



BON sens mag'

N°7

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

Crédit photo ©Nico Bustos

Blanca Li
la légèreté au féminin...

Le magazine qui vous veut du bien !

La Cabane de Laurinette



Surplombant le Port de la Teste, un site privilégié, de toute beauté.

La Cabane de Laurinette vous accueille en toute simplicité.

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



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



La Cabane de Laurinette

05 56 66 53 72

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

FB : la cabane de Laurinette
lacabanedelaurinette@gmail.com

HORAIRES D'OUVERTURE

D'avril à fin septembre

Service : 16h-21h

Vente à emporter : 16h-22h

D'octobre à mars

Service : 10h-15h

Vente à emporter : 10h-16h

Fermeture lundi/mardi sauf jours fériés.

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

Écrivez-nous !
bonsensprod@outlook.fr

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

Rédacteurs en chef
Frédérique CAIGNARD

Directeur de la publication
Frédérique CAIGNARD

Direction artistique
Zabcréation

Maquettiste
Isabelle MARYNCZAK

Illustratrice
MG

Crédits photos
Marc HIRT
Frédérique CAIGNARD

Publicité
Frédérique CAIGNARD

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

Abonnements
abonnementbonsensmag@outlook.com

Contact
Frédérique CAIGNARD :
bonsensprod@outlook.fr
Tél. : 06 46 84 93 52

Facebook
BON SENS MAG'

Instagram
BON SENS MAG'

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

Distribué
sur le Bassin d'Arcachon
et Bordeaux.

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

Nombre d'exemplaires : 9 000

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

www.bonsensmag.com

NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE

édito



Voilà votre numéro du printemps imprimé !

Le printemps, c'est le moment de s'occuper du jardin. Le potager est celui qui va être à l'honneur, de nouveau, dans ce numéro.

Nous avons décidé de favoriser l'autonomie alimentaire...

Et avec des produits naturels bien sûr !

Les animaux prennent également place dans ce numéro. Ils manquaient au tableau et il devenait indispensable de leur accorder une place de choix.

Autre grande nouveauté pour Bon Sens mag : le site !

C'est avec grand plaisir que nous vous annonçons l'ouverture du site www.bonsensmag.com. Téléchargez ou lisez sur ce site tous les numéros de Bon Sens Mag' en version numérique gratuite ! Vous pouvez également communiquer avec l'équipe de rédaction, repérer les différents lieux de dépôts du magazine grâce à Google My Maps, voir tous les annonceurs/partenaires pour chaque numéro, vous abonner pour le recevoir chez vous en version papier, avoir toute l'actu sur le blog et des articles plus en profondeur sur les sujets qui nous passionnent tous !

Je tenais à remercier notre Marraine **Rossy de Palma** d'appuyer sans relâche le magazine à chaque sortie.

Merci également à la merveilleuse chorégraphe et danseuse Blanca Li pour nous soutenir sur ce numéro.

La danse est également source de bien-être et quelle merveilleuse ambassadrice pour appuyer tout ce que nous défendons...

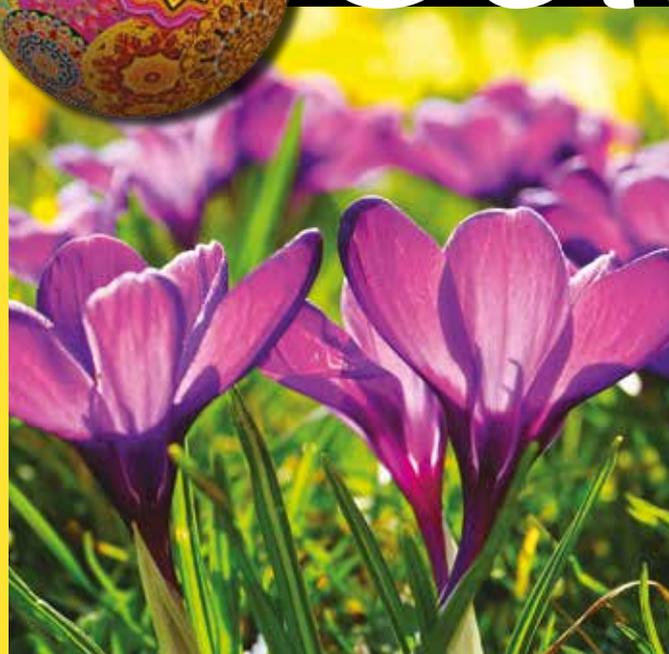
Je vous souhaite un délicieux printemps ! Les journées rallongent jusqu'au 21 juin ! Profitons de cette lumière pour créer et co-créer le monde d'aujourd'hui, un monde plus juste, plus respectueux et plus joyeux....

Bien à vous

Frédérique CAIGNARD



Sommaire



- 5 J'EN RAFFOLE
*Les Darling : charme chic, énergie choc !
Le Jardin Gourmand*
- 6-8 JE SUIS UN HÉROS
La magie : mythe ou réalité ? - Ma pensée créée... La création et la co-création - Le pouvoir de l'intention - Questions de point de vue !
- 9 JE ME WEB-ACTUALISE
Arnaud Riou, un homme sage... - Bebooda, ouverture de conscience, Késako ? - Lilou Macé : la globetrotteuse du bien-être - Neobienetre, un esprit sain dans un corps sain
- 10 JE GLOBE-TROTTERISE
Oublier la sécurité, vivre pour l'expérience...
- 11 JE SUIS CE QUE JE MANGE
*Le persil nettoie vos reins
Les 5 aliments à ne pas garder au frigo*
- 12 LES CONSEILS DE DAME NATURE
Dame Nature nous parle... - Les conseils
- 13 JE PRENDS SOIN DE MOI
Se lancer dans la "Green beauty" - Belle au naturel
- 14 JE CUISINE SAIN & INTELLIGENT
Bien choisir son couteau ? - A toute Vapeur !
- 15 JE BOUGE, JE BOUQUINE
L'actu littéraire, les spectacles, les conférences, les dates à retenir...
- 16-17 J'AI FAIM ! MIAM !
Galettes de chou-fleur - Minut'soup - Tartines Express Apéro - Muffins salés - Minut'sauce - Pâte à tartiner - Yaourt végétal ? - Les gourmandises de Greg'
- 18-20 JE SUIS NUL(LE)
MAIS JE ME SOIGNE
*Insectes : description - Produits à faire soi-même
Moi et mon double... - Quelle HE pour quel symptôme ?*
- 21 JE PRENDS SOIN DU MONDE
ANIMAL **LPO** Aquitaine
- 22-23 JE SUIS L'INFO
Purin : mode d'emploi ! - Quelles plantes utiliser ?
- 24-25 JE M'ENGAGE
*Association Sel de la Dune - Osez le zéro déchet !
Le pouvoir de l'argent*
- 26 J'APPRENDS LES ARBRES

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...

Les Darling : charme chic, énergie choc !

Elles s'appellent les Darling, elles ont entre 26 et 40 ans et quand elles ont fini leur job la journée, elles s'équipent de leur tenue de cabaret et, pour nous ravir, grimpent sur les scènes de la région. Un style rétro, décalé, burlesque glamour et pétillant.

Olivia Muret, la meneuse de revue, Lydie, Laure-Sophie, Svetlana, Sabine et Ophélie composent aujourd'hui la troupe... De la fabrication des costumes et des décors aux répétitions 2 fois par semaines sur la Teste, du transport de matériel

aux négociations commerciales, elles s'occupent de tout ! Ces super woman sont belles et rayonnantes et ne manquent pas de ressources ! Lors de leur prochain passage, ne les ratez pas et savourez un moment de sourire et de détente garanti !

Atelier 2 x par mois d'initiation au cabaret, comédie, mise en scène sur la Teste. Sur réservation.



Crédit photos © Marc Hirt photographies

Contact :
Olivia : 06 70 30 39 19

Pour les suivre sur FB :
Spectacle les Darling

Mail :
lesdarling@netcourrier.com

FEMMES DÉPÔT VENTE HOMMES

À FAIRE À SUIVRE

05 56 46 98 96 • • •

44 rue MARÉCHAL DE LATTRE DE TASSIGNY
33120 AINGACHON

du MARDI au SAMEDI
10H-13H - 15H-19H

DIMANCHE
Matin
10h-12h30

DÉPÔT SUR RENDEZ-VOUS

Le Jardin Gourmand

Le Jardin Gourmand est une pépinière biologique. Sans produits chimiques de synthèse ! Ils vendent leurs plants pour le jardin et le potager et également une grande variété de légumes issus de leurs propres cultures.

Ajoutez à cela un poulailler, un petit rucher, un verger, voilà un jardin dédié au développement durable. Même leur énergie est fournie par Enercoop garantissant une énergie 100 % renouvelable.



Plus de 20 types de plants de tomates (des variétés anciennes donc re-semables à l'opposé des hybrides) : Marmande, Saint-Pierre, ananas, noire de Crimée, petit Chaperon Rouge, ou miel de Mexique..., mais aussi des Aromatiques, des Laitues, Courgettes, Courges, Concombres, Artichauts, Poivrons, Piments, Aubergines, Choux, Ail, Échalotes, Melons... Et même des Pastèques !

Du terreau pro, du lombricompost, des graines de différentes variétés, des arbres et arbustes fruitiers (Cassis, Myrtilier, Groseiller, Framboisier, Figuier, Pommier, Olivier...)

Voilà un lieu incontournable et gourmand !



LE JARDIN GOURMAND

Allée Baquette
(sur l'allée de Bordeaux)
Gujan-Mestras.

Ouvert du lundi au samedi de 9h à 12h et de 14h à 19h.

Tél : 06 42 76 06 23
ou 06 73 62 94 09.
www.jardin-bio-gujan.fr

PRISE DE RENDEZ-VOUS
liebault.sindy@outlook.fr
Sindy Étégance
07 67 35 65 59

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

**“Soyez le
changement que
vous voulez voir
dans le monde.”**

Gandhi

**“Qui regarde
dehors rêve,
qui regarde à
l'intérieur se
réveille.”**

Carl Jung

**“Nous sommes
ce que nous
pensons. Tout
ce que nous
sommes résulte
de nos pensées.
Avec nos
pensées nous
bâtissons notre
monde.”**

Boudha

La magie : mythe ou réalité ?

Que pouvons-nous dire de la magie du monde ? Existe-t-elle ? Si oui, où se cache-t-elle ?

Nous pouvons dire que la magie ne se trouve pas forcément là où on aurait tendance à l'attendre... D'ailleurs, on n'attend pas la magie, **LA MAGIE EST !**

LA MAGIE EST DANS TOUT.

Tout ce que l'on ne voit pas, tout ce que l'on devine, tout ce que l'on ressent, tout ce qui existe dans notre imagination, dans nos désirs, dans nos envies... Tout ce qui n'existe pas encore dans la matière. Ici se trouve la magie ! Dans ce qui se prépare, dans ce qui est en transformation.

Dans ce qui se fait sans nous, ou mieux dit, dans ce que nous avons créé mais qui n'existe pas encore.

Dans tout ce qui est fait par l'Univers pour rendre concret nos rêves, nos choix, nos demandes.

La magie c'est ce qui est fait par la nature, par l'énergie, par la force de vie.

Le mythe dit que le magicien fait apparaître des choses de nulle part. La réalité c'est que les choses qui apparaissent ne viennent pas de nulle part. Elles viennent de quelque part, d'un lieu précieux, d'un lieu immense, d'un lieu magique. Du centre de nous-même, de notre

cœur, de notre joie, de notre imaginaire, de notre envie de créer.

La magie vient de MOI, elle vient de TOI ! Nous sommes des créateurs et à plusieurs, nous devenons des co-créateurs...

Voilà la réalité de la magie et la magie est vraiment magique non ?

**Frédérique
CAIGNARD**

Ma pensée créée...

L'être humain a une nature essentiellement vibratoire. C'est un taux, un niveau qui change à chaque instant en fonction des attitudes et des émotions... Plus il est élevé, plus nous sommes connectés à la Source, à l'amour et à l'empathie, plus il est bas, plus nous devenons matérialistes et individualistes.

Donc, avant de se lancer dans un projet et d'être dans l'action, si l'on veut éviter de voir se réaliser des événements négatifs, une réflexion sur notre attitude (pensées, paroles, actes...) est indispensable.

Mais attention car à chaque instant nous émettons des pensées qui peuvent être très disparates et qui vont

soit augmenter soit baisser notre taux vibratoire, modifiant à chaque fois le type de signal envoyé au monde invisible et donc le type de rendez-vous, d'événements qui se matérialiseront en retour...

Imaginons que nos réalisations futures existent déjà dans un monde invisible, comme un monde parallèle, mais à l'état latent, prêtes à se matérialiser !

Attendant notre signal, il suffit donc de les "attirer" à nous en les visualisant dans le monde invisible à l'aide de pensées aux fréquences les plus hautes (remplies d'amour, de joie, de compassion, de sérénité...)

et ainsi attirer ce que nous désirons. Dans l'absolu, lorsqu'il est dit "ne fais pas à autrui ce que tu n'aimerais pas qu'il te fasse" on peut même rajouter "ne penses pas à faire à autrui ce que tu n'aimerais pas qu'il pense te faire."

**Frédérique
CAIGNARD**





La création et la co-création

Le mot créer signifie "faire surgir du nouveau" ...

Nous avons voulu croire que le créateur se trouvait à l'extérieur de nous. Quelle drôle d'idée ! Ça nous arrangeait bien de pouvoir dire que la responsabilité des choses se trouvait à l'extérieur... Prendre le rôle de victime et attirer de la compassion ou de l'amour des autres. Mais qui dit victime, dit bourreau... Donc notre partie inconsciente se mettait en quête d'un bourreau. Et le pire, c'est que nous le trouvions ! Bon ça, c'était avant de lire cet article...

Car oui, la bonne nouvelle c'est que nous sommes les créateurs de nos vies !

Nous choisissons ce que

nous souhaitons vivre, et l'Univers, qui est toujours d'accord avec nous, nous donne tout ce que nous lui demandons. Quand je dis tout, c'est vraiment tout ! **Même nos pensées les plus sombres.**

Chaque pensée, chaque émotion, chaque ressenti, est une demande. Tel un émetteur, nous allons envoyer une onde qui va chercher un moyen de se matérialiser.

Une pensée émise avec suffisamment de conviction se manifestera dans la forme, tôt ou tard !

Nous pouvons également nous mettre à plusieurs avec la même pensée, la même envie... Dans ce cas, la co-création se met en route avec une force décu-

plée. Seul on avance vite, à plusieurs on va plus loin...

Une fois compris que c'est bien nous, par l'intermédiaire de nos pensées et de notre foi en elles, qui attirons les événements, les gens ou les circonstances de notre vie, nous accéderons à de nombreux miracles et de magnifiques synchronicités tous les jours !...

Reprenons conscience de notre nature divine et réalisons que, co-créer notre propre réalité devient de plus en plus simple et rapide.

Prenons conscience qu'il n'y a rien que nous ne puissions être, faire ou avoir !

Frédérique CAIGNARD

Le pouvoir de l'intention

Commencer par "Je", Je veux... Ne jamais utiliser de forme négative. Utiliser : je veux... plutôt que : je ne veux plus...

Attention ! Vos intentions doivent se limiter à vous, à votre libre arbitre et pas à celui des autres !

Être précis dans les termes afin de bien préciser sa pensée : rajouter des chiffres, des dates, des délais. Restez cohérent...

Exprimer ce qui vous motive, le pourquoi de cette intention pour bien l'ancre, ici et

maintenant. Ajouter à la fin de l'intention "ou encore mieux"...

Quoi qu'il en soit, l'univers est toujours neutre. Il renvoie le même type d'information qu'il reçoit, qu'elle soit tournée vers le bien ou le contraire. Aucun jugement n'émane de l'Univers. **Donc prenez grand soin de vérifier la qualité de vos demandes.** Ecrivez-les et relisez-les. Puis ensuite, laissez-faire. Ne harcelez pas l'Univers ! Si vous avez mis suffisamment de conviction, une seule fois suffit...

Bonne pratique et surtout, amusez-vous !

Frédérique CAIGNARD

"Ne laissez jamais personne venir à vous et repartir sans être plus heureux. Votre prochain et vous ne faites qu'un"
Mère Teresa

Questions de point de vue !

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

Dans ce numéro, il sera question de notre relation au monde qui nous entoure. Nous avons, la plupart, beaucoup travaillé sur nous-même pour nous aligner à ce monde. Il est temps de rayonner tout ce que nous avons appris. De nous regrouper, de nous entraider.. Après cette quête de verticalité dans l'être, peut-être est-il temps d'agir horizontalement dans l'action...



"Je suis pour un équilibre du monde humain, végétal, animal, minéral, ensemble..."

Nous ne vivons pas une crise mais une mutation. Il s'agit d'une transformation d'un monde ancien à un monde nouveau. Santé, éducation, économie, finance, culture, écologie, spiritualité... toutes la société est impactée. Tous les systèmes sont connectés les uns aux autres et doivent être traités dans leur globalité. Les questions que nous devons nous poser sont : comment je produis, comment je consomme, comment je communique, comment je gagne mon argent et comment je le dépense, comment je suis en relation avec les autres... On ne peut plus être dans l'individualité ni vivre dans le court terme.

On se rend compte que tout acte que nous posons a une interaction dans le monde. Nos achats entraînent, en fonction des marques que nous choisissons, des situations dramatiques à l'autre bout du monde ! Aujourd'hui on en a conscience et on peut être acteurs ! **Pour notre planète, on sait qu'il y a eu plus de dégâts sur les 3 dernières années que sur les 30 dernières. Que ce soit sur terre ou dans nos mers...**

Le développement personnel c'est bien. Nous avons travaillé sur notre personne, de façon verticale, sur notre connexion entre le ciel et la terre, notre spiritualité et notre ancrage dans la matérialité du monde. Ce qui est important aujourd'hui, c'est comment pouvons-nous agir sur ce monde qui est en plein changement. Alors oui évidemment il faut

s'occuper de soi dans nos parties fragiles, nos blessures, notre confiance en soi. On ne peut pas agir dans un monde dévasté si l'on est soi-même dans le même état. Mais il faut commencer aussi à envisager ce que nous pouvons faire de manière plus large, plus expansé. Les regroupements, les actions solidaires, l'alternative à la finance, les nouvelles idées ou concepts dans le respect de la nature et de l'humain...

On jette aujourd'hui 40% de ce que l'on produit !

Si l'on se bouge soi-même mais que l'on ne change pas le système c'est tout aussi stérile que de chercher à faire bouger le système sans bouger soi-même. Autrefois on laissait le monde aux politiciens qui travaillaient avec stratégie mais aujourd'hui, ce n'est plus de la stratégie dont nous avons besoin. C'est d'un éveil des consciences et d'actions ! La meilleure façon d'aller bien est de rendre notre monde meilleur. Notre maître c'est le cœur, c'est la source de notre énergie. Même si c'est difficile parfois, les épreuves nous renforcent. "Ce n'est pas en s'opposant à un système qu'on en arrive à bout mais en en créant un nouveau qui rendra obsolète le précédent" disait Einstein.

Au lieu de critiquer le système, on peut prendre la décision de dire : je suis pour :

- › Je suis pour une entreprise engagée,
- › Je suis pour l'équilibre du féminin et du masculin donc entre la contemplation et l'action,

- › Je suis pour un équilibre entre mon confort et le confort des autres donc je cherche autant mon bien-être que le bien-être des personnes avec qui je suis,
- › Je suis pour un équilibre du monde humain, végétal, animal, minéral, ensemble...

Nous devons arrêter d'être un prédateur et de classer les animaux en 3 catégories :

- › **LES ANIMAUX DE CONSOMMATION** (ceux que l'on mange)
- › **LES ANIMAUX DE COMPAGNIE** (ceux que l'on "aime")
- › **LES ANIMAUX NUISIBLES** (ceux que l'on "n'aime pas"... que l'on ne connaît pas en fait)

On a perdu notre sensibilité avec les animaux. Ils sont pourtant dotés de sensibilité, d'empathie, d'émotions, de mémoire émotionnelle, de solidarité. Les animaux, comme tout ce qui est sur notre planète, ont un rôle à jouer et nous pouvons nous entraider tous ensemble. La nature le sait et l'applique au quotidien. Pourquoi sommes-nous incapables de faire pareil et de nous intégrer dans ce système avec respect et bienveillance ?

On croit que c'est 51 % de la population qui peut influencer l'autre partie mais en fait il faut 3,6 % pour qu'un petit monde influence le grand. Pour ceux qui agissent déjà : on en est pas si loin... Pour les autres : nous ne sommes pas impuissants ! **On peut TOUS faire quelque chose !**

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

Arnaud Riou, un homme sage...

Sa mission de vie ? Recevoir l'enseignement des peuples premiers pour le diffuser dans le monde moderne. Allez lui rendre visite sur YouTube et écoutez ce qu'il a

à dire. Du BON SENS à l'état pur ! Ne pas rater dans quelques mois la sortie de son film : entre Ciel et Terre.

<https://arnaud-riou.com/>



YouTube https://www.youtube.com/channel/UCYE_T7yG3nXJ4zMKaAuspDw

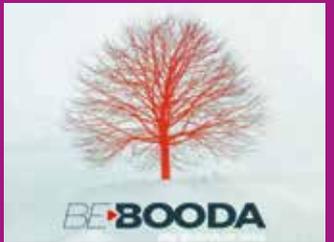
Bebooda, ouverture de conscience, Késako ?

Une chaîne totalement dédiée à l'ouverture de votre conscience et au développement de votre Meilleur Potentiel.

BeBooda, une chaîne pour changer votre regard sur vous-même, sur les autres, sur votre environnement, sur la vie et sur la Réa-

lité. Il est transmis, sur cette chaîne, de nombreux conseils pour y parvenir sans plus attendre !

www.bebooda.org



YouTube https://www.youtube.com/channel/UCFEJm_2fhpsQtdtosOT0UEQ/featured

Lilou Macé : la globetrotteuse du bien-être



Intervieweuse et Auteur, parcourt le monde et partage sur sa WebTV un

contenu unique et inspirant. Elle a interviewé des personnalités du monde entier

en quête d'une réflexion sur la nature humaine.

www.lateledelilou.com

YouTube <https://www.youtube.com/user/liloumacfr>

Neobienetre, un esprit sain dans un corps sain

Créée en 2003, est le premier réseau et agence de communication entièrement dédié aux thérapeutes, professionnels du

bien-être, aux médecines douces, et au développement personnel. Sensibiliser un public extrêmement large aux médecines

douces et attirer l'attention sur les techniques pour être bien dans sa tête et dans son corps, tels sont leurs objectifs.



YouTube https://www.youtube.com/channel/UC8W8jHCipcScGre1d1_q3NA



Graziella, Masseuse, Magnétiseuse, Lithothérapie, aromathérapie, fleurs de Bach

f [Graziella B Masseuse Magnétiseuse](#)

Pôle thérapeutique "L'œil de Jade"
570 boulevard de l'Industrie 33260 La Teste de Buch



20 ans d'expérience

07 86 10 92 17 Masser le corps pour apaiser les maux, l'esprit et l'âme...

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



Oublier la sécurité, vivre pour l'expérience...

Nous sommes tous en quête du bonheur. Nous cherchons tous à être heureux.

Pour beaucoup d'entre-nous "bonheur" signifie la liberté. Liberté de mouvement, liberté de penser, liberté de faire.

Mais dans la société moderne dans laquelle nous vivons, tout est organisé pour nous pousser à acheter, à consommer.

Nous devenons des boulimiques de la possession.

Nous transmettons à nos enfants notre idée qu'une personne a réussi sa vie à partir du moment où elle possède une grande maison, une belle voiture et tous les biens matériels qui apportent le confort.

Cela fait d'elle une personne qui vit dans la sécurité, mais tous ces biens font-ils d'elle une personne libre ?

Je parle ici de liberté véritable. Notre attachement à nos biens matériels nous apportent-ils la liberté véritable ?

.....
Nos grands penseurs, philosophes et spirituels s'accordent tous pour nous dire que le détachement est la clé de la liberté véritable.
.....

Eckart Tolle exprime très bien cette notion en disant

que la vie spirituelle n'est pas un processus d'addition mais un processus de soustraction.

Il y a deux ans, mes deux enfants étant en âge de mieux comprendre, j'ai décidé d'expérimenter le détachement selon l'idée d'Eckart Tolle.

J'ai proposé à mon mari et à nos enfants de nous démunir de tout ce qu'on possédait, afin de connaître cette liberté véritable.

Tout vendre : maison, voiture, meubles, vêtements, objets divers... Tout, vraiment tout.



Cette démarche n'est pas facile à faire accepter. Elle va à l'encontre de tous nos principes de vie.

On a peur que cette expérience nous entraîne vers l'insécurité, vers l'inconfort, nous empêche de reconstruire une autre vie un jour...

C'est une prise de risque. Oui c'est vrai c'est un risque !

Sœur Emmanuelle disait "la vie est un risque, qui n'a pas risqué n'a pas vécu !"

.....
Tout quitter, ne plus rien posséder, se sentir libre pour partir parcourir le monde, au gré de nos envies.
.....

Montrer à nos enfants que c'est possible, que c'est possible aussi de tout reconstruire, dès qu'on en prend la décision.

C'est une question de confiance. Confiance en soi, confiance en l'avenir,

Que ceux qui disent qu'une chose est impossible ne dérangent pas ceux qui sont en train de le faire...

F. CAIGNARD

nous en avons fermé la porte pour la dernière fois, nous étions loin de nous imaginer, **la liberté intense que nous allions connaître.**

Nous sommes partis le 2 septembre 2016, pour une belle ballade de plusieurs mois, à travers le monde à la rencontre de nouvelles personnes, de nouvelles cultures, de nouveaux courants spirituels, tels des nomades qui ne possèdent rien d'autre que le grand bonheur de connaître la liberté, **LA VRAIE LIBERTÉ DE NE PENSER QU'À VIVRE, TOUT SIMPLEMENT.**

Nous en reviendrions plus riches que si nous possédions tout l'or du monde, on en était certain !

Nathalie FRUGIER
FORMATRICE EN DÉVELOPPEMENT PERSONNEL.

Thérapeute - Coach -
Conférencière.

www.nathaliefugier.com

Nos aliments font ce que nous sommes et ils ont un vrai impact sur notre santé. Conservons-les correctement et profitons de tous leurs bienfaits.

Le persil nettoie vos reins

Nos reins se chargent de filtrer le sang et éliminent le sel, le poison et tout ce qui est toxique dans notre organisme. Après toutes ces années, nos reins ont besoin d'un bon nettoyage. Pour cela, c'est très simple :

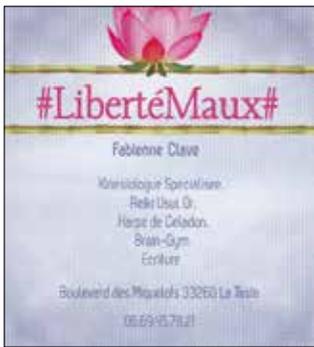
Prenez une botte de persil bio, bien la laver et l'émincer finement.

Mettre le persil coupé dans 1L d'eau de source et faire bouillir 10 mn.



Laisser refroidir, rajouter le jus d'un citron, filtrer et mettre au réfrigérateur dans une bouteille propre. Boire 1 verre par jour le matin. Faire des cures de 10 jours plusieurs fois par an ou dès que vous avez mal aux reins. L'été, vous pouvez rajouter du gingembre et des tranches de concombre. Effet hydratant et tonique garanti !

Frédérique CAIGNARD



Les 5 aliments à ne pas garder au frigo

LES ŒUFS

Le froid va casser la barrière protectrice naturelle qui est à la surface de l'œuf. Les microbes et les odeurs pénétreront donc dans celui-ci. D'ailleurs, quand vous achetez vos œufs, ils ne sont pas au rayon frais !



Conserver à température ambiante.

LES TOMATES

De la même manière, le froid casse ses parois cellulaires et vos tomates deviennent molles, farineuses et sans goût. En plus, souvent cueillies avant maturation, dans le froid, elles ne peuvent continuer à murir...



Conserver à température ambiante à l'abri de la chaleur.

LES OIGNONS

Si vous voulez des oignons tout mous... mettez-les au frigo ! En plus il vont pourrir rapidement et contaminer tout votre frigo...



Conserver à l'abri de la lumière dans une cagette couverte ou un sachet en papier.

LES POMMES DE TERRE

L'amidon des pommes de terre ne supporte pas bien le froid. Il va se transformer en sucre et donner un goût sucré à vos pommes de terre. Elles deviendront également plus granuleuses.



Conserver à l'abri de la lumière dans une cagette couverte ou un sachet en papier.

LES CONCOMBRES

Ils vont se flétrir et perdre tout leur goût ! Et des concombres sans goût et pas croquants ne présentent plus grand intérêt dans vos salades ! Vous verrez que, en les laissant de-

hors, il ne se flétrissent pas plus vite...



Conserver à la lumière à température ambiante.

Frédérique CAIGNARD

Offrez-vous

une Pause détente

Massage
Amma assis
Shiatsu
Gestion du stress et relaxation
Sophro-relaxation

Émilie Toussaint 06 49 25 25 93

Dame Nature nous parle...

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.



“Nous sommes libres de nos choix mais nous ne serons jamais libres des conséquences de nos choix...”

Claude Traks

Certains m'appellent **Nature**, d'autres **Mère Nature**. J'existe depuis plus de quatre milliards et demi d'années, soit 22 500 fois plus longtemps que vous.

Je n'ai pas vraiment besoin des hommes, mais les hommes ont besoin de moi. Oui, votre futur dépend de moi. Lorsque je prospère, vous prospérez.

Lorsque je faiblis, vous faiblissez ou pire...

JE SUIS LÀ DEPUIS L'ÉTERNITÉ... J'ai nourri des espèces plus grandes que vous et j'en ai affamé des plus grandes que vous...

Mes océans, ma terre, mes rivières, mes forêts, tous peuvent vous emporter... Ou vous laisser en paix. Les choix que vous ferez chaque

jour, que vous vous préoccupez de moi ou pas, ne m'importent pas vraiment.

VOS ACTIONS DÉTERMINERONT VOTRE SORT, PAS LE MIEN. Je suis la nature, je continuerai d'exister.

JE SUIS PRÊTE À ÉVOLUER... ET VOUS ?

Conservation international
<http://natureisspeaking.org>



VARICES ? UNE LUTTE EFFICACE !

Huile végétale de calophyllum (anti-inflammatoire et circulatoire) + 2 gouttes d'HE de Ciste ou d'HE de Cyprès.
Massez vos varices 2 à 3 fois par jour !

VOS PIEDS SONT SECS !

10 ml d'huile d'amande douce + 2 gouttes d'HE de géranium + 2 d'HE de santal + 2 d'HE de lemongrass. Conservez dans une bouteille opaque.
Très secs ? Mettez le soir avec des chaussettes toute la nuit...

MASQUE BONNE MINE !

2 carottes bio râpées finement + un blanc d'œuf monté en neige + 1 CAS d'huile d'olive. Appliquez sur visage et cou et laissez reposer 20mn.
Rincez à l'eau tiède.

UNE TREMPETE ?

4 litres d'eau chaude + 3 CAS de gros sel gris ou de sel d'Epson + 3 CAS de Bicarbonate de sodium.
Immergez vos pieds 10 mn...
Bonheur garanti !

MASQUE À L'ARGILE : SUPER-NETTOYANT !

Argile déshydratée + eau + 2 gouttes d'HE de citron.
Appliquez sur visage et cou.
Laissez reposer 10 mn puis rincez. Attention, récipients en terre ou verre et ustensiles en bois obligatoire pour ne pas décharger les principes actifs de l'argile !

DES PIEDS RELAXÉS...

3 CAS de yaourt + 2 CAS de poudre de riz + 4 gouttes d'HE de Myrte + 4 d'HE de mandarine. Utilisez comme un gommage puis rincez à l'eau tiède.

LES YEUX TOUT PROPRES !

20cl d'huile d'amande douce + 10 cl d'huile de ricin + 20 cl d'eau de bleuet. A conserver dans un flacon opaque et agiter avant emploi. Douce, efficace et hydratante, un régal pour nos yeux !

DES JAMBES LÉGÈRES...

30 ml d'Aloe Vera + 8 gouttes d'huile Essentielle de Menthe poivrée + 8 d'HE de Myrte + 8 d'HE de Genévrier + 8 d'HE de Cyprès.
Massez les jambes de bas en haut et les mettre à la verticale 1/4h

POUR DES CHEVEUX HEUREUX !

Vinaigre de cidre bio + fleurs de camomille en macération.
Laissez reposer une semaine dans un bocal en verre fermé hermétiquement et utilisez comme produit de rinçage.

GOMMAGE PURIFIANT !

2 CAC d'huile d'olive bio + 1 CAC de sel gris fin.
Appliquez sur la peau en massant de bas en haut puis rincez à l'eau tiède. Faire le soir au coucher. Votre peau assimilera mieux ce soin au repos.

L'HUILE PRÉCIEUSE DES PHARAONS

Huile d'olive ou d'Argan de qualité et bio + HE de néroli. Ce mélange aidera les peaux matures et réduira le stress de votre peau. Les pharaons lui prêtaient des vertus aphrodisiaques!

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

Se lancer dans la "Green beauty"

LA COSMÉTIQUE BIO

Pour être bio il faut 20 % d'ingrédient bio au total, 95 % de bio sur la partie végétale, 95 % minimum d'ingrédients d'origine naturelle, 5 % maximum d'ingrédient synthétique dans une liste clairement définie. Label ECOCERT ou COSMEBIO.

LE GREENWASHING

Méfiez-vous des packagings des produits non certifiés bio. Ils profitent de la méconnaissance des consommateurs pour rendre leurs packagings plus bio, plus naturel.

C'est un peu le même principe que la norme ISO 16128 : **avec seulement 1 % matières premières bio, un produit peut être déterminé bio avec la mention "bio" apposé sur le packaging, mais n'aura pas le label.**

Décrypter une étiquette d'un produit cosmétique : www.laveritesurlescosmetiques.com

COSMÉTIQUES DYE

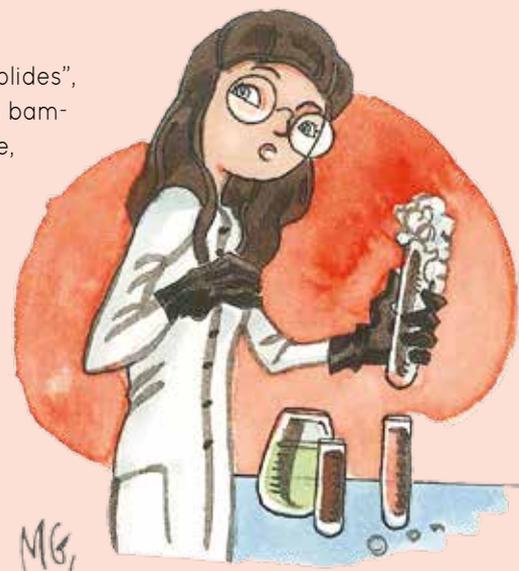
Réaliser ses cosmétiques maison, c'est reprendre le contrôle de ce que l'on applique sur sa peau et ses cheveux !

LA BEAUTÉ GREEN - LES GESTES GREEN

Des cosmétiques "solides", une brosse à dent en bambou, coton lavable, une huile végétale pour le démaquillage, des pots de crèmes vide récupérés...

LA BEAUTY FOOD

Une alimentation saine et équilibrée, tout ce que l'on mange se transmet sur la peau.



Laure KERISIT

Belle au naturel



CHANTILLY DE KARITÉ

Beurre de karité (4 c.à.s) mélangé à une ou deux huiles végétales (2 c.à.s) de votre choix (monoï, sésame...) à faire monter au batteur. Hydratant pour corps/cheveux/visage.

BRUME RAFRAÎCHISSANTE APRÈS SOLEIL

50 ml d'hydrolat de menthe poivrée + 50 ml d'hydrolat de lavande ou de camomille.

Instagram : [art.de.vivre_arcachon](https://www.instagram.com/art.de.vivre_arcachon)

Laure KERISIT

LES HUILES VÉGÉTALES

Incontournables cet été (riche en antioxydants) : huile de carotte, de buriti, d'urucum, de framboise, de grenade, de sésame.

Christine Sanchez
Bain de forêt
Coaching
www.larbreetmoi.fr
06 75 65 13 95
@labretmoi
contact@labretmoi.fr

LE PANIER DE POMONE
180 Av. Denis Papin
33 260 La Teste de Buch
Lu > Ve 8h-19h | Sa 9h-13h30
05 56 66 49 97
bonjour@panier-pomone.fr

NATHALIE
06 45 47 77 23

NATACHA
06 45 71 30 00

www.panier-pomone.fr |

" Nous avons créé Le Panier de Pomone avec notre cœur en se demandant comment protéger notre Terre ?

Avec les achats du bon sens et de la cohérence, de ce qui est juste pour le producteur, et nous, consom'acteurs.

Nous sommes tous concernés de la répercussion de nos actes répétés. Alors agissons ensemble ! "

Nathalie & Natacha

ARTISAN  COIFFEUR

— LE PETIT ATELIER —
ARCACHON
Tél : 05 56 83 62 89

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

Bien choisir son couteau ?

C'est parti pour le match entre versions acier et céramique.

Il y a ceux en acier inoxydable, en acier carbone

et même chrome d'une grande robustesse, voire les deux, assurant solidité, résistance à la corrosion et tranchant redoutable. Privilégiez un couteau forgé monobloc (barre d'acier complète), à affûter ou faire affûter facilement.

En céramique, dans un matériau proche du diamant, il offre un excellent tranchant, par contre gros bémol sur sa longévité car il encaisse mal les chocs, peut casser et ne peut être utilisé que sur certains matériaux.

L'IDÉAL

S'équiper d'un petit couteau d'office à tout faire et d'un chef à grande lame pour émincer et ciseler, choisir des marques de renom (couteau de métier), être conseillé et tester !

A partir de là, quand le plaisir du miam commencera à la découpe aisée de vos produits avec du matériel efficace et durable, ça ne sera plus que du BON SENS !

Dounia SILEM



Doo-Eat 

Cuisine Bio'Gourmande

• Chef à Domicile - Evénements

Bassin d'Arcachon - Bordeaux

• Cours de Cuisine

A domicile ou à La Teste

Expertise sans allergènes

• Vente sur commande

Açaï, Jus pressés à froid

Pains & Pâtisseries sans gluten

www.doo-eat-shop.fr



Dounia Silem

www.doo-eat.fr

☎ : 06 28 07 44 15 - info@doo-eat.fr

A toute Vapeur !

Un mode de cuisson au top mais attention pas n'importe comment. Déjà, bien faire le distinguo entre vapeur douce et vapeur sous pression.

D'un côté, l'eau bout dans un faitout, la vapeur se dégage et cuit la partie panier/passoire avec couvercle. La vapeur peut largement dépasser les 100°C même sans pression et altérer les aliments alors on reste à petit frémissement, tout doux.

De l'autre côté, la cocotte-minute (auto-cuiseur), et là en avant les bars de pression, ça va vite mais on y perd saveurs, textures et qualités nutritives.

Un peu comme la cuisson à l'eau (bouillante bien-sûr), pratique et habituelle pour céréales, pâtes, bouillons mais à éviter pour légumes, poissons et même fruits.



BILAN

Pour des cuissons saines et gouteuses, un cuit-vapeur en acier inoxydable (qualité 18/10), si possible avec thermomètre. Il sera robuste, durable et sans risque de panne électrique (exit les appareils à brancher !).

Et puis allez, vous aussi passez à la vapeur, un petit hammam et hop, c'est la saison pour faire peau neuve !

Dounia SILEM

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 !

UN ÉTÉ EN PLEINE SANTÉ ! par Laure Kérisit

Les Éditions du Bon Sens

L'été, c'est les vacances, la plage, la fiesta, les cocktails, le soleil... On pense alors à son bien-être mental, à se revitaliser, à bronzer sans rougir, à choisir des moyens naturels pour les petits tracas de l'été tel que la fameuse tourista du voyageur, les piqûres de



Disponible
Mai 2019

moustiques, les coups de soleil, le mal de transport en bateau et bien d'autres encore... Et ce n'est pas la chaleur, la transpiration... qui vont nous empêcher d'être belle au naturel

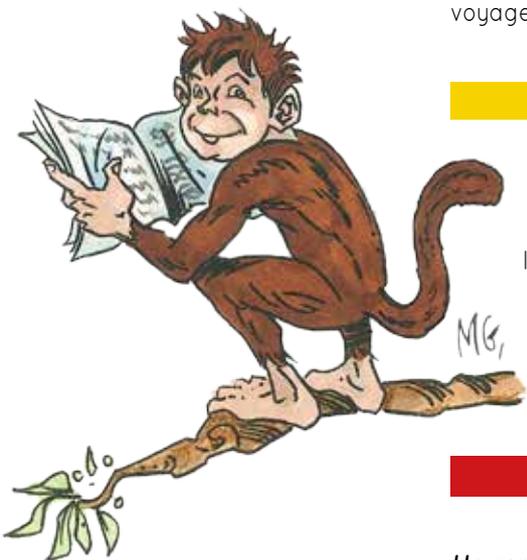
cet été !

Un livre rempli de conseils naturopathiques, pour un été en pleine santé !

Lieux de vente sur demande sur FB et Instagram :

Les Editions du Bon Sens et art.devivre_arcachon, leseditionsdubonsens@outlook.fr

Tél : 06 46 84 93 52



DRUIDÉSSE par Marie et Olivier Cochard

Il est des livres que l'on attend avec impatience tellement l'émotion est forte lorsqu'on l'a en main. C'est le cas de Druidesse. Un ma-

gnifique ouvrage, une écriture lumineuse et inspirée, des photos à couper le souffle de vérité ! Voilà un



merveilleux outil de compréhension du monde magique qui nous entoure. Juste un mot : merci !

Le numéro 2 est à commander sur druidesse.fr

NOS VIES D'AILLEURS de Pascal Kim et Pascale Alvarez

Les Éditions du Bon Sens

Un roman captivant, un ouvrage que l'on peut qualifier d'Initiatique... Un bijou... Qui n'a jamais souhaité vivre longtemps en pleine santé ?

Qui n'a jamais cherché à percer les mystères de l'existence ?...

Dans son appartement, un homme de 120 ans attend paisiblement son visiteur. Il sait combien cette rencontre

est décisive pour la personne qui vient le voir : les secrets que le vieil homme s'apprête à lui révéler vont bouleverser sa vision du monde et de l'existence. Au-delà de l'histoire de ce vieil homme se croisent les destins d'autres personnages. De la Grèce de l'indolent Ethérios au Cuba métissé de Carmela, le lecteur est plongé au cœur de ces expériences de vie...



Disponible
Mai 2019

Lieux de vente sur demande sur FB et Instagram :

Les Editions du Bon Sens leseditionsdubonsens@outlook.fr - Tél : 06 46 84 93 52

“Ne cherche pas à changer le monde mais choisis de changer d'esprit au sujet du monde.”

Jeshua

Thérapie énergétique et symbolique
 Psychanalyse Symbolique Jungienne
 (Analyse de rêves)
 Géobiologie

Martine Loubon

GUJAN-MESTRAS / BORDEAUX
 geobiologie-martineloubon.com
 06 71 00 23 72 - martine.loubon@orange.fr

Reflexadri

Adrian BATES - Réflexologue

En cabinet: 3, av Saint Marie, 33000, Pessac
 et Villa Balnéa 7, av de la République, Cassy-Lanton

06.81.71.58.27

www.reflexadri.fr adrian@reflexadri.com

Les bienfaits de l'aloé véra (LR)
 www.lefreesdelaloes.com

Santé Humains
 Beauté Pour
 Hygiène Animaux

Mr Claude Dorgans
 c.dorgans@outlook.fr
 07 77 23 71 91

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

“C'est pas parce qu'ils sont nombreux à avoir tort qu'ils ont raison...”

Coluche

Minut'soup



SOUPE FROIDE DE CONCOMBRE, AVOCAT ET POMME :

Si votre concombre est bio laissez la peau sinon épluchez-le. Retirez les pépins et mettez-le dans un Blender + la chair d'un gros avocat ou de 2 petits + 1 pomme pelée et épépinée + 1 petit oignon rouge ou nouveau ciselé + sel + poivre + le jus d'1 citron + du coriandre frais + 10 cl de lait végétal. Mixer longuement. Ajoutez 3-4 glaçons pour rallonger et rafraîchir si nécessaire. Goutez. Servez dans des bols ou verres et parsemez de graines germées. Miam !

F. CAIGNARD

Galettes de chou-fleur



Mixer 1 chou fleur jusqu'à l'obtention d'une semoule fine. Ajouter 3 œufs + 1 sachet de parmesan + 1 bouquet de ciboulette ciselée + 1 CAC de paprika + poivre + sel modérément. Mélanger et confectionner des boules avec une cuillère à glace. Faire revenir dans de l'huile d'olive les boules aplaties en galettes.

Cuire 5 mn de chaque côté en fonction de l'épaisseur des galettes. Mettre des tranches de chèvre et de saumon fumé entre deux galettes cuites et passer au four thermostat 7 pendant 10mn
Servir avec une salade... Miam !

Frédérique CAIGNARD

Tartines Express Apéro



- > 30 g de parmesan
- > 80 g de chèvre frais
- > 1 gousse d'ail
- > 10 feuilles de basilic
- > 5 cl d'huile d'olive bio

Ecrasez la gousse d'ail, mixez-la avec les tomates séchées, le parmesan, les pignons grillés, le basilic et rajoutez l'huile d'olive.

En dernier, incorporez le fromage de chèvre frais et mélangez à la cuillère.

INGRÉDIENTS

pour 4 personnes

- > Des tartines de pain toastées
- > 100 g de tomates séchées
- > 30 g de pignons de pin

Frédérique CAIGNARD

Minut'sauce



LA BÉCHAMEL SANS PRODUITS LAITIER ET SANS GLUTEN ? POSSIBLE !

Mettre à chauffer 3 CAS d'huile d'olive ajouter 3 CAS de farine de sarrasin, de riz ou de coco (pour une béchamel plus exotique).

Bien mélanger en restant sur le feu. Une fois votre pâton réalisé, mouillez avec du lait végétal chauffé au préalable (lait de riz, de noisette, d'amande, de coco ou de soja en fonction du goût que vous souhaitez obtenir).

Salez, poivrez et n'oubliez pas l'indispensable noix de muscade ! Faites épaissir à feu doux en remuant.

À utiliser sur vos légumes, poissons et autres préparations...

F. CAIGNARD



Muffins salés

En entrée, snack ou pique-nique...
à manger froid ou chaud...



Préparation

Dans des moules à cake en silicone individuels ou en plaque de 6, mettez, directement au fond, dans l'ordre : une grosse pincée de fromage de brebis râpé

+ 6 dés de tomates crues + 1 grosse pincée d'oignons émincés + 1 grosse pincée de ciboulette ciselée. Dans un bol mélangez 4 œufs + 4 cl de lait de riz ou de coco + poivre + sel + poudre colombo. Versez le mélange dans les moules.

Cuisson

Enfournez à 180° 20-25mn. **Gardez cette base et changez les ingrédients !** Champignons hachés, dés de patate douce, coriandre frais, chèvre frais, saumon, thon, moutarde.... Soyez créatifs !

Frédérique CAIGNARD

Pâte à tartiner



PRÉPARATION

Dans 1 Blender, mélanger 100 gr de noix de cajou crues + 60gr de cacao en poudre + 200ml de lait de coco + 6 CAS de miel + 1 CAS d'huile de noisette. Mélangez jusqu'à l'obtention d'une pâte fluide.

Si vous trouvez la préparation un peu amère, vous pouvez rajouter un peu de sucre de coco.

A conserver au frais dans un récipient fermé.

Frédérique CAIGNARD

Yaourt végétal ?

Oui c'est possible !

INGRÉDIENTS

- > 1L de lait végétal au choix
- > Des probiotiques en gélule, en sachet ou un yaourt fermenté
- > 80gr d'arrow-root
- > 1 Cuillère à café d'agar-agar

PRÉPARATION

1. Mettez le lait à chauffer dans une casserole, ajoutez l'arrow-root et l'agar-agar. Portez à ébullition pendant une minute tout en remuant pour que le mélange soit lisse et sans grumeaux. Coupez le feu.
2. Lorsque la préparation est redescendue à 40°C, ajoutez les probiotiques
3. Versez dans des bocaux de yaourtière stérilisés et refermez-les. Cuire au moins 6 heures
4. Gardez au frigo au moins 4 heures.
5. Ne pas conserver plus de 5 jours.

Vous pouvez ajouter si vous le désirez des fruits en morceaux, une purée d'oléagineux, du miel, de la compote, de la confiture ou de la vanille...

LES GOURMANDISES DE GREG'



Le Poulpe "aspergè" façon Greg'

INGRÉDIENTS pour 1 personne

(quantité à multiplier par le nombre de convives)

- > 2 asperges blanches
- > pignons toastés
- > huile d'olive > ail
- > roquette
- > parmesan
- > 1 morceau de poulpe
- > roquette
- > petits pois frais
- > betterave
- > fleur de sel
- > huile de Combawa



Astuce

Pour la cuisson du poulpe, passez-le au congélateur quelques heures et jetez-le dans un court-bouillon froid agrémenté des épices de votre choix. Portez à ébullition et cuire 1h30.



DRESSAGE

Ciselez 2 asperges blanches sur la longueur.

Badigeonnez-les de pesto à la roquette (pignons toastés + ail + huile d'olive + parmesan + roquette passés au mixeur). Posez dessus du poulpe cuit au court-bouillon et coupé en tranches sur lesquelles vous aurez posé des petits pois frais, crus et coupés au couteau. Rajoutez de la roquette tranchée, de la fleur de sel, des rondelles de betterave crues, un filet d'huile de Combawa et le tour est joué !

BISTRO
www.bistro50.fr

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

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



FOURMIS

La chaleur arrive, les fourmis aussi ! Pour ne pas être gêné par ces insectes, inoffensifs mais envahissants, voici des astuces anti-fourmis naturelles et écologiques qui ont fait leur preuve. Le mieux est la prévention bien sûr... Pour cela, évitez de laisser traîner des miettes d'aliments après les repas et rangez dans des boîtes hermétiques vos aliments sucrés et gras.

EN PRÉVENTIF :

Partout où elles risquent de passer, fenêtres ou portes, placez des petites bottes de lavande, pulvérisez du vinaigre blanc pur ou dilué avec un peu d'eau.

EN TRAITEMENT :

Si malheureusement, une colonie de fourmis est déjà "installée", repérer les entrées et sorties du nid et y déposer du marc de café, de la levure chimique, des feuilles de menthe ou de basilic.

Un répulsif super efficace :

Pour 1 litre d'eau, ajouter 20 gouttes d'huile essentielle d'ail, de cèdre, de citronnelle, de clous de girofle, lavande vraie ou de menthe poivrée. Mettre dans un vaporisateur, agiter et pulvériser.

La même chose à base d'alcool : 25 cl d'alcool à 40°, 5 gouttes d'huile essen-

Insectes : description

tielle de lavande vraie et 10 gouttes de menthe poivrée. Mettre dans un vaporisateur, agiter et pulvériser.



MITES ALIMENTAIRES

Souvent cela commence par un cocon blanc accroché dans un angle du plafond. Puis, ce sont de petits vers blanchâtres qui se tortillent sur votre plan de travail, sur votre sol. Puis viennent les petits papillons... HELP !...

Ces insectes sont très invasifs, se reproduisent très vite (200 à 300 œufs / femelle) et rendent la consommation des farines, céréales et autres féculents, inappropriée.

Souvent, leur introduction dans nos cuisines se fait lors de l'achat d'un sac de farine, de céréales ou de féculent. Les œufs ou les larves se trouvent dans les plis des paquets.

Le mieux est de transvaser systématiquement vos farines, céréales et féculents, juste après leur achat, dans des pots hermétiques.

EN PRÉVENTIF ET TRAITEMENT :

N'achetez pas de pièges à phéromones hors de prix, évitez les aérosols mauvais pour votre santé et la planète. Une recette toute simple et super efficace : le Clou de girofle et le Laurier sauce !

En prévention comme en traitement, je vous garantis

que vos mites iront ailleurs ! Elles ont horreur de ces odeurs !

Mettez ces deux ingrédients dans vos placards et fini le cauchemar !



MOUSTIQUES

Ce sont les femelles qui nous piquent car grâce aux protéines que notre sang contient, cela permet d'amener les œufs à maturation... Que du bonheur ! Nous entretenons ainsi, grâce à notre sang, toute une famille prospère de moustiques...

EN PRÉVENTIF :

Voici quelques astuces pour vous en protéger :

➤ Tout d'abord, du Bon Sens. Les femelles pondent dans de l'eau stagnante donc **évittez de laisser des coupelles d'eau** ou autres récipients dans votre jardin.

➤ Si vous en avez vraiment beaucoup car vous habitez près point d'eau, la moustiquaire pour la nuit est un bon compromis.

➤ **L'eucalyptus** : prenez 300gr de feuilles d'eucalyptus et faites les bouillir dans 1L d'eau pendant 1h. Vaporisez, une fois refroidit, sur toutes vos ouvertures. Idem avec des fleurs de camomille.

➤ Si vous avez un diffuseur d'huiles essentielles, vous pouvez utiliser l'HE d'eucalyptus citronné, de l'HE de lavande, de l'HE de girofle, de l'HE de citronnelle

(lemongrass) ou de l'HE de géraniem... Ce sont de puissants répulsifs !

➤ Pour le corps, après le soleil, ajouter des HE à vos huiles (monoï ou autres...) et à vos crèmes après-soleil.

➤ **Vous pouvez mettre des géraniem sur le rebord de vos fenêtres.** Les anciens le savaient et coloraient ainsi les façades de leurs maisons.

➤ Le ventilateur fonctionne aussi très bien. Les moustiques ont horreur du vent.

➤ Pensez à laisser quelques toiles d'araignées dans votre maison. Les dites "faucheuses" s'occupent très bien des petits insectes nuisibles.

➤ Et puis, vous le savez, la lumière les attire... alors **préférez les bougies à la citronnelle pour éclairer vos soirées apéro...** et prévoyez quelques vapos d'HE pour vos invités...

En cas de piqûre :

➤ Les HE citées plus haut fonctionnent très bien pour soulager les piqûres. Diluez les dans un peu d'huile végétale et appliquez sur les piqûres en faisant bien pénétrer.

➤ Le vinaigre également fonctionne très bien.



FRELON ASIATIQUE

Ne les confondez pas avec les abeilles, les guêpes, les bourdons ou le frelon européen !

➤ Le frelon asiatique a un

abdomen orange foncé avec des pattes jaunes et une tête orange, de longues ailes et mesure de 17 à 32 mm. Le nid est rond avec une petite entrée de moins de 4cm.



> La guêpe quant à elle est entièrement jaune rayée de noir avec de longues ailes.

Le nid est d'apparence papier mâché gris et les lieux d'implantation varient selon l'espèce.

- Le bourdon est gros, rond, jaune et noir ou entièrement noir, ses ailes sont courtes et son corps aussi.

- Quant à l'abeille, elle est jaune rayée noire, fait 15mm,

est toute ronde, très poilue avec des ailes courtes.



Le frelon asiatique est extrêmement résistant, il s'attaque aux ruches en tuant grand nombre d'abeilles pour leur voler leur miel. C'est un prédateur ! Un nid qu'on ne détruit pas donne quatre nids l'année suivante. Un nid peut abriter

plus de 13000 individus. Ses nids doivent être détruits par des professionnels. Ne vous y aventurez pas !

Il y a une grosse controverse sur les pièges à la bière pour les frelons asiatiques car il a été vérifié que très peu étaient capturés contre une grande quantité d'autres insectes utiles du jardin. Si malgré tout vous décidez de le faire, faites un petit trou de sortie pour laisser partir les autres insectes et faites un trou d'entrée pas trop gros pour ne pas piéger des papillons...

Produits à faire soi-même

C'est facile à faire, économique et c'est bon pour la planète ! Mettez-vous à la fabrication maison !

POUR NETTOYER SES TOILETTES

Pour un nettoyage en profondeur de vos toilettes :

Mélangez dans un récipient : 3 cuillères à soupe de sel fin, 3 cuillères à soupe de bicarbonate de soude, 1 verre de vinaigre blanc ou de cidre et un bol d'eau bouillante. Bien mélanger. Versez dans la cuvette et laissez agir 1/2h.

Brossez avec votre brosse ou avec une éponge et tirez la chasse.

Pour un nettoyage quotidien :

Dans un vaporisateur rempli d'eau chaude, mettre 1 cuillère à soupe de bicarbo-

nate de soude et 1 cuillère à soupe de cristaux de soude. Rajoutez 1/2 cuillère à café d'HE de Tea Tree. Secouez, vaporiser sur les parois, laisser agir 10 minutes. Brossez et tirez la chasse. Utile pour toute la salle de bain !



POUR LA VAISSELLE !

Dans 1 litre d'eau chaude mélangez :

- > 1 CAS de cristaux de soude
- > 1 CAC de bicarbonate de soude
- > 1 CAS de savon noir liquide
- > 100gr de copeaux de savon de Marseille
- > Quelques gouttes d'HE de votre choix

> 1 CAC d'huile végétale de votre choix (amande douce...)

Mettre dans un flacon et agitez avant l'emploi.

POUR LE LAVE-VAISSELLE

Mélangez et mettre dans un bocal :

- > 300 gr de gros sel
- > 800 gr de cristaux de soude
- > Quelques gouttes d'HE de votre choix

Utilisez de la même manière qu'un produit vaisselle classique.

FAITES VOS SAVONS !

Faites fondre 250gr de savon râpé au bain-marie (savon de Marseille, d'Alep, savon noir ou restes de savons...) avec de l'eau florale ou une tisane préparée antérieurement.

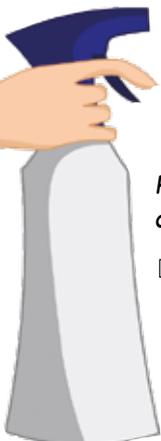


Une fois chaude, ajoutez 2 CAS d'huile végétale de votre choix (monoï, Argan, amande douce, olive, avocat, noix, coco, noyau d'abricot... Soyez créatifs !) en remuant énergiquement.

Il ne vous reste plus qu'à rajouter les HE de votre choix. Soyez audacieux ! Attention ! Ce dernier mélange doit se faire hors feu !

Versez le mélange dans des moules en silicone et laissez durcir 1/2 journée minimum. Vous pouvez ensuite les poncer légèrement avec un papier de verre fin.

Frédérique CAIGNARD



Moi et mon double...

J'ai en permanence une petite voix dans ma tête ! C'est grave docteur ?



Vous êtes... Normal(e) ! Nous l'avons tous ! Elle fait partie de nous. Je suis trop ceci, pas assez cela... Elle nous complexe, nous compare tous le temps aux autres, elle a l'impression de manquer de tout, elle a peur de tout... Elle tourne en boucle parfois...

RÈGLE N°1

Ne pas combattre la petite voix. Plus vous la combattez, plus vous la renforcez en vous concentrant sur elle.

En plus c'est une partie de nous donc, on ne se bat pas contre nous, c'est contre-productif !

RÈGLE N°2

Il faut donc l'accepter car tant que nous serons en vie, cette petite voix sera là. Ce qui va changer c'est la place qu'elle va prendre.

Vous connaissez cette personne dans votre famille ou dans votre entourage qui a des avis sur tout, qui donne sans arrêt des conseils, qui juge et critique tout...



Vous avez appris à faire avec, il y a des sujets que vous évitez avec cette personne non ? Vous ne l'écoutez plus vraiment... Ça rentre dans une oreille et ça ressort de l'autre côté.

Donc quand votre petite voix arrive, respirez et n'alimentez pas cette conversation...

Finalement elle va finir par se manifester de moins en moins car elle n'aura plus aucune prise. Elle tiendra son rôle de temps en temps mais n'aura plus d'emprise sur vous...

Frédérique CAIGNARD

LES 7 CLÉS DE LA LIBÉRATION INTERIEURE...

S'EXPRIMER

Ce que l'on réprime, s'imprime !

DÉDRAMATISER

Ce à quoi on résiste, persiste !

S'ENRACINER

Ce que l'on fuit, nous poursuit !

LÂCHER PRISE

Ce qui nous affecte, nous infecte

SE RESPONSABILISER

Ce à quoi l'on fait face, s'efface !

S'UNIFIER

Ce que l'on visualise, se matérialise !

RAYONNER

Ce que l'on bénit, nous ravit !



Quelle HE pour quel symptôme ?

VOUS ÊTES ANXIEUX (SE)

Diffusez 3 gouttes de :

- > Bois de Santal
- > Encens
- > Bergamote

VOUS ÊTES DÉPRIMÉ (E)

Diffusez 3 gouttes de :

- > Mandarine
- > Verveine citronnée
- > Bergamote

VOUS ÊTES PRÉOCCUPÉ (E)

Diffusez 3 gouttes de :

- > Camomille
- > Bois de rose
- > Lavande

VOUS ÊTES STRESSÉ(E)

Diffusez 3 gouttes de :

- > Lavande
- > Lime
- > Menthe poivrée

VOUS ÊTES ÉNERVÉ (E)

Diffusez 3 gouttes de :

- > Orange douce
- > Citron
- > Bergamote

VOUS ÊTES FATIGUÉ (E)

Diffusez 3 gouttes de :

- > Eucalyptus
- > Ravintsara
- > Géranium Rosat

VOUS ÊTES EN COLÈRE

Diffusez 3 gouttes de :

- > Camomille
- > Mandarine
- > Marjolaine

VOUS ÊTES CONTRARIÉ(E)

Diffusez 3 gouttes de :

- > Tangerine
- > Patchouli
- > Ylang Ylang

Que serait notre monde sans une faune riche et protégée. Des gens travaillent pour sauvegarder des espèces, soigner des animaux en détresse et rendre notre monde meilleur. Eclairage!

LPO Aquitaine

CENTRE DE SOINS POUR LA FAUNE SAUVAGE

LORSQUE VOUS VOYEZ UN ANIMAL SAUVAGE EN DÉTRESSE QUE FAIRE ?



Le Centre de Sauvegarde LPO est un hôpital pour la faune sauvage.

Les animaux y sont pris en charge, soignés, nourris et réhabilités à la vie sauvage afin d'être relâchés dans leur milieu naturel.



Ce n'est pas un parc zoologique ! Le centre de soins accueille la majorité des espèces sauvages : oiseaux, mammifères, reptiles et amphibiens. Il accueille plus de 3 000 animaux sauvages par an et 65 % des animaux soignés sont relâchés !

LES BONS GESTES

➤ **Observer l'animal** : est-il réellement en détresse ? Ses parents ne viennent-ils pas encore le nourrir ?

➤ Capturer l'animal à l'aide de gants épais et/ou d'un linge.

➤ Placer l'animal dans un carton adapté à sa taille avec un papier journal au fond.

➤ Bien fermer le carton en pratiquant des ouvertures pour l'aération. Dans le noir, son stress sera limité.

➤ Placer **une bouillotte** dans le carton si l'animal est affaibli ou jeune.

➤ Garder l'animal au **calme et à température moyenne de 20°C**

➤ **Contactez le Centre au plus vite !**

LES MAUVAIS GESTES

➤ **Garder l'animal contre soi**, le caresser, lui parler, un animal sauvage n'est pas habitué au contact humain et cela peut le mettre en très grand stress.



➤ **Forcer l'animal à manger**. Encore un élément stressant et l'alimentation n'est pas forcément adaptée.

➤ Mettre l'animal **en contact avec un animal domestique**. Outre le stress, vous exposez votre animal à des maladies contagieuses.

➤ **Imprégner l'animal** : l'envie de le garder en captivité, de l'**apprivoiser pour le domestiquer** compliquera son retour dans son milieu naturel. Il sera donc incapable de se reproduire et de protéger l'effectif de son espèce. Il ne pourra plus jamais s'alimenter seul.

Frédérique CAIGNARD



L'ÉQUIPE DU CENTRE EST À VOTRE ÉCOUTE au 06 28 0139 48 ou par mail à mediation.cds33@lpo.fr
Vous pouvez également appeler pour prendre des nouvelles de l'animal que vous leur avez confié.



AGISSONS POUR NOTRE PLANÈTE, POUR L'HÉRITAGE DE NOS ENFANTS. PROTÉGEONS CE QU'IL NOUS RESTE, CE QU'IL LEUR RESTERA !

On peut soigner la nature ou du moins arrêter de la détériorer ! Traitez vos plantes et autres potagers vous-même : fabriquez vos fertilisants, insecticides, répulsifs et fongicides naturels...

Purin : mode d'emploi

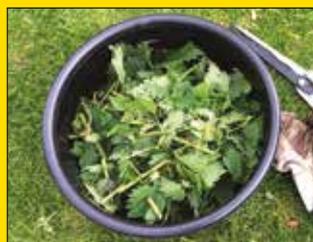
Il existe divers purins : les dits "extraits fermentés", les macérations, infusions ou décoctions. L'intérêt est d'extraire les principes actifs des plantes sauvages et de traiter nos plantes sans abimer la planète avec des produits agressifs et coûteux... Ils peuvent être utilisés de manière préventive ou curative.



Des bouteilles, bidons ou récipients opaques pour le transvaser et le stocker.

Attention : ne mélangez pas plusieurs espèces pour la fermentation. Il est préférable de mélanger les extraits une fois réalisés.

Vous pouvez utiliser des plantes fraîches ou sèches (sèches vous pouvez le faire toute l'année et stocker vos plantes pour ne jamais en manquer).



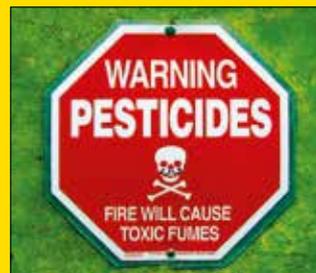
Les plantes séchées sont plus économique, calculez 100g de plantes sèches contre 1 kg de plantes fraîches.

Utilisez de l'eau de pluie ou de source. Le chlore de l'eau du robinet risque de bloquer la fermentation. Mettez vos récipients à fermenter dans une zone tempérée / chaude...

LE PURIN

1 kg de plantes / 10L d'eau.

Hachez vos plantes à la main ou avec un couteau.



Recouvrez-les d'eau.

Fermez avec un couvercle. Attention, laissez entrouvert pour que le gaz puisse s'échapper.



Laissez macérer environ 15 jours.

Remuez le mélange, deux fois par jour. Les bulles sont signe de fermentation.

Plus de bulles quand vous remuez ? Votre purin est prêt !

Filtrez et mettez les déchets au compost.

Le purin se conserve plusieurs semaines dans un endroit frais.

LA MACÉRATION

100 g de plantes / 1 L d'eau.



Hachez les plantes à la main ou avec un couteau.

Recouvrez-les d'eau.

Laissez macérer 24 h.

Filtrez.

La macération ne se garde pas et doit être utilisée dans les heures qui suivent.

CONSEILS

- Ne récoltez dans la nature que la quantité dont vous avez besoin
- Traitez toujours le matin ou le soir. Jamais en plein soleil.
- Essayez de ne pas appliquer les produits juste avant la pluie.
- Rincez bien vos légumes et fruits avant leur consommation
- Traitez des plantes arrosées, pas sèches.
- Variez les traitements.
- Attendez 10 jours avant de re-traiter.
- Évitez de grouper les traitements stimulant avec ceux pour guérir.

Ils sont 100 % biodégradables et sont de véritables bombes nutritives.

Ils renforcent les défenses immunitaires des plantes et les protègent des insectes et des maladies.

Ils contiennent du potassium, de l'azote, des sels minéraux et des oligo-éléments. Ils stimulent la croissance des plantes.

POUR LES RÉALISER IL VOUS FAUT :

- De grands seaux, bassines ou bidons de 15 L minimum (pour réaliser 10 L de purin/seau)
- Un couvercle par récipient
- Une passoire, tamis ou linge pour filtrer votre préparation une fois terminée et un entonnoir pour transvaser.

L'INFUSION

1 kg de plantes / 10 L d'eau.



- > Hachez les plantes à la main ou avec un couteau.
 - > Dans un faitout, plongez les plantes coupées dans l'eau froide.
 - > Portez-les à ébullition.
 - > Dès ébullition, retirez du feu et laissez infuser avec un couvercle, jusqu'à refroidissement.
 - > Filtrez.
 - > Stockez 2 jours au frais avant utilisation.
- L'infusion doit être utilisée après le stockage au frais et ne se garde pas.**

LA DÉCOCTION

1 kg de plantes / 10 L d'eau.



- > Hachez les plantes à la main ou avec un couteau.
- > Dans un faitout, plongez les plantes coupées dans l'eau froide 1 journée.
- > Faites les bouillir 30 mn avec un couvercle
- > Laissez refroidir à couvert.
- > Filtrez.

La décoction doit être utilisée après son complet refroidissement et ne peut être stockée plus de deux jours.

Quelles plantes utiliser ?

PURIN DE FOUGÈRE MÂLE

Insecticide pucerons et cicadelle de la vigne.



Pur ou dilué à 10 % en préventif.

PURIN DE PRÊLE

Fongicide mildiou, oïdum, rouille, tavelure.



Dilué à 10 % en pulvérisation.

INFUSION DE SUREAU

Fongicide contre la rouille, mildiou, oïdium, etc.



Diluée à 5 %.

PURIN DE TANAISIE

Fertilisant et stimulant.



Dilué à 20 %, en pulvérisation.

PURIN D'ABSINTHE

Répulsif limaces.



Pulvérisé pur sur le sol.

PURIN DE PISSENLIT

Fertilisant et stimulant.



Dilué à 5 %, au pied des plantes.

PURIN DE CONSOUDE

Fertilisant et stimulant.



Dilué à 20 % arrosage ou à 5 % pulvérisation.

PURIN D'ORTIE

Fertilisant et stimulant.



Dilué à 20 % arrosage et pulvérisation.

DÉCOCTION D'AIL

Insecticide et fongicide



pucerons, acariens, mouche de foignon et pourriture du fraisier. Diluée à 5 %.

INFUSION DE CAPUCINE

Fongicide contre le mildiou de la tomate et le chancre des arbres fruitiers.



Diluée à 30 % pour les tomates et pure pour les arbres.

DÉCOCTION DE PRÊLE DES CHAMPS

Fongicide mildiou, oïdium, tavelure, cloque, ver du



poireau et araignées rouges. Diluée à 5 %.

MACÉRATION DE RHUBARBE

Répulsif pucerons, chenilles, larves et limaces..



Diluée à 5 %.

MACÉRATION D'ORTIE

Répulsif pucerons, acariens et vers de pommes.

Non diluée en pulvérisation.

Frédérique CAIGNARD

Cette rubrique parle de nos engagements en tant que citoyen mais également dans nos petites actions quotidiennes, que pouvons nous faire pour notre belle planète et être mieux dans nos vies? N'attendons plus que cela se passe autour de nous. Agissons EN NOUS!



J'ai eu la chance de découvrir une Association incroyable. Sel de la Dune. Me voilà inscrite... Je vous en parle car je trouve le concept fabuleux ! Et pour une adhésion de 6€ par an, qu'avez-vous à perdre ? ABSOLUMENT RIEN ! Par contre, je vous garantis que vous avez beaucoup à gagner...

L'ESPRIT DU SEL

"Nul n'est si petit qu'il n'a rien à donner et nul n'est si grand qu'il n'a rien à recevoir !"

C'est au Canada, dans les années 1970 que sont créés les premiers LETS (Local Exchange Trading System). Ils apparaissent ensuite en Australie et en Angleterre. En France, les premiers SEL (Système Local d'Echange) voient le jour en 1994 ; en 2014, plus de 500 SEL sont recensés.

L'idée du SEL (abréviation de Système d'Echange Local), est de créer un réseau de relations entre gens solidaires. On fait des rencontres, on échange des savoirs ou des objets.

On s'instruit, on aide, on dépanne les autres, on fait du bien et ça fait du bien.

Le troc retrouve sa place dans les échanges. On laisse à d'autres personnes les objets dont on n'a plus besoin contre un coup de main et un sourire. On retrouve aussi les valeurs authentiques du jardinage, de la culture naturelle, du respect de la nature, le sport sans esprit de compétition mais plutôt comme hygiène de vie.

Ici, les choses et les services ne sont pas évalués en euros, mais en temps : une perle = une minute. Le temps d'Annie vaut autant que le temps de Gérard ou de Maxime. Quelles que soient nos origines, nos études ou notre compte en banque, au SEL on est à égalité. Une heure de ma vie vaut une heure de la vie des autres. Pour l'évaluation des objets, celui qui donne se met d'accord avec celui qui souhaite acquérir pour fixer une valeur commune.

Des réunions régulières (les bourses locales d'échange en abrégé BLE) sont organisées 1 fois par mois alternativement le vendredi ou le samedi, à l'E.S.P.A.C.E. Miquelots situé avenue du Pays de Buch à La teste de Buch. Après les échanges,

les BLE se terminent par une "auberge espagnole" grâce à ce que chacun a apporté.

ADHÉSION

L'adhésion annuelle individuelle s'élève à 6€. Les adhérents possèdent à titre individuel un carnet d'échanges où sont notés tous les échanges avec les autres adhérents. Tous les comptes sont ouverts avec un solde égal à 90 perles. Le détail des échanges est inscrit sur chaque carnet d'échange.

Un code d'accès leur est transmis afin de leur permettre l'ajout et la consultation de leurs offres et demandes, ainsi que la prise de contact sur le site internet www.seldeladune.org.

.....
"La rencontre
de l'autre vaut tout
l'or du monde"
.....

Voici des exemples d'offres ou de demande qui peuvent s'échanger au sein du SEL de la dune :

> Je pars en vacances du 1^{er} juillet au 12 juillet mais je n'ai personne pour nourrir mes poules. Elles ont besoin d'un peu de nourriture une fois par jour. Voici mes coordonnées : Paul X. J'habite la Teste, près du port.

> J'ai des livres anciens sur l'aéromodélisme et l'astronomie. Je n'en ai plus l'usage. Je suis prêt à les échanger contre des confitures ou des fruits déshydratés, ou des perles (5 perles par livre à peu près). J'habite Gujan, près du centre commercial. Voici mes coordonnées : Annie D.

> Je parle couramment l'anglais, je peux vous initier à la conversation en anglais à raison d'une heure par semaine, de préférence le mercredi soir. J'habite le Teich, derrière l'église. Voici mes coordonnées. André R.]]

 Le sel de la Dune
www.seldeladune.org
Tél : 07 81 72 51 90

Voilà ! Venez voir, ne soyez pas timides... Une super équipe, des gens adorables et en plus de l'entraide et de la bienveillance ! J'y serais ! Vous venez ?

Frédérique CAIGNARD

"Croyez que vous pouvez le faire et vous aurez déjà fait la moitié du chemin pour y arriver."

Roosevelt

Osez le zéro déchet !

“Le nouveau est toujours au dedans et jamais au dehors. Tout est en toi et non au dehors de toi !”

Gitta Mallasz

Le zéro déchet a le vent en poupe. Tout le monde en parle, tout le monde veut en être ! Mais de quoi s'agit-il ?

Le zéro déchet c'est une démarche qui vise à réduire la quantité de déchets que nous produisons au quotidien. Vous êtes-vous déjà penchés sur le contenu de votre poubelle ? 1 Kg de déchets par jour et par personne... Sans surprise, on retrouve : gaspillage alimentaire, emballages et produits à usage unique. Prise de conscience, ok !



Mais par quoi je commence ? A votre rythme !

Aujourd'hui vous posez un stop pub, c'est 12 Kg de déchets par an en moins. Demain, vous pensez réutilisable, adieu lingettes, pailles et vaisselles jetables ! Et la semaine prochaine, pour-

quoi ne pas adopter la vrac attitude ? Vous verrez c'est plaisant et économique !

Mélo die d'Effet Colibri



ASSOCIATION ZÉRO DÉCHET

Accompagnement - Sensibilisation - Atelier - Groupement d'achat.

Tél : 06 85 29 17 04

effetcolibri@icloud.com

33470 LE TEICH.

ÉCOLE INTERNATIONALE DU BASSIN D'ARCACHON

- 1^{ère} ÉCOLE MATERNELLE & PRIMAIRE BILINGUE ANGLAIS DU SUD BASSIN •
- 20 ÉLÈVES PAR CLASSE •
- UNE PÉDAGOGIE **LEARNING-BY-DOING** CENTRÉE SUR LES TALENTS •
- UNE **EXPÉRIENCE NOVATRICE** AU CŒUR DE LA NATURE •
- UN **KIDS CLUB** POUR UNE IMMERSION **ANGLAISE** EXTRA-SCOLAIRE •

www.ecoleinternationaledebassin.com
+33 (0)6 30 04 59 25
Avenue du Parc des Expositions - La Teste-de-Buch

Le pouvoir de l'argent



L'argent est un formidable bulletin de vote : chaque fois que j'utilise de l'argent d'une manière ou d'une autre, je vais impacter la société d'une manière ou d'une autre.

Le message que j'envoie à ces entreprises c'est : j'apprécie ce que vous faites et je vous donne les moyens de continuer...

Frédérique CAIGNARD

Par exemple, chaque fois que j'achète du bio, j'encourage tous ceux qui créent du bio et je leur donne une forme de pouvoir, le pouvoir de continuer à produire ce qu'ils produisent...

RUCHER DE LAUZUN

Miels et Produits de la ruche en vente chez:

- Le Coin aux Herbes - La Teste
- L'épicerie du Pilat - Pyla sur Mer
- Le Panier Pomone - La Teste

J'apprends les arbres

Vous câlinez les arbres? Ce n'est pas le cas? il serait temps de vous y mettre... Voici quelques vertus des arbres les plus connus... Il existe beaucoup de remèdes fait à partir des arbres. Que ce soit la gemmothérapie (bourgeons), les fleurs de bach (fleurs) ou les pommades ou onguents (écorces), voici un résumé de ce que nos chers amis les arbres peuvent nous apporter. Et comme ils ont chacun leur spécificité et que tout est énergie, posez des intentions de guérison en les câlinant et laissez la magie opérer...

L'ACACIA



Cet arbre symbolise la renaissance, l'immortalité, la mort, la connaissance disparue que les maîtres doivent retrouver, la naissance de la force et du courage ainsi que la victoire spirituelle.

Vertus médicinales : c'est un tonique et un diurétique. Il lutte efficacement contre les calculs biliaires.

LE BOULEAU



Les chamans de la Sibérie vantaient les vertus thérapeutiques de cet arbre. Le bouleau était l'un des sept arbres sacrés des druides appelé "l'Arbre de la Sagesse".

Vertus médicinales : ses feuilles, ses bourgeons et son écorce sont distillés pour en extraire une huile essentielle. Le bouleau est retenu comme antiseptique, dépuratif, cholérétique, cicatrisant et diurétique. On peut l'utiliser pour soigner les plaies, les ulcères et les calculs rénaux. Propice aux reins et à la vessie. Il combat les œdèmes, la goutte et l'arthritisme, l'hypertension, l'obésité et les éruptions cutanées.

L'AUBÉPINE



On disait que cet arbre possédait des pouvoirs qui détournaient la foudre, conservait la viande, empêchait de faire tourner le lait et éloignait les serpents. Beaucoup d'Aubépines furent plantés à proximité des granges et des étables.

Vertus médicinales : c'est un excellent tonique du cœur et de la circulation sanguine.

LE FIGUIER



Il est le symbole de l'abondance et de la générosité grâce à ses fruits. Emblème de la survie car il a pour qualité de s'accrocher partout et de chercher l'eau avec obstination.

Vertus médicinales : il est connu pour traiter les affections pulmonaires, la toux, les troubles de la circulation sanguine, les hémorroïdes et les varices. Il aide pour les reflux gastriques et sert de purgatif. Il réduit également le stress et les peurs.

LE CHÂTAIGNER



Il symbolise la vérité, la générosité, la justice, l'équilibre et l'équité.

Vertus médicinales : il est utilisé contre l'anémie, la toux, la coqueluche, les diarrhées et les fièvres. La consommation de châtaignes est un parfait reminéralisant et tonique. Il facilite la circulation du sang. Porter une châtaigne dans sa poche améliorerait les varices.

LE NOISETIER



Il symbolise la sagesse et la magie car son bois servait à faire les baguettes druidiques mais aussi celles des sourciers. Très associé à l'eau et au puits, il est le gardien de ces derniers dans de nombreuses traditions. Il fait lui aussi partie des 7 arbres sacrés du bosquet des druides.

Vertus médicinales : il est connu pour ses vertus dépuratives, diurétiques, antihémorragiques, astringentes, cicatrisantes et fébrifuges. La consommation de noisettes ralentit le vieillissement des cellules. Antioxydant. Les Amérindiens portent des colliers en bois de noisetier pour soulager les douleurs dentaires des adultes ou les poussées dentaires des bébés.

LE CHÊNE



Arbre sacré dans de nombreuses traditions, il attire la foudre et symbolise la majesté. Il est synonyme de force, de prospérité et de solidité. Il est le symbole de "L'arbre de vie".

Vertus médicinales : l'écorce est astringente, hémostatique et antiseptique. Il lutte contre les angines, les plaies de toute sorte, les hémorroïdes, les durillons, les engelures, les diarrhées, les problèmes du tube digestif, les leucorrhées. Les glands étaient autrefois consommés mais restent très amères et taniques.

LE CYPRÈS



Cet arbre est sacré chez de nombreux peuples, grâce à sa longévité et à sa verdure persistante. Imputrescible, il était utilisé pour les cercueils des pharaons. Son feuillage persistant évoque l'im-

mortalité et la résurrection d'où sa présence dans les cimetières.

Vertus médicinales : freine le système parasymphatique et stimule les œstrogènes. Les vapeurs de l'HE soulagent le chagrin et réconfortent l'esprit.

LE POMMIER



Il a toujours eu une connotation magique. Symbole de fécondité, de connaissance, de magie, d'amour, de sagesse et d'immortalité, le pommier permettrait aussi d'acquérir une certaine sagesse. Les druides en ont fait un des 7 arbres sacrés du bosquet.

Vertus médicinales : enrrouement, toux, affections pulmonaires, gastriques et rénales, rhumatismes, goutte, rétention d'urine, diarrhée infantile, toux violente, l'enrouement et contre les démangeaisons du cuir chevelu on peut utiliser le vinaigre de cidre. "Manger une pomme par jour préserve de la maladie".

LE SORBIER



Symbole de vitalité, longévité, santé, immortalité, là où pousse un sorbier, les druides ne sont jamais loin... Prisé par les druides pour son pouvoir protecteur, on le trouve souvent à l'époque près des cercles de pierres. Planter un sorbier près d'une maison est dit bénéfique.

Vertus médicinales : astringent, anti diarrhémique, diurétique, soigne les troubles de la sphère respiratoires comme les maux de gorge, l'enrouement, la toux.

Christine Bocquard
bio-énergéticienne
carré de gemmothérapie

O du bois

06 62 90 05 99
48b, rue de Mougis 33260 LA TESTE DE BUCH

www.ecoeurdubois.cc

Frédérique
CAIGNARD

L'arbre à perles

Arcachon



Minéraux – Lithothérapie
Création de bijoux
Ateliers enfants & adultes



39 Rue M^{al} De Lattre de Tassigny 
06 81 68 76 42 - www.larbraperles.fr

L'Eau Vive

mon magasin Bio



Toutes vos courses bio !

Fruits et légumes, produits locaux, vrac, pains frais, épicerie, sans gluten, cosmétiques, compléments alimentaires ... **et plus encore !**



à La Teste de Buch

Espace commercial Les Océanides (Proche de Leclerc)
OUVERT du lundi au samedi : 9h30 - 19h30

Restauration
Bio et Vegan

Frais et Fait Maison 



La Fourchette Bio

38 route des Lacs

33470 Cujan-Mestras

0556546960

www.LaFourchetteBio.fr



- MASSAGES PAR DIGIPUNCTURE
- OSTHÉOPATHIE ÉNERGÉTIQUE




LA METHODE
BECHACQ

OSTHÉOTHÉRAPIE TISSULAIRE RÉFLEXE

CORINNE / RELAXOLOGUE

SECTEUR SUD BASSIN / VAL DE LEYRE / SANGUINET

06 24 44 08 15



 anma energie





BAR DU SOLEIL

Bar Restaurant à Arcachon
Avenue des Goélands – Parc Pereire

1, 2, 3 Soleil !

Vous n'allez plus bouger de ce magnifique endroit !

La vue depuis le Bar du Soleil : Magique ! Hypnotisante ! Unique ! Un des plus beaux lieux du Bassin d'Arcachon !...

Devant le restaurant, un banc de sable immense qui, à marée basse, se découvre et permet aux promeneurs de rentrer dans l'eau sans presque se mouiller les pieds.

Situé Plage Pereire, ce bar restaurant vous invitera à la gourmandise. **Un jeune Chef vous proposera des poissons ou des viandes grillées à la plancha, ou des fruits de mer**

dont la fraîcheur et la qualité stimuleront vos papilles !

Une cuisine simple, naturelle et conviviale.



Pour exemple, quelques noms évocateurs : bar entier au fenouil, dos de cabillaud en croûte de chorizo, gambas Black Tiger à la plancha, côte de bœuf sauce Bordelaise, et pour les plus ou moins jeunes, le Beach Burger maison !

Le Bar du Soleil à Arcachon propose depuis toujours **une cuisine agréable et goûteuse**, un restaurant de bord de plage qui a fait, entre autre, la réputation des lieux.

La carte de cocktails maison n'a rien à envier aux plus grands bars à cocktails ! Quant à leurs glaces, elles sont artisanales, conçues par **un Maître artisan glacier.**

Et enfin pour les courageux, le bar du Soleil propose également le matin son plateau de petit déjeuner généreux, afin de profiter en terrasse de la quiétude des lieux. **N'hésitez plus ! Un lieu incontournable !**

Crédit photos © Karin Legros



LE BAR DU SOLEIL
Tél : 05 56 83 90 74
www.lebardusoleil.fr
bardusoleil33@gmail.com
FB : Bar Du Soleil

HORAIRES

Du lundi au dimanche de 9.30 - 2h.
Le midi sans réservation,
réservation le soir uniquement.