d'ailleurs pas considérés comme des organismes vivants par les scientifiques puisqu'ils n'ont pas de cellule et ne produisent pas d'énergie par la respiration (définition des êtres vivants).

COMMENT NOUS AFFECTENT LES VIRUS ?

Une fois qu'il a pénétré dans une cellule, le virus utilise le métabolisme et les constituants de celle-ci pour se répliquer. La cellule va produire de nouveaux virus jusqu'à en mourir. C'est ce qui va causer les effets sur l'organisme et rendre malade.

LES VIRUS SONT-ILS TOUS NOCIFS ?

Il existe dans le monde plus de virus que d'étoiles dans l'univers ! Il y a entre 100 et 200 familles qui en contiennent chacune des milliards. Heureusement, rare sont ceux qui sont nocifs. A ce jour, on en dénombre seulement 125. Certains au contraire ont été bénéfiques à l'évolution de l'homme en nous



transférant certains gènes que nous possédons encore et qui n'ont pas d'effet nocif. La médecine utilise d'ailleurs cette capacité des virus pour changer un gène défectueux : c'est la thérapie génique. D'autres virus ont la particularité d'attaquer certaines bactéries et donc de nous en protéger.

OÙ VIVENT LES VIRUS ?

Une grande partie des virus se trouvent dans les mers et les océans. Lorsque nous nous baignons et que nous buvons la tasse, il est probable que nous en ingérons près d'un milliard ! Pas de panique, presque tous les virus sont inoffensifs.

COMMENT LUTTER CONTRE LES VIRUS PATHOGÈNES ?

Les virus sont insensibles aux antibiotiques. Il est donc préférable d'agir en prévention en se protégeant lors des épidémies, mais aussi en stimulant notre

système immunitaire. Parmi les produits naturels, plusieurs huiles essentielles ont montré une action antivirale comme par exemple le Ravinsara, le Laurier Noble, le Thym ou encore l'Arbre à Thé.

Parmi les produits de la ruche, la propolis est une alliée très puissante pour lutter contre les virus.

Enfin, la fièvre est un moyen de défense naturel de notre corps qui ne doit pas être baissée (sauf température extrême) car elle réduit la prolifération des virus et augmente l'efficacité de nos globules blancs.

D'OÙ VIENNENT LES VIRUS ?

Les virus sont vieux comme le monde. En fait, les scientifiques ne savent toujours pas expliquer d'où ils viennent vraiment. Il existe plusieurs théories à ce propos. Certains pensent que les virus sont apparus après les cellules et que ce sont elles qui auraient expulsé du matériel

génétique formant alors les virus. D'autres pensent que les virus étaient là avant les cellules.

Enfin, d'après Rudolf Steiner, les virus seraient l'excrétion de cellules empoisonnées qui cherchent à se nettoyer. Cette théorie fait débat car notre monde est de plus en plus pollué par les produits chimiques mais aussi les ondes électromagnétiques.

Malheureusement, aucune recherche sérieuse n'est entreprise dans ce sens car cette théorie n'intéresse bien évidemment pas les laboratoires pharmaceutiques...

Ce qui est sûr, c'est que les virus sont les organismes les plus diversifiés de notre planète et qu'ils ont encore de nombreux secrets à nous livrer et nous apprendre beaucoup sur notre propre histoire...

Maxime DE HAECK

Semer le Mieux-Être
07 69 65 28 46

<https://www.semerle-mieuxetre.com/>

LA TOILE NOUS OFFRE DES INFOS ET D'AUTENTIQUES JOYAUX...

SOYEZ CURIEUX ! CLIQUEZ SUR LES LIENS... BONNE VISITE...

SANTÉ

> Les points d'acupression spécial Covid-19 par Emilie Cherat (Médecine Traditionnelle Chinoise).

<https://www.youtube.com/watch?v=mkwld-4TvM>

> Thierry Casasnovas nous parle d'immunité

<https://www.youtube.com/watch?v=U17g8SmgXl4&feature=youtu.be>

LECTURES / CULTURE

> Le petit Prince en téléchargement gratuit

https://www.ebooksgratuits.com/html/st_exupery_le_petit_prince.html

> Les écrits du confinement par Frédérique Caignard

<https://www.youtube.com/watch?v=W1Fs2V7NW2Q>

> Livre Fnac, tous les E-Book gratuits !

<https://livrefnac.com/n309183/Tous-les-Ebooks-gratuits>

> Fred Vargas

https://youtu.be/wUcY9A_wNPI

> L'UNESCO a eu la grande idée de donner accès gratuitement à la Bibliothèque Numérique Mondiale sur Internet. Cartes, textes, photos, enregistrements et films de tous les temps et disponible en sept langues.

Pour la France : <https://www.wdl.org/fr>

> Petit corona discute avec papa

<https://youtu.be/6aF-4f3quEg>

> Ce que le virus nous dit de notre avenir ?

https://youtu.be/vk1DZ9Lak_w

> François Lemay - Tout est toujours parfait ! Best-seller gratuit !

<https://toutesttoujoursparfait.com/pdf-gratuit>

CHANSONS

> Yann Lambiel : Restes à la maison

<https://youtu.be/AgC5maQacMk>

> Avance : Hymne à la résilience

<https://youtu.be/Pleyz38nsGo>

> Grand corps malade

<https://youtu.be/4UX6Wsr8GMU>

> Claude Nougaro : Plume d'ange

<https://youtu.be/lw-33ArEzZ0>

ACTIVITÉ PHYSIQUE DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

> Comment vis-tu ton éveil spirituel ?

<https://youtu.be/UYIwCGRjLIY>

> Franck Lopvet : les bases de l'acceptation de soi

<https://www.youtube.com/watch?v=ajAOsDO22WE>

> K-Yoga. Kundalini yoga en ligne gratuit

<https://www.youtube.com/channel/UCjSx2hnAZCVNEAU7ClatxYw>

> Eckart Tolle - 2020 année de l'éveil spirituel.

<https://youtu.be/2NFgHO9sktE>

> "Yi Jin Jing" par CHEN. Vers le V^e siècle, Bodhidharma élaborera cette méthode au monastère Shaolin. Pendant la dynastie Qing, la méthode se développa. Étirement des muscles et des tendons. Son essence est dans l'harmonie des lois naturelles dont le Yin et le Yang.

<https://www.youtube.com/watch?v=avd9YBlreXs>

> Le jeu des 5 animaux par CHRISTELLE

Le jeu des cinq animaux est un très ancien Qigong en Chine. Créé par Hua Tuo, un médecin chinois très connu à la fin de la dynastie Han. Il imite les postures des 5 animaux comme Tigre, Cerf, Ours, Singe et Grue. De plus, il renforce les 5 organes principaux.

<https://www.youtube.com/watch?v=ys-pejXl1j0&t=32s>

FILMS

> C'est quoi le Bonheur pour vous ?

<https://youtu.be/9ORSIGMVrM>

> Le chemin du pardon

<https://gloria.tv/post/xUHxvKWklZyB3KBZorRBx2omX>

HUMOUR

> Le meilleur parc d'attraction du monde : dehors

<https://www.youtube.com/watch?v=OuRzkWOo8Ew>

CUISINE

> Florence Arnaud-Makanaibio : faire son levain naturel

<https://makanaibio.com/categorie/faire-son-pain/le-levain-naturel>

> Recette des bricks

<https://www.youtube.com/watch?v=NiOO-JMjT9Y>

Et si cette crise générait une vraie évolution de notre humanité ? On pense que oui et vous ?

QUE SE PASSERAIT-IL SI ?

ASTUCE LAVAGE DE MAINS POUR LES ENFANTS

Louis, 4 ans, n'arrive pas à penser à se laver les mains régulièrement.

Sa maman a eu une super idée !

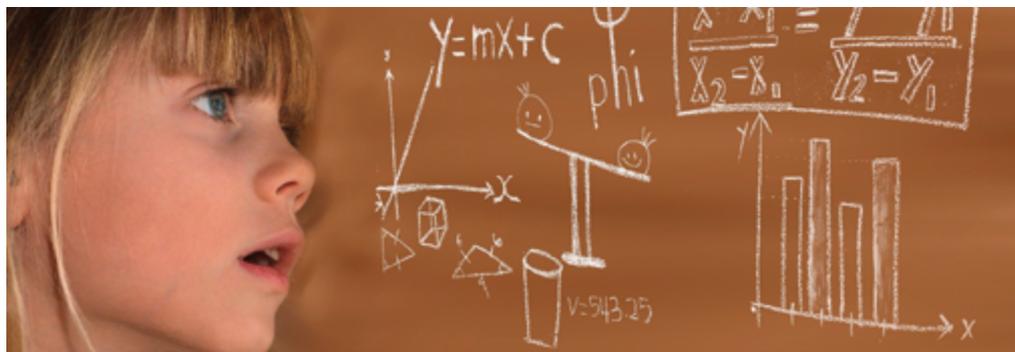
"Louis viens me voir.

Tu vas dessiner au feutre sur ta main un coronavirus.

Le but est qu'à la fin de la journée, le dessin soit parti.

Ok ? Il faudra que tu te laves les mains plusieurs fois dans la journée. On regarde ce soir..."

Tout est tellement plus simple sous forme de jeu



Si l'année scolaire se termine avant la fin du confinement, vos enfants auront manqué 3,5 mois d'enseignement. Beaucoup s'inquiètent du retard pris par les étudiants à cause de cela. Alors, oui effectivement ils auront pris du retard sur l'enseignement en classe... Et si ...

> Et si au lieu de prendre du retard, ce groupe d'enfants était AVANCÉ grâce à cela ? Écoutez-moi...

> Et si ce confinement leur avait appris à aimer le lien familial, la créativité, la joie, lire, s'exprimer par écrit, s'ennuyer... Leur avait appris l'empathie...

> Et s'ils avaient appris à aimer les choses simples, comme leur balcon ou leur jardin, et aussi à rester au calme.

> Et s'ils avaient appris à remarquer les oiseaux et le printemps qui émerge, la nature qui s'exprime...

> Et si cette génération apprenait à cuisiner, à organiser son espace, à faire sa lessive et à bien gérer sa maison ?

> Et s'ils apprenaient à vivre avec moins ?

> Et s'ils apprenaient à planifier leurs achats et leurs repas à la maison.

> Et s'ils apprenaient la valeur de manger ensemble en famille et de partager les petits plaisirs du quotidien ?

> Et s'ils apprenaient, grâce aux difficultés financières la valeur de l'argent ?

> Et s'ils découvraient et apprenaient à respecter la valeur des enseignants et des travailleurs qui les soutiennent. Les chauffeurs de camion, les épiciers, les caissiers, les médecins, les agriculteurs, les boulangers, pour ne nommer que

quelques-uns des millions de personnes qui prennent soin de nous en ce moment alors que nous sommes à l'abri chez nous ?

> Et si parmi ces enfants, un grand leader se levait, un jeune adulte qui grâce à ce rythme plus lent et à une vie plus simple aurait compris ce qui compte vraiment dans cette vie ?

> Et si, grâce à ce confinement, ils découvraient que la nature est plus puissante que nous, qu'ils doivent la respecter, la nourrir et en prendre soin.

> Et si votre rôle, s'était de leur montrer toutes ces facettes du miracle de la vie ? De les accompagner dans cette découverte du meilleur d'eux-mêmes ?

Et si, en fait, au lieu d'avoir pris du retard, ils avaient pris de L'AVANCE ?

Frédérique CAIGNARD

VOS DÉCHETS DE PROTECTION

Pour se protéger et protéger les autres, notamment les agents de collecte, mettez vos mouchoirs à usage unique et autres textiles sanitaires (gants en plastique ainsi que les masques chirurgicaux) dans un sac



en plastique à part et bien fermé. Jetez-le avec les ordures ménagères, elles-mêmes placées dans un sac bien fermé. Et surtout, évitez de les laisser dans les poubelles municipales ouvertes à grand vent...

Merci pour eux !



Frédérique CAIGNARD

ACTUALITÉ CORONAVIRUS

Le poumon abrite l'âme corporelle (po), c'est l'esprit le plus proche du corps, celui qui retourne à la terre à notre mort. Il provient de la mère et se manifeste à la conception.

L'âme corporelle est la partie la plus physique, la plus matérielle de l'être humain. Elle donne au corps la possibilité de se mouvoir, l'agilité, l'équilibre et la coordination des mouvements.

Elle permet les sentiments, les sensations, elle est aussi responsable de l'instinct humain ; c'est grâce au Po qu'un nouveau-né peut pleurer et prendre le sein de façon spontanée, d'où l'importance de faire du 'po à peau'.

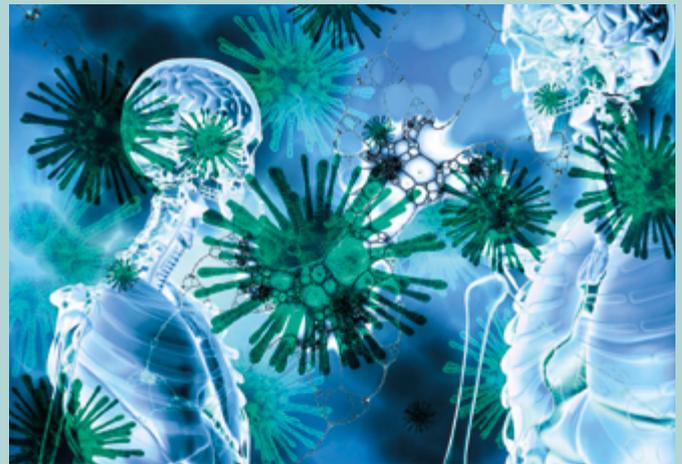
Compte tenu de sa relation avec le poumon, elle est en lien avec la respiration et elle est la manifestation même du souffle de la vie.

Le po est lié à notre instinct de survie et renferme en lui l'information de nos ancêtres.

Un déséquilibre du po reflète- ra un individu qui a besoin de toujours plus, cette personne thésaurisera de nombreuses choses. Ce besoin d'accumulation est dû à la peur de la perte matérielle. Nous pouvons faire le lien avec le besoin de remplir constamment nos poumons afin de ne pas suffoquer.

La quête du toujours plus...Plus de production et donc plus de pollution, plus de déforestation, mais cela toujours au détriment de notre souffle premier, celui qui nous apporte notre oxygène quotidien : LA TERRE

Il est assez étrange de constater que le virus actuel touche les poumons vu la relation



humaine que nous avons avec notre terre. Les émotions liées au poumon sont la tristesse et le chagrin.

Tel un souffle violent, le vent est le pervers climatique responsable du covid19. Il va pénétrer la peau, la couche du qi protecteur et perturber la descente du qi du poumon, induisant la toux.

Je trouve intéressant de préciser que le poumon est aussi appelé "ange gardien" car il est l'organe le plus exposé aux facteurs pa-

thogènes de l'environnement.

Il est important de s'interroger sur cette situation... Le po de notre planète n'est- il pas trop sollicité ? Serait-il irréaliste de trouver un juste équilibre pour chacun ?

Que pouvez-vous faire à votre échelle pour participer à l'épanouissement de notre MERE à tous ?

Emilie CHERAT

Médecine Traditionnelle
Chinoise : 06 73 55 07 42

LES 10 LOIS UNIVERSELLES

1 : TOUT EST LIÉ

Tous les êtres vivants sont reliés et interconnectés les uns avec les autres. Ce qui arrive au bout du monde nous impacte forcément.

2 : LE MONDE EST DUALITÉ

Toute action suscite une réaction égale. La dualité se manifeste par des oppositions, mais aussi par des attractions et des complémentarités.

3 : TOUT EST EN MOUVEMENT

Rien ne se perd, rien ne se crée, tout se transforme. Le mouvement est une dynamique. Tout peut changer et très vite !

4 : TOUT EST IMPERMANENT

Toute matière se désagrège. La nature traverse cette évidence sans émotions mais l'être humain peut ressentir une certaine angoisse, s'il n'est pas conscient de son immortalité.

5 : TOUT EST COHÉRENT

Tout a un sens, une direction et une origine. Même si sur le moment nous ne comprenons pas tout, le temps nous donne souvent des réponses.

6 : TOUT EST RELIÉ PAR L'AMOUR

L'amour n'est pas cette attraction érotico-romantique. Il dépasse les différences et n'est ni dépendant ni dominant.

C'est par l'amour que nous devenons humains.

7 : LA CROISSANCE EST CONTINUE

Nous allons de l'ignorance à la connaissance, de la dépendance à l'autonomie. Nous expérimentons la matière, les conflits, les plaisirs, les attractions des pièges-illusions, et apprenons des leçons. C'est à chacun de trouver sa tâche, sa mission, son destin. Personne ne peut le trouver à sa place.

8 : TOUTE CHOSE FINIT PAR DISPARAÎTRE.

Rien ne dure... Chercher à combler des désirs illimités par des choses limitées, c'est se faire souffrir. Laisser les choses partir et disparaître permet de pour-

suivre son chemin et de découvrir ce qui vient derrière.

9 : CHACUN EST RESPONSABLE

Chacun sur terre est responsable de ses actes intérieurs et extérieurs. Chacun est responsable des énergies négatives ou positives qu'il entretient et répand autour de lui.

10 : LE BONHEUR EST IRRÉSISTIBLE

On croit que le bonheur se trouve dans les plaisirs de toutes sortes, alors que le bonheur n'est pas exalté, fugace ou superficiel, mais stable, tranquille, se contentant des choses les plus simples et naturelles.

Frédérique CAIGNARD

Parce que le changement passera par un engagement plus fort, plus respectueux, plus juste.



Bien sûr il est tentant de séparer le Covid-19 de l'écologie... Et pourtant, si nous en sommes là aujourd'hui, c'est bien qu'en amont, des positions n'ont pas été prises au niveau mondial.

LE COVID-19, ET APRÈS ?

priorités par manque de temps et de moyens.

Bien sûr que tous ces paramètres ont rendu notre santé fragile. Nous n'avons jamais eu autant de cancers, de maladies respiratoires ou cardio-vasculaires.

La malbouffe, les pesticides, la pollution atmosphérique ont rendu, chaque jour, notre système immunitaire plus défaillant !

Alors devons-nous nous habituer aux décès liés à une mauvaise santé, aux incendies, aux catastrophes naturelles, aux canicules, aux épidémies virales (il nous manquait celle-là, suf-



de vivre correctement. Privilégions la permaculture qui permet un maraîchage résilient et qui fonctionne très bien. L'élevage respectueux des animaux se nourrissant en herbage, la saisonnalité des produits, des gens qui travaillent dans l'amour de la terre et des bons produits... Et pleins d'autres concepts à inventer...

Alors oui, je sais, ça fait beaucoup de choses à repenser, mais rappelons-nous que c'est nous, par nos actes d'achat de tous les jours, qui décidons le monde que nous voulons voir demain. C'est nous, par le papier que nous déposons dans l'urne, qui décidons si la planète est prioritaire. C'est encore nous qui décidons si nous souhaitons retourner à cette économie frénétique, inhumaine. Cette façon de travailler qui consiste à ne plus voir nos enfants, à générer du stress, à fabriquer et produire pour satisfaire la

loi du produit et du plaisir éphémère au détriment de valeurs essentielles...

C'est encore nous, qui demain, alors sortir dans la rue et reprendre le cours de notre vie. Alors ? Qu'avons-nous compris lors de ce confinement ? Qu'avons-nous appris ? Qu'allons-nous décider d'être et de faire pour le monde de demain ?



Et enfin, si nous ne pouvons pas agir à grande échelle, à qui allons-nous confier votre pouvoir ?

Frédérique CAIGNARD

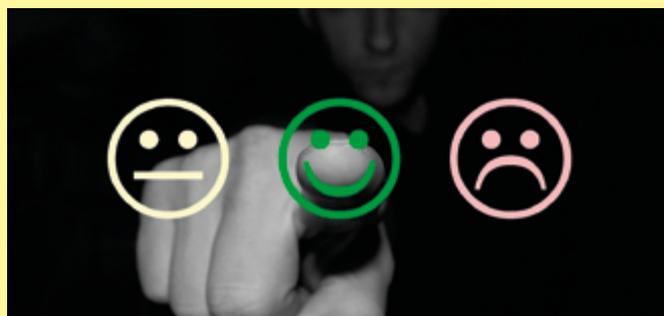


Les lanceurs d'alertes n'ont pas tarit de signaux pourtant depuis quelques années. La dégradation des écosystèmes, l'élevage industriel avec ses dérives, le dérèglement climatique, la frénésie économique à court terme, les déplacements planétaires à outrance, la mauvaise santé liée à une alimentation délétère et un mode de vie sédentaire, un système de santé qui ne fonctionne plus et ne peut plus mettre le patient au centre de ses

fisamment puissante pour nous montrer l'avenir) ? Il n'y a pas de fatalité. Nous pouvons tout changer ! Les hommes de pouvoir sont les hommes à qui nous donnons notre pouvoir. Alors, regardons-y de plus près !

CHOISSONS UNE TRANSITION

Au sortir du confinement, mettons alors en avant l'agriculture biologique, la vente directe ou les circuits courts en respectant le travail du paysan, lui permettant



LES PRODUCTEURS AGRICOLES

AVEC LE CONFINEMENT, SE REGROUPENT POUR VENDRE DIRECTEMENT AUX CONSOMMATEURS.

Grâce à cette crise, les choses s'accélèrent. Nous souhaitons une relocalisation de notre alimentation. Ce projet, qui nous semblait difficile à mettre en place est en train de voir le jour.

Pour garantir notre sécurité alimentaire, tout le monde ré-ouvre le débat et des actes sont posés.

maires et préfets de rouvrir les marchés découverts.

Les restaurants étant fermés, Les Amap, la ruche qui dit oui, et tous les circuits courts en place, explosent sous la demande des agriculteurs qui veulent écouler leurs marchandises et des particuliers qui veulent se nourrir.

Chercherons-nous dans notre quartier, dans notre ville ou notre village un circuit court ? Favoriserons-nous l'agriculture française et locale ou retournerons-nous acheter nos légumes et nos fruits sur des étals venant d'Espagne, du Portugal ou d'autres pays du monde ?

Aiderons-nous nos paysans à faire cette magnifique transition par notre soutien économique ?

Redonnerons-nous ses lettres de noblesse à la culture paysanne ? Formerons-nous nos enfants au travail de la terre pour repeupler nos campagnes ? Allons-nous avoir le courage d'amorcer ce grand virage ?



La planète nous le demande, plutôt gentiment pour le moment... Alors ne soyons pas sourds... N'attendons pas qu'elle nous en reparle, plus violemment cette fois-ci...

Frédérique CAIGNARD



Le filtrage des frontières, la pénurie de travailleurs saisonniers étrangers, la fermeture des marchés locaux, l'interruption des exportations et importations entraîne une explosion des fameux "circuits courts". Des légumes qui viennent directement du producteur au pas de votre porte avec un seul et unique intermédiaire, deviennent la panacée ! Et cette option fleurit de partout ! Les circuits courts sont débordés. Même les grandes surfaces se retrouvent obligées à acheter local ! Quelle magnifique évolution ! Même dans nos rêves les plus fous, nous n'aurions pu imaginer qu'un tel changement se produirait et aussi vite... Juste quelques mois...

La FNSEA a même obtenu la validation d'un protocole sanitaire permettant aux

La Fédération nationale d'agriculture biologique (FNAB) et la Confédération paysanne ont mis en place des outils permettant aux agriculteurs d'organiser leurs ventes en ligne.

Le monde paysan est en train de bouger et notre façon de consommer est en train d'évoluer.

Et une fois la crise passée ? Nous, Français, en tirerons-nous des leçons ou reviendrons-nous à nos bonnes vieilles habitudes de consommation ? Bien sûr que nous espérons que non ! Les bénéfices de cette crise sur l'agriculture sont criants de vérité ! La vente directe et locale apporte une meilleure rémunération aux agriculteurs et protège l'environnement !

Alors ? Que ferons-nous au sortir de ce confinement ?

J'AIME TON VRAC



EPICERIE ZERO DECHET

Livraison et drive possible

- > Produits Alimentaires
- > Produits d'entretien
- > Produits Cosmétiques
- > Accessoires zéro déchets

Produits majoritairement bios, Français et favorisant le local.

Ne jetez plus vos contenants, venez les remplir chez nous.

Changeons d'habitudes pour notre planète et notre bien-être.



HORAIRES

CONFINEMENT :
Du mardi au dimanche : 10h-12h30

HORS CONFINEMENT :
Mardi, jeudi, vendredi : 10h-13h - 14h-18h
Mercredi : 10h-12h30
Samedi : 10h-13h-14h-16h30
Dimanche : 10h00-12h30

 "J'aime ton vrac"
<https://joimetonvrac.eproshopping.fr/>

ALLEES DES PAPILLONS 33470 GUJAN-MESTRAS
TEL : 06 41 90 58 14

*Confinement oblige,
faisons des recettes pratiques
et goûteuses.*

BOULANGERIE MAISON : JE FAIS MON PAIN !

Déplacements et courses à limiter d'un côté mais produits et aliments du quotidien venant à manquer... Et si le "fait-maison" reprenait tout son sens et sa valeur.

Les recettes et les techniques sont innombrables mais déjà avec une bonne base des deux, le résultat devrait être irratable... A vos fourneaux !

RECETTE DE BASE POUR UNE BELLE BOULE

> 500g de Farine de blé de préférence demi-complète ou aux céréales ou seigle.

Ex. de mélanges au choix et libres :

300g de farine de blé demi-complète T80 + 200g de farine de seigle.

400g de farine de blé demi-complète T80 + 100g de farine de châtaigne ou

sarrasin ou maïs.

> 10g de sel fin.

> 10g de sucre blond ou roux.

> 20g de levure fraîche. ou 10g de levure de boulanger déshydratée.

> 300g d'eau.

> Une poignée de graines au choix (tournesol, courge, sésame...).

PRÉPARATION

> Mélanger les farines et le sel.

> Délayer la levure avec le sucre et y ajouter un filet d'eau du grammage prévu.

> Ajouter au mélange sec.

> Ajouter l'eau en deux temps en rassemblant bien la pâte.

> Faire une boule et pétrir au moins 5 min.

> Couvrir d'un torchon et laisser pousser dans un endroit chaud à l'abri des courants d'air.

> Un peu plus tard (1 à 2h au moins) dégazer, c'est à dire pétrir à nouveau.

> Préparer en parallèle une cocotte en fonte idéalement (ou un moule) et la chauffer couvercle fermé légèrement badigeonnée d'huile d'olive dans un four à 80-100°C, ceci environ 15min.

> La sortir et y déposer la boule de pâte.

> Fermer le couvercle et laisser pousser/reposer à nouveau une petite heure à température ambiante.

> Préchauffer le four à 240°C.

> Soulever ensuite le couvercle, grigner la pâte, c'est à dire la strier délicatement à l'aide d'une lame.



> Saupoudrer de farine pour l'effet "campagne".

> Fermer le couvercle et cuire 30min. Finir la cuisson encore 10 à 15min à 200°C sans le couvercle.

> Sortir de la cocotte et déposer sur une grille.

Hum, ça croustille et ça sent tellement bon le fait maison ! A conserver dans un torchon. Bonne dégustation.

Dounia SILEM

BLINIS EXPRESS

Plus de pain et pas vraiment le temps d'en préparer, voici une recette de blinis hyper rapide et efficace qui vous permettra de servir aussi des apéritifs gourmands & faits maison.

INGRÉDIENTS

> 1 yaourt nature sans sucre au choix brebis/chèvre/vache/soja/coco (GARDER LE POT pour les mesures)

> 3/4 du pot à yaourt de farine de riz complet ou autre farine (blé, épeautre, petit épeautre...)

> 1/4 du pot à yaourt de féculé de maïs ou pomme de terre

> 1 œuf entier

> 1/2 sachet de poudre à lever ("levure chimique") env. 5g

> 1 pincée de sel

> 1 filet d'huile d'olive

PRÉPARATION

> Le pot de yaourt servira de mesure pour la farine et la féculé.

> Mélanger au fouet le yaourt et l'œuf entier, incor-

porer ensuite la farine, la féculé, la poudre à lever, le sel puis enfin l'huile d'olive.

> Laisser reposer quelques minutes.

> Prendre la pâte à l'aide d'une cuillère à soupe. Puis, dans une poêle chaude et huilée, déposer un rond de pâte en étalant légèrement mais sans l'écraser et cuire environ 1 à 2 minutes chaque blini de chaque côté. Ils doivent gonfler et buller légèrement avant de les retourner.

Réaliser la même recette avec un yaourt vanillé ou en



ajoutant des épices et éventuellement une pointe de sucre pour de délicieux petits blinis du goûter ou petit-déjeuner façon pancakes.

Dounia SILEM

MADELEINES AU CITRON

INGRÉDIENTS: POUR 12 MADELEINES

- > 4 œufs.
- > 200 gr de sucre de canne en poudre (un peu plus pour saupoudrer dessus)
- > 250 gr de farine de blé
- > 2 cc de levure chimique
- > 200 gr d'huile de tournesol
- > 1 citron : zeste + jus
- > Un peu de sucre glace

PRÉPARATION

- > Préchauffer le four à 250 degrés.
- > Mélanger les œufs + le sucre et blanchir (battre jusqu'à blanchiment)
- > Zester le citron et

l'exprimer (attention ne prendre que le zeste jaune, pas le blanc)

- > Mélanger à l'huile et incorporer aux œufs
- > Ajouter la farine et la levure mélangées ensemble

La pâte est prête !

Vous pouvez les faire dans des moules individuels en silicone préalablement huilés ou dans des caissettes en papier.

- > Saupoudrez le dessus des madeleines de sucre.

- > Faire cuire :
5 minutes à 250 degrés
5 minutes à 220 degrés
5 minutes à 180 degrés.

Pour un effet gourmand, saupoudrez d'un peu de sucre glace...



Attention, tous les fours sont différents, donc gardez un œil sur vos madeleines, car si votre four est trop fort, elles pourraient être carbonisées.

Bon appétit !

Frédérique CAIGNARD

VELOUTÉ COURGE...

BUTTERNUT, POTIMARRON ET GINGEMBRE

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- > 1/2 courge butternut
- > 1/2 potimarron
- > 1 pomme de terre
- > 2 oignons
- > 5 gousses d'ail
- > 1 morceau de gingembre de 2 cm d'épaisseur
- > 20 cl de lait de votre choix
- > 1/2 cuillère à café de paprika
- > 1/2 cuillère à café de curry
- > 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- > Sel

- > Quelques graines de courge

PRÉPARATION

- > Dans une casserole faites revenir les oignons dans l'huile d'olive
- > Pelez et épépinez la courge et le potimarron
- > Pelez la pomme de terre
- > Coupez-les en gros cubes et ajoutez-les aux oignons
- > Couvrez d'eau
- > Salez
- > Ajoutez le gingembre pelé et coupé finement ainsi que les gousses d'ail préalablement dégermées et coupées en 2



- > Cuisson environ 45mn
- > Ajoutez le lait, le curry et le paprika
- > Mixez, dressez et parsemez de graines de courge

Émilie CHERAT

EAU AROMATISÉE VITALITÉ



- > Pour 1 litre de boisson
- > A réaliser avec de l'eau filtrée, de source ou minérale
- > 1/2 concombre en tranches moyennes
- > 1/2 citron vert ou jaune tranché ou en quartiers
- > 2 branches de menthe verte fraîche
- > Mettre dans une bouteille en verre ou une bonbonne tous les ingrédients.
- > Verser l'eau et remuer.
- > Laisser infuser au moins 1 à 2 h avant de déguster.
- > En astuce, ajouter quelques fraises et des tranches de gingembre !

Conservation : deux jours à température ambiante ou au frais.

A décliner selon la saison & les envies, cette boisson rafraîchissante et sans sucre vous accompagnera tout au long de la journée.

Dounia SILEM

DÉCOCTION DE GINGEMBRE

INGRÉDIENTS

- > 6 à 8 tranches fines de gingembre frais,
- > 1 gousse d'ail coupée en fines tranches,
- > 1 tranche de citron,
- > 1 cuillère à soupe de miel.

PRÉPARATION

Pour faire une décoction mettre l'ail et le gingembre dans une casserole avec environ deux tasses d'eau. Laisser frémir 10 à 15 minutes. Mettre le citron ainsi que la cuillère de miel dans la tasse. Versez le mélange.

Bonne dégustation

Émilie CHERAT

SAMOSSAS

RECETTE FACILE ET LUDIQUE

Les samossas sont très faciles à faire en famille, très économiques et tout le monde les aime!

Pour une version salée végétarienne : faites une purée grossière de pommes de terre, patate douce ou butternut, ajoutez-y du fromage râpé. Voilà une bonne base. Ajoutez des oignons émincés et revenus à l'huile d'olive, et / ou des champignons, et / ou des herbes fraîches ou déshydratées (ciboulette, coriandre, basilic, persil...), et / ou des épices (curry, colombo, cumin, paprika...), du sel et du poivre. La consistance doit être assez épaisse. Pensez à vos restes de légumes !

Pour une version salée carnée : ajoutez de la viande hachée, du thon, du jambon, des œufs durs mixés, des crevettes émincées...

Vous pouvez également utiliser des restes de viande...

Pour une version sucrée : Faites revenir 2 mn vos fruits avec un peu de sucre de canne dans une noisette de beurre ou d'huile de coco.

Parfumez, épicez... (Cannelle, muscade, cardamome, fève tonka, vanille...) **Soyez audacieux !**

Les feuilles de brick se trouvent au rayon frais et ne valent pas très cher. Moins de 3€ les 8 feuilles (donc les 16 samossas)



Conservez-les dans du papier film si votre paquet est entamé. Elles se dessèchent très vite. Cuisson au four ou dans l'huile... Pour le pliage, suivez le lien...

<https://www.youtube.com/watch?v=NiOO-JMjT9Y>

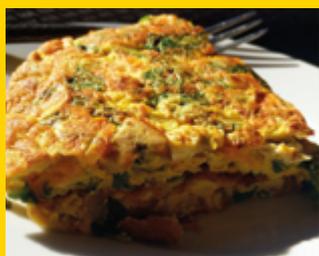


Bon appétit !

Frédérique CAIGNARD

TORTILLA

VERSION FRANÇAISE...



Râpez finement 4 pommes de terre moyennes. Essuyez. Coupez en petits cubes 3 oignons rouges ajoutez 3 œufs battus, 1 CAC de sel, 1 CAC de poivre, 1 bouquet de ciboulette émincée, 200gr de farine. Mélangez. Versez dans une poêle avec 2 CAS d'huile d'olive. Au bout de quelques minutes, retournez avec une assiette et cuire l'autre côté.

Retournez une dernière fois pour le service. Parsemez de graines de sésame. Servir tiède ou froid avec une mayonnaise maison.

Autre version : à la recette précédente, vous ajoutez deux pommes de terre, vous remplacez l'oignon par la ciboulette, 100gr de fromage râpé et 1/2 botte d'aneth. Réduire un peu le sel. Cuire de la même manière ! Miam !

Variez les plaisirs : chorizo coupé en dés, roquefort (attention au sel), poivrons, courgettes, jambon...

Bon appétit !

Frédérique CAIGNARD

HISTOIRE DE LEVURES

Alors il y a la levure de boulanger, la levure fraîche, sèche, déshydratée, de boulanger, la levure chimique, le levain... Ouhlala qué sako ?

Explications de laquelle pour quel usage avant la cata culinaire...

Levure chimique : autre nom de baptême poudre à lever, elle est à base de bicarbonate de sodium et d'amidon (blé ou maïs). Elle sert pour les gâteaux, cakes, biscuits en aérant la pâte. A ne pas utiliser pour le pain.

Levure : dite de boulanger, elle peut être fraîche (vendue en cube) ou déshydratée en grains. Composée de micro-organismes, elle est bien vivante dans les deux cas et permet de faire lever par réaction de fermentation. C'est celle à utiliser pour des

pâtes levées qui reposent et font de la mie : pain, pâtes à brioche, pâte à pizza...

Levain : le levain n'est pas une levure fraîche. Réalisé à partir de farine et d'eau qui entrent en fermentation, la haute vitalité du levain le rend apte à créer de la fermentation lactique idéale pour le pain surtout avec des farines complètes. Elles gagnent ainsi en digestibilité et affichent un intérêt nutritionnel bien supérieur. Les pains au levain ont un petit goût spécial un peu acide assez reconnaissable. Il est possible de le faire soi-même et de l'entretenir pour en avoir tout le temps (ça évite de chercher désespérément de la levure quand les rayons sont vides n'est ce pas !).

D. Silem

<https://makanabio.com/categorie/faire-son-pain/le-levain-naturel>

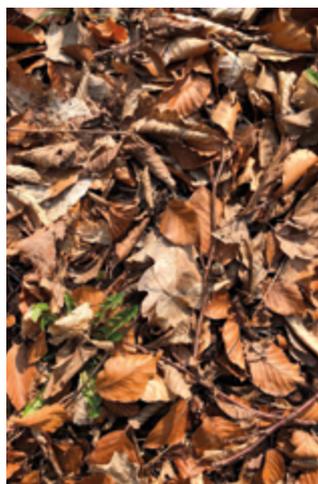


DÉCHETS DU JARDIN

MODE D'EMPLOI

Vous avez un jardin et vous ne savez plus quoi faire de vos déchets ? Le confinement vous a donné envie de vous occuper de vos plantes mais la déchèterie est fermée ?

durant l'été et de nourrir vos plantes. Cela évitera aussi que les mauvaises herbes poussent. Il vous faudra les broyer à la tondeuse. N'hésitez pas à mettre une bonne épaisseur. Jusqu'à 10 cm. N'utilisez pas de branches de cyprès, de pin ou de thuya, trop acide. Vérifiez que les feuillages que vous broyez ne sont pas malades.



Voici quelques idées pour recycler vos déchets verts et ainsi ne pas encombrer la déchetterie à la sortie du confinement. En plus, ça sera bon pour vos plantes donc, que du bonheur !

Donc, valorisons nos déchets verts et donnons-leur une deuxième vie !

LE MULCHING

Cela consiste à laisser les tontes sur votre pelouse. Il vous suffit pour cela de sortir le panier de réception de votre tondeuse. Mettez un pantalon et des chaussures de protection qui ne soit pas fragiles ! Vous risquez de pulvériser sur vos jambes et sur le sol ! Cette méthode permet de protéger votre gazon de la sécheresse et de nourrir le sol.

LE PAILLAGE

Vous pouvez utiliser vos déchets verts ou marron au pied de vos arbustes et plantations. Cela permettra de conserver l'humidité

LE COMPOSTEUR

Si vous n'en avez pas, vous pouvez en fabriquer un avec des palettes, des planches de bois ou faire un tas dans un coin de votre jardin à l'abri des regards. Ensuite, pas grand-chose à faire, juste brasser de temps en temps. Pour ma part, je recouvre le compost avec une bâche ce qui permet de laisser le petit monde des insectes s'installer dans le noir et de créer une humidité favorable au compostage. Il est toujours intéressant d'alterner déchets verts, (tontes, feuilles vertes ou déchets organiques alimentaires), déchets marrons (feuilles mortes, broyat) et carton (boîtes à

œufs par exemple) idéal pour les vers.

Attention, un compost trop humide moisit. Dans ce cas, brassez et rajoutez du déchet marron.

Rappel : Vous ne pouvez pas brûler à l'air libre vos déchets verts, c'est interdit par la loi.

Vous pouvez avoir une amende jusqu'à 450 €.

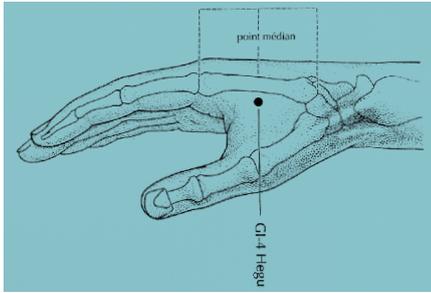


Pour les branches fines, broyez-les à la tondeuse. Voilà un engrais naturel pour vos plantes qui ne vous aura pas coûté cher. Lorsque le compost est bien noir (en dessous) récupérez-le et mélangez-le à votre terre ou terreau avant vos semis ou vos plantations.

Et puis vous pouvez également utiliser les branchages comme tuteurs, bordures, pour faire vos lasagnes en permaculture, comme hôtel à insectes ou pour abriter vos auxiliaires de jardin ! Ils vont adorer !

Frédérique CAIGNARD

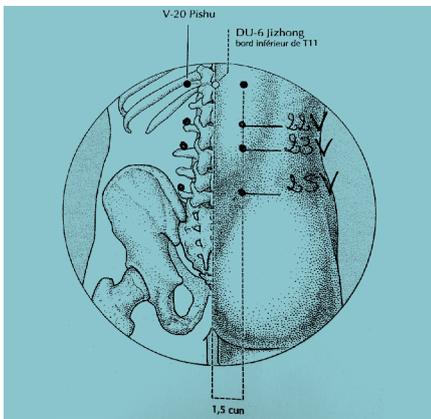
J'apprends l'Acupression...



4GI 4^E POINTS GROS INTESTIN

Localisation : coller le pouce et l'index pour localiser le point sur la bosse.

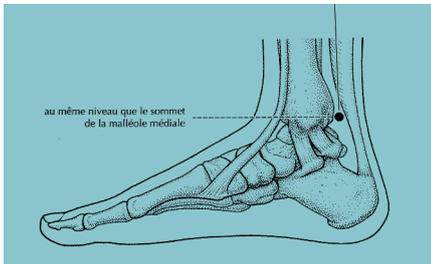
Actions : active la production de l'énergie défensive "WEI QI" et sa distribution (cf article système immunitaire). **Contre-indiquée en cas de grossesse (abortif).** Considéré comme le point aspirine, soulage la douleur. Permet de contrôler les transpirations. Massez dans le sens des aiguilles d'une montre, assez fort.



EN SIMULTANÉ 20V - 22V - 23V - 25V

Localisation : à deux travers de doigts de chaque côté de la colonne vertébrale.

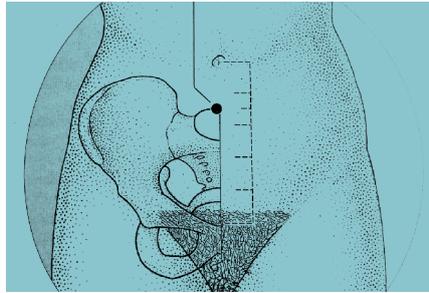
Actions : tonifie le qi des différents organes cités. Massez toute la zone des lombaires (bas du dos) ainsi que la fin des dorsales (juste au-dessus). Tapotez poings fermés et/ou frictionnez. L'important est d'apporter de la chaleur !



3RN 3^E POINTS DU REIN

Localisation : à l'intérieur, située à mi-chemin entre le sommet de l'os et l'arrière de votre cheville.

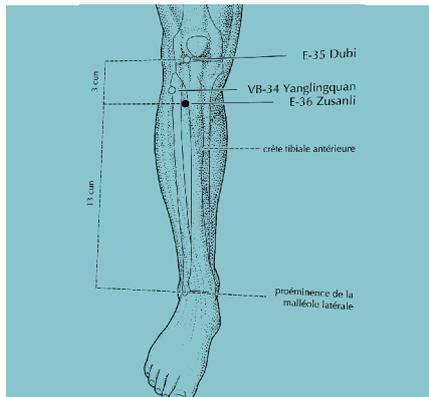
Actions : tonifie l'énergie yang des reins. Ancre le qi et à des effets bénéfiques sur le poumon. Stimule l'énergie vitale et le système nerveux.



6RM 6^E POINT DU REN MAI

Localisation : deux travers de doigts sous le nombril.

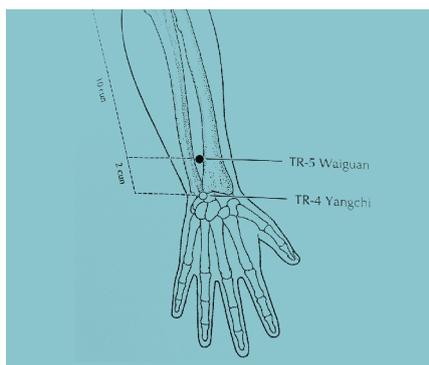
Actions : tonifie le qi et les reins. Massez dans le sens des aiguilles d'une montre. Mettre une bouillotte sur le bas ventre est très bien aussi.



36E 36^E POINTS DE L'ESTOMAC

Localisation : quatre travers de doigts sous votre genou dans un creux proche de votre tibia. **Interdit aux femmes enceintes.**

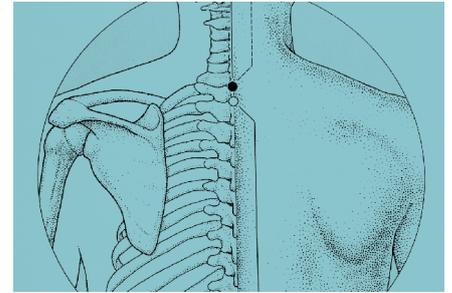
Actions : stimule l'organisme. Point de tonification générale. Utiliser en cas de fatigue, renforce les défenses. Massez de façon profonde ou en tapotant énergiquement. Moxa possible (le moxa est l'objet chauffant qui permet cette stimulation).



5TR 5^E POINTS DU TRIPLE RÉCHAUFFEUR

Localisation : trois travers de doigts au-dessus du pli du poignet, dans un creux entre les deux os du poignet.

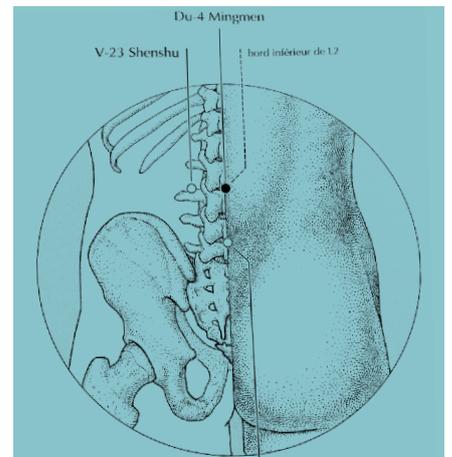
Actions : diffuse l'énergie vers les extrémités. Elimine la chaleur, utile pour expulser la fièvre. Massez dans le sens des aiguilles d'une montre



14 DM 14^E POINTS DU DU MAI

Localisation : dans le creux situé sous la 7^e vertèbre cervicale (souvent sous la bosse).

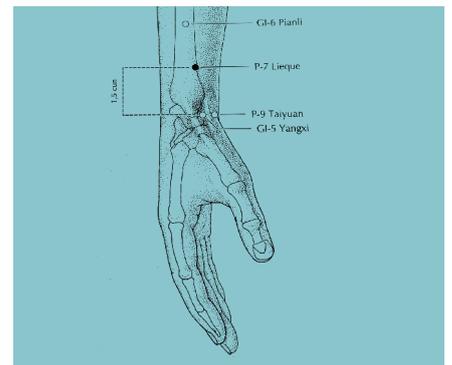
Actions : tonification, point utile en cas de fatigue. Permet de réguler la température du corps. Elimine la chaleur. Main ouverte tapoter la zone avec tous les doigts.



4DM 4^E POINT DU DU MAI

Localisation : dans le dos à la hauteur du nombril.

Actions : point majeur de l'entretien de la santé. Tonifie l'énergie du rein. Frottez ou Moxa possible pour tonifier l'énergie yang des reins. Tapotez sur la zone lombaire en même temps que les points de la vessie ci-après.



7P 7^E POINTS DU POUMON

Localisation : lever votre pouce, un creux se forme à sa base au niveau du poignet. Le point se trouve à 2 travers de doigts.

Actions : favorise la diffusion énergétique des poumons. Massez ce point avec deux doigts de haut en bas.

Important les points d'acupression ne sont pas un substitut à la médecine conventionnée, mais c'est un excellent complément.

Lien vers vidéo acupression spéciale Covid-19

<https://www.youtube.com/watch?v=mkwlc4TvM&t=14s>



Émilie CHERAT