

# Santé Naturelle

www.santenaturellemag.com

Le pouvoir  
des plantes

L'ENDORPHINE,  
UN ANTIDOULEUR  
NATUREL

Le sommeil  
est important  
pour votre bien-être

Thés et infusions  
glacées pour l'été

MICROBIOTE  
et compléments  
alimentaires

BIENFAITS  
du Chia

L'Agurvéda,  
une médecine  
ancestrale

## Bien-être au naturel

Spécial  
animaux



Spécial  
cuisine



Hors Série 59

L 16782 -59 H - F - 4,80 € - RD



BEL 5,20 € / ITALIE 5,20 € / LUX 5,20 € / SUISSE 8 CHF  
MAROC 50 MAD / Dom 9,00 €



## Filtrez, reminéralisez et préservez la planète !

La fontaine EVA fonctionne par gravité naturelle. Elle garantit une purification de l'eau du robinet grâce à une série de filtres naturels. Elle assure une eau pure et alcaline renforçant votre équilibre. Elle respecte l'environnement, elle est **ECONOMIQUE** et **ÉCOLOGIQUE**

FONTAINES EN 7 L



FONTAINE EN 12 L



FONTAINE EN 25 L



**LE POMMEAU DE DOUCHE**  
Filtre, purifie et adoucit l'eau  
Action apaisante pour la peau



FONTAINE NOIRE  
7 LITRES



Produits en vente dans les **MAGASINS BIO** - Tél : 02 37 26 32 78 - [www.fontaine-eva.fr](http://www.fontaine-eva.fr)  
**J&C20** - 47 rue du Vieux Ver - 28 630 VER LES CHARTRES - [contact@fontaine-eva.fr](mailto:contact@fontaine-eva.fr)  
DISTRIBUTEUR DE FONTAINES ET POMMEAUX DE DOUCHE EVA

## Édito

Les douleurs physiques, ainsi que psychologiques, font partie du quotidien de millions de personnes. Comment limiter ces douleurs et augmenter notre bien-être au quotidien ? Redécouverte du pouvoir des plantes dans ce hors-série. Zoom sur des pratiques bien-être aussi simples que la respiration, ou le sommeil. Mais à chacun d'entre nous de comprendre sa propre énergie vitale, ses "doshas" pour reprendre la terminologie de L'Ayurvéda, afin de faire les meilleurs choix pour sa santé. Bonne lecture.

## Sommaire

Santé Naturelle Hors-série 59

### Tendances

- 4 Sorties livres
- 5 Courrier des lecteurs
- 6 Reportage



**Le bien-être  
des animaux  
P.18**

### Bien-être

- 16 Le pouvoir des plantes

### Nutrition

- 22 Bienfaits du Chia
- 24 Thés et infusions glacées pour l'été
- 26 Des confitures maison
- 28 L'Ayurvéda, une médecine ancestrale
- 30 Bien-être et cuisine

- 33 Carnet d'adresses
- 34 Abonnements

### Shopping

- 14-15 Santé, Bien-être et Beauté
- 32 Nutrition

### Santé

- 8 L'endorphine, un antidouleur naturel
- 10 Microbiote et compléments alimentaires
- 12 Le sommeil est important pour votre bien-être
- 18 Le bien-être des animaux
- 20 Respiration et bien-être



**Bien-être  
et cuisine  
P.30**

### **Nous recrutons des chefs de publicité !**

Nous recherchons **des chefs de publicité** (commerciaux) pour vendre de la publicité dans nos magazines. Vous avez la fibre commerciale, aisance au téléphone et une passion pour la décoration, la maison, le jardin, Bio, la Normandie ? Envoyez nous votre CV et votre lettre de motivation par email à [job@adventiss.com](mailto:job@adventiss.com) Nous recrutons indépendants ou en CDI, à plein temps, 3/4 ou à mi-temps.

" Ce numéro comporte un encart jeté publicitaire «THÉ DE LA PAGODE» sous la forme d'un catalogue de 14 grammes diffusé exclusivement sur la totalité des abonnements. "



### Routines automassages Kobido

Marine Clermont

Grâce à un programme de 4 semaines, découvrez le kobido, un art traditionnel japonais de renommée internationale, destiné à l'embellissement du visage. Ce guide propose des conseils adaptés à suivre pas à pas, et des astuces pour une peau oxygénée, lissée et apaisée. Marine Clermont, masseur-kinésithérapeute, est une des toutes premières Françaises à avoir été formée au Kobido directement par le maître japonais de la discipline. Depuis 2015, elle conjugue cet art ancestral avec les techniques de kinésithérapie dans le cadre d'un protocole qu'elle délivre au sein de son cabinet parisien. Pour la première fois, elle partage dans un ouvrage destiné au plus grand nombre les pratiques et les gestes essentiels à connaître pour préserver la beauté et la santé du visage au quotidien.

Paru le 31 mars  
aux éditions Marabout.  
8,90 €

### Des plantes qui aiment les femmes !

Amaya Calvo Valderrama

Saviez-vous que l'ortie est un fortifiant naturel ? Que le gattilier est très efficace en cas de règles douloureuses ? Que l'eau florale de bleuet vient à bout des peaux grasses ?

Les plantes, grâce à leurs principes actifs, possèdent en effet de multiples propriétés : anti-inflammatoire, antispasmodique, diurétique, sédative... utiles pour soigner les maux de vie d'une femme et se maintenir en bonne santé.

Découvrez dans cet ouvrage :

- Des infusions, décoctions, cataplasmes, lotions... des remèdes 100 % naturels pour soulager et/ou prévenir les divers maux féminins : règles douloureuses, dérèglements hormonaux, nausées de la grossesse, bouffées de chaleur... ainsi que des recettes beauté adaptées aux différents types de peau et cheveux.
  - De l'ortie dioïque à la vigne rouge, un herbier illustré d'une cinquantaine de plantes avec, pour chacune : ses principales indications, comment l'utiliser et les précautions d'usage.
- Ingénieure agronome de formation, passionnée par les plantes médicinales, Amaya Calvo Valderrama s'est spécialisée dans les infusions et a créé au cœur de l'Auvergne sa propre entreprise de tisanes 100 % bio :

Happy plantes.

Paru le 5 mai aux éditions  
Larousse  
14,95 €



### La Diagonale du corps

Dr Jacques OHANA

Le Dr Jacques Ohana, chirurgien plasticien, nous fait pénétrer dans les arcanes de l'esthétique, au carrefour de l'art et des sciences, au cœur des métamorphoses permanentes de l'être humain.

Passionné d'art contemporain, il propose une réflexion historique sur les pratiques de beauté à travers les siècles et traite de la question du visage et du corps comme destins anatomiques.

Cet ouvrage, profondément original et singulier, est aussi lié au changement de regard sur le corps, dans le contexte d'une société de l'image, d'une exigence de jeunesse, de minceur et de perfection formelle où chacun rêve de devenir le maître et le coauteur de son identité.

Dr Jacques Ohana est chirurgien plasticien, interne et chef de clinique des Hôpitaux de Paris, membre des sociétés savantes et auteur de nombreux ouvrages et communications scientifiques. Il est internationalement reconnu.

Paru le 4 février aux éditions  
Cherche-midi  
29 €

STÉPHANIE, 42 ANS

« QUE FAIRE CONTRE LA FATIGUE ? J'AI SOUVENT PRIS DES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES, MAIS L'EFFET EST TEMPORAIRE...J'ACCUMULE DE LA GRAISSE ABDOMINALE ET JE PRENDS DU POIDS EN PLUS...ÇA ME DÉPRIME VRAIMENT. »

La fatigue n'est pas à prendre à la légère, elle peut être le symptôme d'une maladie plus ou moins grave. Il vous faut faire un bilan ou en discuter avec votre médecin, afin de rechercher des carences spécifiques. Si vous n'avez pas de carences particulières, on peut tout simplement vous conseiller de faire un peu de sport ou de la marche au quotidien. C'est un exercice physique adapté à toutes les personnes, ça permet de gagner en vitalité et d'éliminer la graisse abdominale également. Il faut savoir que celle-ci est largement due à une hormone qui accompagne le stress (le cortisol). La marche à pied ou le footing seront alors vos meilleurs remèdes naturels. Si vous en avez l'occasion allez faire de la natation aussi, c'est très revitalisant, surtout dans l'eau de mer.



SABINE, 35 ANS : « JE SORS D'UN DEUIL QUI A BOULEVERSÉ MA VIE. CELA FAIT PLUSIEURS SEMAINES DÉJÀ, MAIS LA DOULEUR PSYCHOLOGIQUE EST TOUJOURS LÀ, Y A-T-IL DES PLANTES À ME CONSEILLER ? ».



Le deuil prend du temps, il faut vous autoriser à faire ce deuil et y consacrer le temps qu'il faut. Il faut accepter la tristesse et toutes ces émotions qui peuvent vous envahir, mais ne pas rester passif en même temps. On vous conseille donc de sortir, rencontrer des gens, faire du sport qui est un excellent antidouleur. En effet, le sport stimule la production

d'hormones comme l'endorphine, qui agit comme une drogue naturelle, ou un antalgique aussi efficace que les médicaments de synthèse. Par ailleurs, il y a beaucoup de plantes adaptogènes et qui agissent sur le corps et l'esprit en même temps. Camomille, Tilleul ou Passiflore, essayez jusqu'à trouver la bonne plante qui vous convient. On vous conseille aussi de tenir un petit carnet pour noter vos émotions, vos douleurs et vos souvenirs. Ainsi, vous vous débarrassez de la charge émotionnelle liée à ce deuil.

SÉBASTIEN, 38 ANS

« QUEL REMÈDE NATUREL CONTRE LES DOULEURS MUSCULAIRES ? »

Il y a plusieurs remèdes. Vous pouvez essayer l'huile de menthe poivrée, rafraîchissante et tonifiante, idéale après l'effort. S'il s'agit de douleurs dues à une maladie, essayez l'huile de romarin, très douce et adaptée à tous, extrêmement relaxante et agissant sur le système digestif et le système nerveux aussi. Si vos douleurs sont plutôt dues au stress, on vous conseille l'huile de lavande, très bien tolérée (y compris chez l'enfant). Il y a aussi l'huile de géranium ou de néroli, très agréables en été. Toutes ces huiles végétales sont à utiliser en massage, ensuite il faut prendre une petite pause relaxation en vous allongeant. Vous pouvez acheter ces huiles végétales, ou bien acheter des huiles essentielles à mélanger vous-même avec une huile végétale neutre de votre choix.



## Coaching sommeil en ligne avec **Clock&me**



En France, deux personnes sur trois disent être fatiguées tout au long de la journée. Le manque de sommeil affecte leur quotidien, au travail ou à la maison : il réduit les capacités cognitives et provoque, notamment, des problèmes de mémoire, de concentration et des difficultés à réaliser des tâches spécifiques. Zoom sur Clock&me, un coach sommeil en ligne.

### Virginie Gabel, pouvez-vous d'abord vous présenter ?

Je suis docteur en Neurosciences et Chronobiologie. Pendant neuf ans de recherche dans différents laboratoires en France, en Suisse et États-Unis, j'ai étudié les effets de la lumière et du vieillissement sur le comportement humain et le sommeil. Pendant mes années aux États-Unis, j'ai exercé en tant que coordinatrice dans une association nationale de communication scientifique. Lors de mes conférences, je me suis rendue compte que le sujet du sommeil intéressait beaucoup de personnes mais qu'il était encore très mal connu. Beaucoup de personnes ne connaissent pas les bases essentielles d'une hygiène de vie adaptée à leurs propres besoins.

De retour en France, je décide de créer mon entreprise pour venir en aide à toutes celles et ceux qui souhaitent être plus à l'écoute de leur corps. Le contexte ne joue pas en ma faveur : deux semaines après avoir pris cette décision, le confinement commence.

Mais je ne baisse pas les bras, j'essaie d'imaginer des prestations adaptées à la situation sanitaire. Après quelques mois de travail, je lance le site internet et les séances de coaching en ligne.

### Quel est le but de ce coaching ?

Bien souvent, si on a du mal à dormir, c'est que l'on n'écoute pas son corps. Le coaching est destiné aux personnes qui ont des problèmes de sommeil ou des difficultés à se maintenir éveillées pendant la journée. En échangeant avec les client-es, je dresse leur profil sommeil, j'étudie leur hygiène de vie et leur offre des conseils personnalisés sur les habitudes à modifier pour améliorer le sommeil et diminuer la fatigue journalière. J'apprends notamment à mes client-es à planifier leurs activités au moment adéquat, à adopter une routine de préparation au coucher et à avoir un meilleur sommeil.

### Comment cela fonctionne concrètement ?

Après avoir pris rendez-vous en ligne pour un entretien, les client-es reçoivent par email des questionnaires à compléter, ce qui me permet d'évaluer leur profil sommeil.

Il est ensuite possible de réaliser un suivi prolongé du rythme veille-sommeil sur deux semaines. Des questions sur le rythme de vie sont posées tout au long de la journée grâce à une application à installer sur le téléphone. Un second rendez-vous permet ensuite de faire le bilan.

### Dernière question : Quels sont les projets futurs de Clock&me ?

Dans les mois à venir, je souhaite développer l'activité dans les entreprises. J'envisage également de mettre en place des collaborations avec des coachs spécialistes d'autres domaines, comme le yoga, la sophrologie et la méditation, afin d'offrir un service de coaching complet et sur mesure.

À long terme, j'aimerais créer d'autres branches de formations et embaucher de nouveaux coachs, toujours en relation avec les rythmes biologiques : nutrition, luminothérapie, et pratiques sportives spécifiques.

### Coaching sommeil pour les entreprises

Virginie Gabel donne des recommandations sur la façon d'améliorer la performance et le bien-être des employé-es, et sur l'utilisation de l'exposition lumineuse, de l'horaire des repas et de l'activité physique. Elle propose également des règles à suivre pour les professionnels qui souffrent régulièrement de décalages horaires et pour les employés qui travaillent la nuit. Ces conseils permettent d'augmenter la productivité et la créativité des collaborateurs, de diminuer les accidents et les erreurs au travail.

# BINCHOTAN

## Charbon binchotan de Wakayama en poudre super-activé

Alimentaire

Digestion

Hygiène dentaire

Cosmétique

www.takesumi.fr

# L'endorphine, un antidouleur naturel

Notre organisme sécrète naturellement certaines hormones qui favorisent la relaxation, et qui permettent même d'atténuer la sensation de la douleur. Zoom sur l'endorphine, une véritable potion magique de mère nature.

## Potion magique !

C'est une véritable potion magique oui, le cerveau est capable de synthétiser non pas une, mais plusieurs endorphines, ou hormones du bien-être, à partir de glandes situées dans notre cerveau, l'hypophyse et l'hypothalamus. Elles sont émises au bout de 20 à 30 minutes, dans des moments d'effort physique, d'excitation intense, de douleur, ou lors d'un orgasme.

C'est le moment le plus caractéristique où chacun d'entre nous a expérimenté l'effet des endorphines. Il faut savoir que les endorphines agissent aussi sur la douleur. Elles provoquent une sensation de relaxation, et quand c'est nécessaire elles inhibent les récepteurs de la douleur. C'est exactement ce qui se passe quand on fait du sport...

*Les endorphines inhibent les récepteurs de la douleur.*

## Le sport permet de fabriquer des endorphines

Voilà pourquoi il est conseillé de faire du sport quand on ressent de la fatigue mentale,

du stress ou de la nervosité. Effectivement, le sport stimule la fabrication de certaines endorphines qui permettent d'inhiber la sensation de douleurs provenant de nos muscles, ou de nos genoux, et même provoquer une certaine euphorie. C'est ce qu'éprouve la personne qui court, qui fait des kilomètres de course, sans s'arrêter.

## Faites un câlin à votre enfant

C'est un autre moyen très simple et très pratique pour vous faire du bien, ainsi qu'à votre

*Le contact physique stimule la fabrication d'endorphines, que ce soit chez vous ou chez l'enfant.*



enfant. C'est surtout utile en cas de conflit. À ce moment-là il faut éviter de parler avec l'enfant, mais juste le prendre dans les bras.

Ce contact physique stimule la fabrication d'endorphines que ce soit chez vous ou chez l'enfant, il en ressort une relaxation et une détente profonde qui permet de résoudre calmement les conflits.

C'est pour cela aussi que le portage physiologique est de plus en plus pratiqué et conseillé par les spécialistes de la petite enfance. Le contact physique entre la mère et l'enfant apaise et améliore la communication aussi.

## Offrez-vous un massage

Les massages agissent de la même manière. C'est à travers le contact physique des mains sur la peau, que notre cerveau fabrique ces hormones du bien-être. Le massage est une pratique de santé naturelle ancestrale, présente dans toutes les médecines traditionnelles.

Elle permet de réguler l'ensemble du métabolisme, d'atténuer la sensation de douleurs musculaires ou de jambes lourdes, et de trouver le sommeil plus rapidement.

## Quelques aliments du bien-être

Il y a effectivement des aliments qui stimulent la fabrication des endorphines. Le chocolat noir, les fraises, les oranges, des plats épicés, les noix et les graines, et le raisin aussi, qu'il soit frais ou sec.

Les raisins secs sont en plus, une mine de minéraux apportant énormément de bienfaits pour l'ensemble de l'organisme.

## Les endorphines ont des effets comparables à ceux de la morphine

C'est scientifiquement prouvé, les endorphines se fixent sur les mêmes récepteurs que la morphine, connue pour son pouvoir extraordinaire contre la douleur. Il faut savoir également que tout le monde n'a pas les mêmes récepteurs, ni la même capacité de "fixer" ces fameuses endorphines. En neurosciences, on parle de gros transporteurs et petits transporteurs de ces hormones. Il y a en quelques sortes une prédisposition génétique qui fait que certaines personnes vont pouvoir fixer plus facilement les endorphines, et ressentir ses effets (le relâchement de la détente ou la sensation de plaisir); alors que d'autres personnes vont avoir un peu plus de mal à fixer ces mêmes hormones.

## Le coup de foudre, une question d'hormones ?

À priori oui. Le fait de tomber amoureux, de ressentir cette joie inexplicable dès qu'on voit la personne aimée, c'est tout simplement des endorphines qui sont sécrétées dans notre cerveau. Elles sont ensuite envoyées dans toutes nos cellules en portant un message de "plaisir".

Sur le plan biochimique, cela revient donc à peu près au même. Faire du sport, rire ou être dans un état amoureux... pour l'organisme cela fonctionne à peu près de la même manière.

## Envie de pleurer ?

Une certaine idée reçue consiste à croire que les personnes qui pleurent sont fragiles émotionnellement, hypersensibles. Il faut savoir, en tout cas, que les larmes contiennent une grande quantité de toxines. C'est la manière la plus rapide pour le corps, pour évacuer les toxines naturelles générées par les montées émotionnelles, peur, stress, anxiété ou colère.

Ainsi, il ne faut pas réfréner l'envie de pleurer, si vous en ressentez le besoin. Vous vous sentirez beaucoup plus léger et vous vous débarrasserez de la charge émotionnelle de l'événement qui vous a perturbé.

Il faut savoir en plus, que les pleurs stimulent la sécrétion d'endorphines qui favorisent une relaxation naturelle.

# Microbiote et compléments alimentaires

Savez-vous qu'il y a plus de micro-organismes dans vos intestins que de cellules dans votre corps ? Découverte ou redécouverte du microbiote et du rôle des compléments alimentaires dans la santé de ce microbiote.

## Le microbiote c'est quoi ?

Ce sont des millions de micro-organismes, des petits êtres invisibles qui vivent dans nos intestins, et qui jouent un rôle clé dans notre santé. On parle donc de flore ou de microbiote intestinal.

Des micro-organismes vivent aussi sur la surface de notre peau, on parle de microbiote cutané. Et celui-ci joue également un rôle clé dans la protection de notre peau, la régulation du taux de sébum, etc. Il est bon de comprendre toute la complexité de notre organisme, toute cette intelligence invisible à nos yeux, afin de mieux prendre soin de notre santé.

L'équilibre du microbiote est fondamental. C'est l'information la plus importante à retenir. Quand cet équilibre est rompu, certains micro-organismes prennent le dessus et prolifèrent à outrance, ce qui crée des dysfonctionnements plus ou moins graves, allant des simples ballonnements et gaz intestinaux, à des maladies inflammatoires de l'intestin relativement graves, comme la maladie de Crohn ou le cancer du côlon.

## Comment prendre soin de mon microbiote ?

Pour prendre soin de votre microbiote, il faut faire de meilleurs choix alimentaires au quotidien, manger des fruits et légumes plus souvent. Les végétaux contiennent les fameuses fibres qui représentent une des clés de la santé du microbiote. Il faut également privilégier des céréales complètes, c'est-à-dire contenant des fibres.

Il faut aussi consommer des aliments probiotiques. La sauce soja, le miso, le kefir ou encore le kombucha, sont des aliments fermentés, ou probiotiques naturels, nourrissant les bonnes bactéries de nos intestins.

Par ailleurs, il faut savoir éviter ou limiter la consommation de certains produits néfastes à l'équilibre du microbiote, notamment l'alimentation industrielle ultra-transformée, les traces de pesticides ou tout simplement le sucre. L'excès de sucre dans l'alimentation peut en effet favoriser la croissance de souches comme candida albicans, qui peut provoquer une série de troubles intestinaux, cutanés, et du système nerveux également. On parle de candidose.

Dernier conseil, il est conseillé de manger lentement, sans avoir les yeux rivés sur le téléphone portable ou sur la télévision, et en mastiquant longuement la nourriture. Cela permet de faciliter le travail de notre système digestif et d'éviter les troubles du microbiote.

*Les végétaux contiennent les fameuses fibres, très importantes pour la santé du microbiote.*

## Quand est-ce qu'il faut prendre des compléments alimentaires ?

Si vous ne parvenez pas à intégrer suffisamment de probiotiques naturels à votre alimentation, il est utile de penser

aux compléments alimentaires qui vous apportent une réponse ciblée. C'est notamment utile lorsque la personne traverse une période de grand stress, car le stress impacte directement notre flore intestinale, il faut le savoir. Il provoque un déséquilibre qui peut causer des maladies plus ou moins graves.

La prise de compléments alimentaires est également conseillée après, ou en parallèle avec, un traitement antibiotique qui dure dans le temps, et qui malheureusement va fragiliser l'équilibre du microbiote intestinal. Il faut le répéter, les antibiotiques ne sont nécessaires que dans certains cas, sous prescription de votre médecin. Il faut absolument éviter l'automédication et l'usage répété d'antibiotiques qui sont extrêmement néfastes à la flore intestinale.

## Faire de l'exercice améliore la santé intestinale

Marcher régulièrement, faire des étirements, faire de l'exercice physique, permettent de stimuler le transit, éviter la constipation et participer à l'équilibre du microbiote. En effet, il ne faut pas juste se focaliser sur l'alimentation, l'exercice physique est également très important afin d'éviter les problèmes de ballonnement, constipation, gaz intestinaux et autres symptômes de déséquilibre de la flore intestinale.



CIEL D'AZUR LABS

Pur'Aloé

INNOVATION !

Le premier jus d'aloé vera pétillant, Pur'Biotic, est signé Pur'Aloé !



Pionnier de l'aloé vera bio en France et leader sur le marché, Pur'Aloé poursuit son palmarès de l'innovation avec Pur'Biotic, le premier jus pétillant à l'aloé vera. Il sera vendu en magasins bio et pharmacies à partir du mois de juin, et est d'ores et déjà disponible sur le site [cieldazur.com](http://cieldazur.com) !



## PUR'BIOTIC PÉTILLANT 97,6 % D'ALOÉ VERA BIO & ÉQUITABLE

Pur'Biotic est un jus pétillant d'aloé vera cru fermenté naturellement. Entièrement fabriqué en France à partir d'aloé vera bio, garanti sans eau ajoutée et offrant un goût frais et citronné, il booste efficacement le microbiote intestinal et aide ainsi à développer une défense adéquate contre les agressions extérieures. Il apporte un confort digestif et maintient un transit intestinal fluide. Il participe également à la protection des cellules contre le stress oxydatif, responsable du vieillissement.

À servir frais. Le jus pétillant peut être consommé sur une semaine (10 cl, 3 fois par jour) ou en cure de 1 à 2 mois pour une efficacité maximale (5 cl, 3 fois par jour). Ce jus ne contenant pas de conservateur, il doit impérativement être gardé au réfrigérateur après ouverture où il se conservera 1 semaine.

750 ml / PVC : 17,95 €

Pionniers de l'aloé avec la gamme de cosmétiques et compléments alimentaires bio Pur'Aloé, Ciel d'Azur Labs est un producteur transformateur de produits biologiques. Ciel d'Azur Labs est le seul fabricant français de produits à l'aloé qui maîtrise sa production depuis sa culture jusqu'aux produits finis fabriqués en Provence. C'est ainsi que l'ensemble des produits de sa marque Pur'Aloé, tous issus de l'agriculture biologique, contiennent 30 à 98 % d'aloé bio natif, c'est-à-dire de pulpe extraite directement de la feuille fraîche (et non pas de poudre d'aloé). Certifiés, ses produits respectent également la charte du commerce équitable OperAequa quant à l'approvisionnement de la matière première certifiée biologique.

Ciel d'Azur LABS



*La durée et la qualité du sommeil sont intimement liées aux hormones qui circulent dans notre corps.*

### Bien dormir pour être de bonne humeur

Les jeunes mamans le savent bien, quand on se réveille plusieurs fois la nuit pour nourrir bébé, on est fatigué mais surtout de mauvaise humeur ! La fatigue physique générée par le manque de sommeil est tout à fait compréhensible, l'organisme n'a pas eu le temps de se reposer et de recharger ses batteries. Mais il faut savoir aussi que le manque de sommeil génère une fatigue mentale, une nervosité et une certaine irritabilité. Chez la jeune maman, on observe souvent une dépression post-partum, qui est aggravée par les troubles du sommeil. La durée et la qualité du sommeil sont intimement liées à la chimie cérébrale, c'est-à-dire à la variété et à la quantité d'hormones qui circulent dans notre corps et qui influencent différents mécanismes, notamment la régulation de l'humeur. Les historiens racontent que les grands dictateurs infligeaient à leurs ennemis la pire des souffrances en les privant tout simplement de sommeil. Voilà pourquoi il est essentiel de considérer votre sommeil comme véritablement sacré, et de tout mettre en place pour aller paisiblement dans les bras de Morphée chaque soir. Ainsi, vous allez vous réveiller en pleine forme et de bonne humeur.

### Des conseils pratiques

Le sommeil aime les routines fixes et la régularité. Vous pouvez parfaitement mettre en place les bonnes routines, afin de faciliter l'endormissement.

#### 1. Un dîner léger

Il ne faut surtout pas aller dormir avec le ventre lourd. Privilégiez un dîner léger aux alentours de 18 ou 19 heures au plus tard.

#### 2. Pas d'écran avant de dormir

C'est connu, les écrans émettent une lumière bleue qui perturbe la mélatonine, l'hormone du sommeil.

#### 3. Éteignez la wifi

Il faut savoir aussi que la wifi perturbe notre champ électromagnétique naturel. Il faut donc absolument l'éteindre le soir avant de dormir.

#### 4. Du sport pendant la journée

Souvent on n'arrive pas à trouver le sommeil parce qu'on a passé la journée assis ou derrière un écran d'ordinateur. Bouger au moins une vingtaine de minutes, pendant la journée, est très bénéfique pour bien dormir la nuit.

#### 5. Une literie confortable

C'est un facteur important aussi, un bon matelas et des bons oreillers c'est un véritable investissement.

#### 6. Une chambre bien aérée et aux couleurs apaisantes

Évitez les couleurs sombres et les vieux tableaux moroses. La couleur agit sur notre psyché et notre organisme aussi (à travers sa longueur d'ondes).

#### 7. Une petite douche à l'eau tiède

Cela permet de se rafraîchir et de relancer la circulation sanguine. Il en découle une belle sensation de bien-être et de relaxation qui aide à dormir.

#### 8. Du piano, pourquoi pas ?

Si vous n'arrivez toujours pas à aller dans les bras de Morphée, eh bien écoutez un peu de piano. C'est très efficace, un véritable massage sonore qui vous aidera certainement à dormir.

## Le sommeil est important pour votre bien-être

Le sommeil est un facteur déterminant de l'équilibre général de notre organisme, il est capital pour un bon fonctionnement du système immunitaire et de la chimie cérébrale aussi. Focus.

### Ménopause, bouffées de chaleurs et sueurs nocturnes

La ménopause peut s'accompagner de symptômes plus ou moins aigus. Il s'agit souvent de nervosité et sautes d'humeur, mais aussi bouffées de chaleur et sueurs nocturnes affectant considérablement la qualité du sommeil. Il y a beaucoup de plantes qui peuvent vous aider à atténuer ces symptômes et à améliorer votre qualité de sommeil. Camomille, tilleul, passiflore, romarin verveine ou encore lavande, à vous de choisir votre plante préférée, en infusion pour la soirée. On vous conseille également de faire du sport, c'est très efficace pour réguler les troubles de la ménopause naturellement.

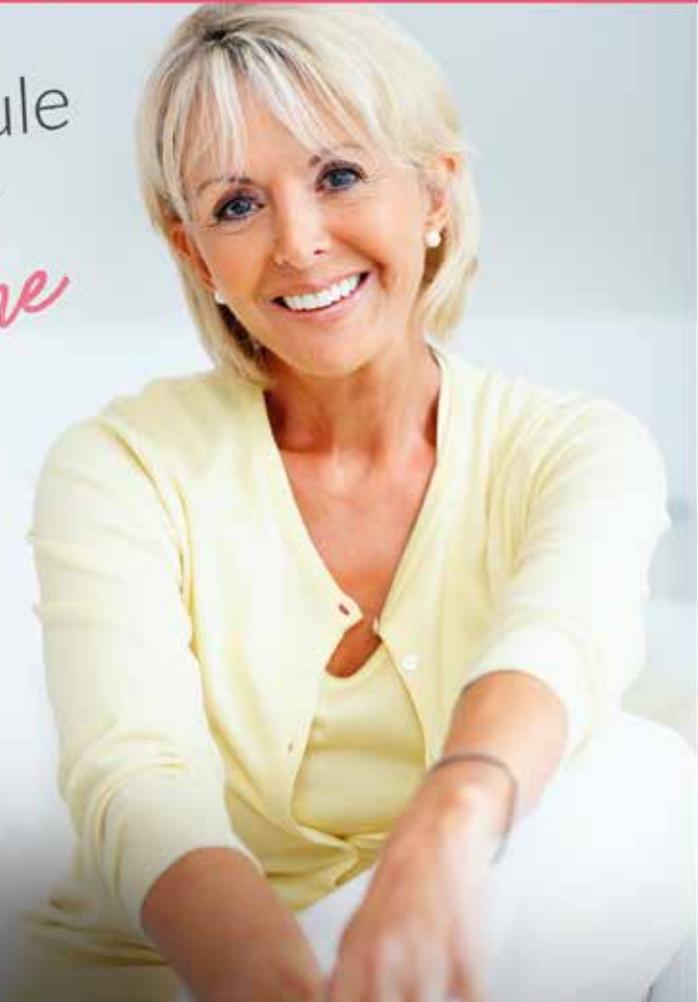
## DÉSAGRÈMENTS DE LA PÉRIMÉNOPAUSE / MÉNOPAUSE\*

Une seule gélule pour rester moi-même

NOUVEAU



Extraits Cytoplasmiques Purifiés de Pollens



Séréllys®  
ONE

1 gélule / jour



Une seule gélule contre les désagréments de la périménopause et de la ménopause\*.

Non hormonal et sans activité phyto-estrogénique.

Une gélule végétale contient 320 mg de complexes PureCyTonin® [extraits cytoplasmiques purifiés de pollens].

\*Les extraits de pollens contribuent au bien-être en périménopause et ménopause. Ils permettent notamment de réduire les bouffées de chaleur et la fatigue postprandiale. Ce produit n'est pas destiné aux femmes enceintes ni aux enfants. Tenir le produit hors de la portée des jeunes enfants. Les compléments alimentaires doivent être utilisés dans le cadre d'un mode de vie sain et ne peuvent être utilisés comme substituts d'un régime alimentaire varié et équilibré. Ne pas dépasser la dose journalière recommandée. En cas d'allergie au pollen, demandez conseil à votre médecin ou pharmacien.

Boîte de 30 gélules. Code ACL 3665351000054. Plus d'information : [www.serelys.fr](http://www.serelys.fr)

**Séréllys Pharma**  
La science de votre bien-vivre au naturel.

DISPONIBLE EN PHARMACIE ET PARAPHARMACIE

De l'air, on a besoin d'air en ce début d'été. Du soleil, de l'air frais, des nutriments basiques, des eaux florales, des plantes, et une touche de maquillage. Retour à la nature pour oublier les masques et la crise sanitaire. Voici notre sélection.



## TIÈBELE : LA PALETTE MULTIFONCTIONS IDÉALE POUR CRÉER UNE MULTITUDE DE MAQUILLAGES ET DE LOOKS

Palette d'ombres à paupières 100% vegan, à base de poudre pressée ultra fine. Faciles à mélanger et à appliquer, elles habillent le regard et tiennent

- parfaitement et durablement sur la paupière. Fabriquée en Italie.
- Air Cosmetics Paris. 35,99 €

## TROUSSE DE VOYAGE PÊCHE & CITRON

Trousse rafraîchissante composée d'un Gel Douche naturel Pêche & Abricot 80 ml, d'un Lait corps onctueux Pêche & Abricot 80 ml, d'un Lait micellaire à la Pêche 75 ml, d'un Masque visage tissu et d'un Savon madeleine Citron Meringué 70 gr. Une bonne dose de fraîcheur avec cette trousse au délicat parfum de Pêche et de Citron. **Blancrème. 29,95 €**



## G556 – GÉLULES STRESS & SOMMEIL

En cas de mauvais sommeil, nervosité, anxiété, digestion difficile d'origine nerveuse et surmenage. Action calmante, améliore la qualité du sommeil et fait baisser le temps d'endormissement. **AJC Nature** Pilulier de 120 gélules – 2 gélules par jour. **22€**



## GEL FRAÎCHEUR JAMBES LÉGÈRES

Les bienfaits de la vigne rouge et du cassis pour favoriser une meilleure circulation dans les jambes. Une vraie pause plaisir grâce au délicieux goût de fruits rouges si désaltérant. **Fleurance Nature** Certifié cosmétique BIO Tube de 150 ml - **8€40**



## HUILE ESSENTIELLE DE THYM À THUJANOL

Depuis 1946, artisan spécialiste des huiles essentielles BIO issues de plantes agricoles et sauvages provençales aux vertus incomparables. **Maison Laget**



## NOUVEAU 101 OINTMENT À LA PASTÈQUE

La lanoline est l'ingrédient star de cette formule, en raison de sa grande ressemblance avec nos propres lipides, elle aide à retenir l'eau, à soigner la déshydratation et à créer une barrière de protection extra-fine. **LANOLINE ULTRA-PURE, VITAMINE E** : La superstar des antioxydants, **PASTÈQUE** : Extraits naturels de pastèque. **Lanolips. 10 €** le tube de 10g.



## MONOI COLLECTOR ÉDITION 2021 REINE DES MARQUISES RECETTE MONOI YLANG YLANG

Cette nouvelle recette de monoi est obtenue à partir d'huile essentielle d'Ylang-Ylang et grâce à la macération de ses fleurs et de celles de Tiaré dans de l'huile de coco. Composée à 96% de Monoi de Tahiti AO, le Monoi Reine des Marquises nourrit et hydrate la peau et les cheveux. Son parfum envoûtant mêlant senteurs de Fleurs blanches, d'Ylang Ylang, de Fleur d'oranger, d'Héliotrope, de Vanille et de Noix de coco, fait voyager les sens au cœur des Marquises, îles sauvages et paradisiaques de la Polynésie française. **Hei Poa. Flacon 100ml : 10,25€**



## BOL D'AIR JACQUIER®

La méthode unique d'oxygénation cellulaire naturelle pour respirer plus efficacement et optimiser l'assimilation de l'oxygène. **Laboratoire Holiste**



## ZWITSCHERBOX FIG

À chaque passage devant la Zwitscherbox, un doux chant d'oiseaux se déclenche et s'invite dans la pièce pour un précieux instant de détente et de bien-être. Cette collection aux illustrations fruitées offre le temps de quelques minutes, une balade en pleine nature, au cœur de vergers ensoleillés, pour un véritable moment de relaxation. **Relaxound. 49€**



## EAU FLORALE DE LAVANDE BIO

En lotion purifiante pour assainir les peaux grasses en quête d'équilibre ou bien simplement pour adoucir les peaux fragiles ou irritées par le soleil, en eau de rinçage pour aider à purifier le cuir chevelu, en soin après-rasage pour les messieurs. **Ladrôme laboratoire** Flacon 200ml, **5€95**



## FEMAXEEN®

Contient de l'UriCyTonin® (extraits cytoplasmiques purifiés de pollens), dont le pollen de seigle (Secale cereale L.) qui favorise le maintien d'une vessie saine, et de l'extrait de pépins de courge (Cucurbita pepo L.) qui contribue au bon fonctionnement de la vessie. **Serelys**



## MOON RIVER COLOGNE INTENSE. ORANGE DOUCE, ACCORD THÉ VERT

Les Colognes Intenses Huygens célèbrent la fraîcheur des essences naturelles d'agrumes en les combinant à des notes emblématiques de la parfumerie française pour une tenue exceptionnelle.

MOON RIVER se distingue par ses matières premières d'excellence et d'origine naturelle et biologique. Elle contient 95% d'ingrédients naturels et 84% d'ingrédients issus de l'agriculture biologique. **Huygens**



## GEL ALOË 98 % ALOË VERA BIO & ÉQUITABLE

Le Gel d'aloë Pur' Aloë est fabriqué à partir de pulpe extraite manuellement des feuilles d'aloë vera biologique cultivées au Mexique, c'est donc un gel natif. Toutes les propriétés originelles de la plante sont ainsi conservées. L'aloë vera pousse sous des climats très arides et très chauds ce qui lui confère une grande capacité d'hydratation. Non gras, il pénètre instantanément sans laisser de trace. 99,3 % du total des ingrédients sont d'origine naturelle, et plus de 98 % issus du commerce équitable et de l'agriculture biologique. **Pur'Aloë. 250 ml. 15,79 €**



## BIODENE : LES ALIMENTS COMPLÉMENTAIRES BIO ET NATURELS POUR VOS CHIENS !

Formulés avec 100% d'ingrédients d'origine naturelle et 100% de matières premières agricoles issues de l'agriculture biologique, les aliments complémentaires Biodene aideront votre chien à rester en forme.

La formule « Articulation et Vitalité senior » se présente sous une forme liquide. Facile à utiliser, elle apporte à l'organisme un ensemble équilibré de plantes, spiruline et levure de bière favorable au bon fonctionnement de l'organisme. **Laboratoire Francodex.** Disponibles en animaleries, jardinerie et grandes surfaces de bricolage.



## MÉLATONINE VÉGÉTALE

Endormissement plus rapide. Diminue les troubles liés au décalage horaire. 1 comprimé le soir, avec un verre d'eau, 30 minutes avant le coucher. Disponible en pharmacie et parapharmacie. **Valdispert 1,9 MG. 14,99€** la boîte de 20 comprimés.

# Le pouvoir *des plantes*

La nature est une véritable pharmacie à ciel ouvert, et nous n'avons pas fini de découvrir toute la complexité du monde végétal. Les plantes disposent d'un extraordinaire pouvoir. On peut parler d'une véritable intelligence végétale, et que la science comprend de mieux en mieux.

## Connaissez-vous l'Internet végétal ?

C'est l'une des découvertes qui a eu le plus de retentissement médiatique ces dernières années. Les chercheurs ont, en effet, découvert que les plantes communiquaient constamment à travers leurs racines, qui forment une sorte de réseau ou d'Internet végétal.

À travers ce réseau, les plantes les arbres et les végétaux de façon générale, échangent des informations, par exemple concernant les éventuels dangers, les substances toxiques ou les prédateurs. Les végétaux partagent éga-

## Les plantes ont été la première médecine de l'Homme.

lement ce qu'on peut appeler de la nourriture, et ils ont même des préférences pour les individus de leur espèce. Cette découverte de l'Internet végétal bouleverse un grand nombre de paradigmes et d'idées reçues concernant les végétaux... Nous n'avons pas fini de comprendre toute la complexité du monde végétal et tout le pouvoir des plantes, notamment sur la santé de l'être humain.

## Les plantes, alliées de la santé humaine depuis toujours

Il faut se rappeler que les plantes ont été la première médecine de l'Homme, et ce depuis l'émergence de la civilisa-

tion humaine, notamment de l'agriculture il y a une dizaine de milliers d'années. Mais même avant cela, l'Homme chasseur-cueilleur connaissait très bien différentes variétés de plantes et leurs vertus, que ce soit pour les intestins, le squelette, les yeux, les blessures, etc.

Toutes les traditions anciennes ont laissé derrière elles des écrits démontrant une connaissance pointue de ces peuples primitifs/premiers de toute la richesse préventive et thérapeutique des plantes. Malheureusement, la science moderne a surtout retenu le pouvoir hallucinogène et psychédélique de certaines plantes, dites magiques dans ces civilisations. Des plantes magiques qui permettraient de se connecter au « monde des esprits » et d'avoir des connaissances...

Mais il faut rappeler que tout est relatif. Le monde des esprits pour ces peuples pourrait signifier tout simplement la science et la technologie pour nous. Tout est question de terminologie. L'essentiel c'est de ne pas nous déconnecter de toute cette richesse que propose la phytothérapie, et plus généralement la naturopathie. Une approche de santé globale. Une approche qui nous invite d'abord à mieux connaître le fonctionnement de notre propre organisme, de chercher à l'optimiser à travers une bonne hygiène de vie, mais également à travers les principes actifs disponibles dans les plantes et connus par les Hommes depuis des milliers d'années.

## Qu'est-ce que la naturopathie ?

La naturopathie n'étant ni une médecine alternative ni une médecine parallèle, elle se positionne clairement dans une stratégie systémique et intégrationniste de la santé. Dans un système de santé optimum, chaque praticien doit pouvoir intervenir en des temps différents de l'histoire de la personne : en l'occurrence, le naturopathe agira tantôt dans le champ de la prévention primaire active (c'est-à-dire en amont de la maladie, dans le cadre précis de l'éducation à la santé globale), tantôt comme acteur, complémentaire des soins médicaux classiques (allopathie) ou de soins des médecines dites douces (homéopathie, phytothérapie...), tantôt comme accompagnateur des processus de régénéscence (cadre des dysfonctions ou troubles dits fonctionnels). Dans les trois cas, il sera l'éducateur de santé globale incontournable et l'hygiène de vie de la personne, sa qualité de vie, sa vitalité et son terrain seront pour lui prioritaires.

Extrait du livre *La petite pharmacie familiale en naturopathie*, Daniel Kieffer, éditions Jouvence, 2020



Le savoir faire artisanal provençal, au service de votre bien-être ...



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

# Le bien-être *des animaux*

Nos animaux domestiques font partie intégrale de notre vie au quotidien. C'est une source de joie indescriptible, mais il faut savoir être à l'écoute de l'animal également, pour lui assurer un minimum de bien-être.

## Pourquoi y a-t-il autant d'animaux domestiques aujourd'hui dans le monde ?

Plus de 400 millions d'animaux domestiques dans le monde, et près de 63 millions vivent en France, selon la dernière enquête FACCO/TNS SOFRES. Les animaux domestiques ont toujours fait partie de la vie des êtres humains, depuis l'invention de l'agriculture. Il s'agissait surtout d'animaux d'élevage, servant à fournir d'abord de l'énergie pour cultiver la terre et réaliser toutes sortes de tâches. Ces animaux servaient aussi à nourrir les humains, leur procurer notamment des protéines animales. La proximité de l'Homme et de l'animal est basée aussi sur un autre type d'échange, un échange d'affection inconditionnelle. Et ceci, seules les personnes qui vivent avec un chien ou un chat peuvent le comprendre. Ces animaux sont une source intarissable d'affection. Ils sont joueurs de nature, et nous invitent en permanence à entrer dans leur monde. Leur monde est simple, basé sur des choses très simples : manger, dormir, et s'amuser, jouer. Voilà pourquoi plusieurs études affirment que les personnes qui vivent avec un chien ou un chat sont en meilleure santé émotionnelle, et physique également, que les personnes qui vivent seules.

*Les personnes qui vivent avec un chien ou un chat sont en meilleure santé émotionnelle, et physique, que les personnes qui vivent seules.*

## Comment prendre soin de l'animal ?

Comment prendre soin de son animal de compagnie ? ... lui assurer un minimum de bien-être et de santé physique ? Tout commence par ce que vous lui proposez à manger. La nourriture est le facteur déterminant de la santé de l'animal, c'est-à-dire de sa force physique et de sa résistance face à la maladie. C'est également un déterminant majeur de son bien-être, de son sommeil, de la qualité de son pelage, et de la durée de vie qu'il va avoir. Il faut aussi choisir soigneusement les produits que vous allez administrer à votre animal domestique, pour lutter contre les parasites intestinaux, ou encore les puces qui peuvent coller à son pelage. Il existe des produits chimiques très puissants en effet, mais ils sont souvent agressifs pour la santé de l'animal. Il y a par ailleurs, des produits tout autant efficaces et à base d'extraits de plantes. Prenez donc le temps de bien lire la composition des produits que vous proposez à votre animal domestique, car sa santé et son bien-être dépendent entièrement de vos choix.



## À quoi pensent les bêtes ?

C'est le titre d'un hors-série du magazine Science et Vie. On y fait le point sur les recherches portant sur l'intelligence animale. Et ce qu'on peut retenir c'est que, justement, les bêtes ne sont pas si bêtes que cela. Plus généralement, il faut savoir que toutes les formes de vie sont dotées d'intelligence. L'intelligence n'est pas du tout un phénomène propre à l'Homme. Notre système nerveux est probablement le plus complexe, mais ce n'est pas certain. On sait par exemple que la pieuvre ou poulpe ont un cerveau plus sophistiqué, d'un certain point de vue (car tout est question de point de vue).

Cet animal a plusieurs cerveaux, un cerveau sur chacune de ses tentacules. Les scientifiques parlent de neuf cerveaux. Il faut savoir aussi que cet animal n'a pas une durée de vie assez longue (1 à 2 ans)... Les scientifiques se posent la question : Que deviendrait l'intelligence d'un poulpe s'il pouvait atteindre l'équivalent de l'âge adulte chez un être humain ?! Plus que la question de l'intelligence, c'est la question de la sensibilité de l'animal qui est posée avec de plus en plus de force. Nous savons, en effet, que tous les animaux sont sensibles, à des degrés différents. Ils éprouvent du chagrin autant que de la joie. Certains animaux peuvent même mourir de tristesse, ou de dépression. Il faut vraiment être conscient de cela, et apprendre à nos enfants à considérer les animaux comme des êtres intelligents et sensibles à part entière. Ils nous en apprennent énormément sur notre humanité.



**DES SOLUTIONS A BASE D'EXTRAITS DE PLANTES POUR REPOUSSER LES PARASITES**



Les Produits Verts Francodex sont destinés à être utilisés en prévention pour repousser les parasites externes (puces, tiques, phlébotomes) de votre chien ou votre chat. Ils sont formulés avec des extraits de plantes aux propriétés répulsives (Margosa, Lavandin et Pyrèthre).

*Classe Biocide TP 19 : Utilisez les produits biocides avec précaution. Avant toute utilisation, lisez l'étiquette et les informations concernant le produit.*



Disponibles en animaleries, jardineries et grandes surfaces de bricolage. Demandez conseil à votre animalier.



# Respiration et bien-être

## Vivre c'est Respirer

Respirer est la première chose que fait le bébé qui sort du ventre de sa mère. Cet acte réflexe naturel est notre premier système d'adaptation aux sollicitations de nos activités et à la régulation de nos besoins vitaux. La respiration profonde et harmonieuse est une condition primaire pour le déroulement de tous les processus vitaux dans notre organisme. Vous l'aurez certainement déjà remarqué, quand vous êtes tendu, stressé ou fatigué, vous ne respirez plus convenablement. La respiration saccadée et superficielle est le signe ultime de l'état de stress. Mais c'est un indicateur précieux aussi, un indicateur qui nous permet de prendre conscience, et de mettre en œuvre les pratiques nécessaires pour retrouver l'équilibre.

## La respiration consciente, un outil antistress très efficace

C'est scientifiquement confirmé, ralentir, harmoniser sa respiration et essayer de suivre le rythme du battement cardiaque, permet d'inverser les processus biochimiques liés au stress. Concrètement, le taux de cortisol (hormone du stress) baisse, et d'autres hormones provoquant détente et relaxation sont sécrétées. Il y a des chercheurs et des formateurs à la réputation internatio-

nale, qui ont dédié leur vie à ce travail sur la respiration.

En cas de stress, on vous conseille tout simplement de faire une pause, vous retirer dans votre chambre ou dans un endroit relativement calme, étirer vos bras vers le haut ensuite vers le bas, et commencer à faire des respirations profondes. Respirez en inspirant profondément (mais sans forcer), et expirez lentement, trois fois de suite. Vous allez ressentir une relaxation progressive. Étape suivante, après avoir bien inspiré, essayez de retenir votre souffle quelques secondes ensuite expirez progressivement. Il est important de ne pas forcer, mais d'aller en douceur, en écoutant le rythme de votre battement cardiaque et en vous adaptant. Chaque organisme est unique.

## Évitez les endroits pollués

En plus des petites pauses « respiration consciente » au quotidien, on vous conseille de profiter du moindre temps libre pour aller marcher dans un endroit calme pour respirer à pleins poumons. Laissez votre téléphone portable à la maison. Évitez les rues trop polluées, allez dans les parcs ou carrément dans la campagne, si vous en avez la possibilité. Respirer un air frais est la priorité de plus en plus de citadins qui choisissent d'aller s'installer à la campagne. Vous aussi peut-être un jour ?

Le thème n'a jamais été autant d'actualité. La respiration, qui est sensée être un processus naturel, devient l'objet de toutes les attentions avec ce Covid-19 qui attaque les voies respiratoires et nous empêche de respirer convenablement. Y a-t-il là un message de la nature qui nous invite à réfléchir sur notre mode de vie, nos choix économiques et nos choix de consommation en tant qu'espèce ? Qui sait.... En tout cas, respirer un air pur, respirer profondément et harmonieusement, sont deux clés précieuses pour être en bonne santé.

## Les messages cachés de mère nature

Et si ce virus était envoyé par mère nature, ou l'intelligence créatrice suprême derrière la vie, pour nous inviter à faire une pause, réfléchir, pour nous éduquer en quelques sortes. Le Covid-19 est, probablement, venu du pangolin, espèce en voie de disparition. Et si c'était un message de la nature : " Attention, vous êtes en train de bouleverser l'écosystème que j'ai mis des millions d'années à installer et à réguler. Vous êtes en train de provoquer la disparition de

plusieurs espèces". Les scientifiques parlent effectivement d'une véritable 6<sup>ème</sup> extinction de masse ayant lieu en un temps record, en comparaison aux précédentes extinctions de masse ayant lieu dans l'histoire de la vie.

Ce virus attaque les voies respiratoires... et si c'était là aussi un message caché, pour nous inviter à réfléchir sur toute la pollution de l'air que notre activité industrielle a engendrée depuis la révolution industrielle. Qu'allons-nous

faire avec tous ces produits si nous ne parvenons plus à respirer correctement ? Enfin, il faut noter que les poumons coïncident avec le chakra du cœur dans la médecine traditionnelle indienne. Le blocage de ce chakra engendre des maladies et des dysfonctionnements en lien avec l'énergie de l'amour ou du don. Ce virus est alors peut-être une invitation à être plus généreux, à partager, repenser notre économie et repenser le lien social.

# Bol d'air®

Jacquier



Au quotidien, à domicile ou chez votre praticien de santé

L'oxygénation cellulaire

Respirer plus efficacement

Stress, pollutions, manque d'air =

diminution de l'apport en oxygène vers chacune de nos cellules + chute de nos capacités physiologiques de défense.

La solution Bol d'air®, en optimisant l'assimilation de l'oxygène de l'air, contribue à maintenir et à préserver un bon état de santé globale.

Demander une documentation

Holiste®  
LABORATOIRE ET DEVELOPPEMENT  
www.holiste.com

Holiste • le port - 71110 Artaix - France  
Tél : 03 85 25 29 27  
E-mail : contact@holiste.com

# Bienfaits du Chia

C'est une toute petite graine originaire du Mexique, elle possède de nombreuses vertus et représentait déjà un aliment de base chez les Aztèques. Zoom sur ses nombreux bienfaits et quelques idées recettes.

## Oméga-3, fibres et autres bienfaits santé

Riches en acides gras oméga-3, les graines de chia contribuent à garder une bonne santé cardio-vasculaire. Elles contribuent également à réduire la glycémie, le cholestérol et la tension artérielle. Les graines de chia sont également connues pour leur extraordinaire richesse en fibres, ce qui en fait un aliment très rassasiant. Un aliment très prisé par les adeptes des régimes minceur. On peut dire que c'est un coupe-faim naturel donc. Grâce à leur richesse en fibres, elles sont très utiles pour stimuler le transit. Les fibres facilitent en effet la digestion et permettent aussi de diminuer l'acidité dans l'estomac. Il n'y a pas que les oméga-3 et les fibres, la graine de chia est également riche en plusieurs minéraux, en magnésium et en potassium, et notamment en calcium.

Voilà pourquoi elle est conseillée en cas de problèmes de dent, ou de squalite fragile, ostéoporose, etc.

Les graines de chia permettent aussi une meilleure régulation des niveaux de glucose dans le sang, en ralentissant la vitesse à laquelle les glucides sont digérés, utiles donc pour les diabétiques. Elles contiennent aussi du tryptophane, un acide aminé précurseur de la Sérotonine, la fameuse hormone du bonheur.



Les graines de chia sont connues pour leur extraordinaire richesse en fibres.

## Des idées recettes

La graine de chia est très intéressante pour créer des recettes saines et variées, avec tous les fruits d'été que vous pouvez avoir dans le réfrigérateur.

Vous pouvez l'utiliser directement sous sa forme sèche, ou encore la tromper dans l'eau au préalable. Elle va alors gonfler et absorber l'équivalent de 15 fois son poids en eau, en adoptant en même temps une texture gélatineuse.

Sa consistance gélatineuse permet certains usages, comme par exemple pour remplacer des œufs dans une recette. C'est très pratique pour les végétaliens ou intolérants aux œufs. Réduites en poudre, elles peuvent épaissir des sauces, soupes, veloutés et autres préparations liquides. La farine de chia peut également être utilisée pour préparer un cake ou des cookies, des pâtisseries à haute

valeur nutritionnelle donc, grâce à la richesse des graines de chia en oméga-3, en protéines et en minéraux. Ce sera idéal pour les végétariens, pour le goûter des enfants qui manquent de force ou qui ne consomment pas suffisamment de protéines.

Les graines sèches sont croquantes sans être dures, un peu comme des graines de pavot. Vous pouvez les ajouter à toutes sortes de plats, les yaourts, les crèmes dessert, salades de fruits ou encore les plats salés. Vous pouvez aussi intégrer ces graines à la pâte de la tarte ou encore celle du pain, si vous êtes fan du pain fait-maison.

L'essentiel est de boire suffisamment d'eau quand vous consommez des graines de chia sèches, car elles vont absorber considérablement d'eau au sein de votre système digestif.

## Attention aux abus

La nature aime la mesure en toute chose. Malgré leurs multiples bienfaits, les graines de chia peuvent provoquer des effets secondaires si elles sont consommées en trop grandes quantités, ou pour certaines personnes qui ont l'appareil digestif relativement fragile. Étant donnée leur concentration éle-

vée en fibres, elles peuvent provoquer des ballonnements, flatulences, voire des nausées ou de la diarrhée. Notez aussi que les graines de chia ont un effet anticoagulant, si vous avez ce genre de troubles il faut donc en parler avec votre médecin avant de consommer des graines de chia.



l'Artisan des Pâtes Biologiques

Graines de chia Origine France



## Rubans citron chia

Laminés lentement et pétris à froid façon pâte fraîche, ces rubans de pâtes découpés au couteau exaltent toute la fraîcheur du citron de Méditerranée, les graines de chia complètent cette palette aromatique en apportant leur croquant et leurs bienfaits nutritionnels !

- 250g -



Fabriqué en Provence

L'authenticité des céréales anciennes et des légumineuses

Une offre de VRAC sans équivalent !

Une fabrication Française et des filières locales



www.lazzaretti.fr



## Infusions et thés glacés pour l'été

On accueille peu à peu l'été, et rien de tel qu'un bon thé glacé ou une infusion froide pour se rafraîchir. On vous invite à sortir de l'ordinaire pour s'hydrater, choisir l'originalité, et éviter de consommer des boissons de commerce trop sucrées. Suivez-nous.

### Infusions et thés glacés fraîcheur et bienfaits santé

Lentement infusés à froid, le thé et l'infusion vous prodiguent toutes leurs vertus et leurs goûts. Leurs vitamines sensibles à la chaleur sont même préservées. En plus, l'infusion en eau froide développe moins d'amertume parce que les tanins ne se libèrent pas dans l'eau froide.

Le thé est riche en polyphénols, des antioxydants qui aident à protéger nos cellules contre le vieillissement précoce et protègent le système cardiovasculaire. En solution dans l'eau au moment de l'infusion, ces antioxydants sont très bien absorbés par l'organisme. Aussi, leurs propriétés diurétiques favorisent la perte de poids, ce qui fait du thé glacé un allié minceur idéal.

De plus, le thé glacé présente une très faible teneur en « théine », molécule proche de la caféine, qui a tendance à exciter. Cette dernière se propage mal dans l'eau froide. L'infusion glacée, elle, n'en contient pas du tout. Vous pouvez ainsi profiter de ces boissons à tout moment de la journée ou de la soirée.

### Comment les préparer ?

Les herbes et feuilles utilisées doivent bien sûr être dépourvues de traces de pollution ou de traitements chimiques. Il suffit de les faire infuser dans de l'eau à température ambiante. La durée d'infusion oscille entre 30 minutes et plusieurs heures selon le type de thé (vert, noir, d'origine ou parfumé) ou d'infusion. Ensuite, il ne reste plus qu'à retirer les feuilles à l'aide d'un

chinois ou d'un passe-thé. Selon vos goûts, vous pouvez ajouter du sucre ou utiliser des alternatifs sucrants comme le miel ou le sirop d'agave. Placez la boisson au frais et laissez reposer avant dégustation. Pour apporter une petite touche de fantaisie supplémentaire à votre boisson glacée, préparez des glaçons au thé ou aux fruits et ajoutez-les à votre boisson au moment de servir. Pour la présentation, n'hésitez pas à décorer votre verre avec une rondelle de citron ou bien une feuille de menthe fraîche.

### Quelle durée d'infusion ?

Cela varie d'un thé à l'autre...

- Thés Verts (nature ou aromatisés) : 1 heure d'infusion
- Thés Noirs nature : 1h30 à 2 heures d'infusion
- Rooibos (nature ou aromatisé) : 3 heures d'infusion

### Des recettes à découvrir

#### Citronnade glacée infusée à la rose et à la lavande.

Une boisson qui apporte à la fois fraîcheur et sérénité, grâce aux vertus apaisantes de la lavande. Cette plante est très bénéfique pour combattre le stress. Des pétales de rose peaufinent ce mélange pour une note florale et décorative.

#### Ingrédients

- 1L de citronnade fraîche
- 4 càc de sucre de canne blond en poudre (facultatif)
- Brins de lavande
- 1 petite poignée de pétales de rose séchées
- Glace pilée ou glaçons

#### Thé glacé au citron et gingembre.

Une boisson aux propriétés digestives et extrêmement riche en vitamine C, qui vous protégera en plus contre les petits maux de l'été (un petit rhume après la baignade par exemple).

#### Ingrédients

- 2 càs de thé noir
- 1L d'eau
- 1 citron
- 2 càs de gingembre frais
- Sucre ou miel (selon votre goût)
- Des glaçons
- Quelques feuilles de menthe fraîche

#### Infusion basilic-myrtille.

Une boisson qui allie les vertus des myrtilles pour améliorer la vue et celles du basilic comme stimulant, anti-nauséux ou vermifuge.

#### Ingrédients

- 1L d'eau
- 10 feuilles de basilic
- 1 c. à café de sucre de canne
- 2 citrons jaunes bio
- 50 g de myrtilles sauvages (ou surgelées)
- Des glaçons

#### Thé glacé à la menthe façon Mojito.

Une boisson detox aux propriétés digestives, elle permet notamment de lutter contre les ballonnements et les douleurs intestinales.

#### Ingrédients

- 1L d'eau (ou eau pétillante)
- 1 bouquet de menthe fraîche
- 2 càc de thé vert
- 4 rondelles de citron vert
- 6 cac de sucre en poudre, de miel ou de sirop d'agave (facultatif)
- Une dizaine de glaçons

#### Thé glacé à l'abricot.

Mis à part les bienfaits du thé cités ci-dessus, l'abricot a des propriétés très intéressantes anti-âge et facilite en plus le transit intestinal au quotidien.

#### Ingrédients

- 1L d'eau
- 4 càc de thé vert
- 5 abricots bien mûrs sans noyaux, avec peau.
- Une gousse de vanille
- Une dizaine de glaçons



# AJC Nature

## Thés et infusions à boire glacés !

Le plaisir d'une infusion saine et naturelle

Thé vert, blanc, noir, maté, moringa, rooibos aux arômes naturels et aux fruits

Des compléments qui font du bien

Des plantes contre le stress, l'anxiété et la fatigue



En sachet, en boîtes, en vrac, en infusette



www.ajcnature.com

Tisanes, thés et compléments alimentaires bio, 100% plantes, 100% naturel



**AJC Nature**  
La Santé au Naturel

44 rue d'Engwiller  
67350 Val De Moder  
Tél. : 03 88 07 08 78  
contact@ajcnature.com

www.ajcnature.com

# Des confitures *maison*

C'est bientôt la grande saison des fruits, des fruits de toutes les saveurs et de toutes les couleurs, nous apportant une multitude de bienfaits santé. Pourquoi ne pas profiter de votre temps libre pour préparer des confitures et des marmelades maison ?

## Avantages des confitures maison

Comme vous le savez certainement déjà, les confitures industrielles contiennent de trop grandes quantités de sucre. Ceci sans parler des conservateurs et autres agents exhausteurs de goût. En tout cas, si vous achetez des confitures, prenez le temps de lire la liste des ingrédients et optez pour les produits contenant le moins de sucre ajouté.

L'avantage quand vous réalisez votre confiture à la maison, c'est que vous pouvez contrôler la quantité de sucre ajouté, utiliser du sucre de canne, de la mélasse de carroube, ou tout simplement du miel. Ainsi votre confiture maison aura une très grande valeur nutritionnelle du fait de toutes les vertus du miel, qui est un antibactérien et un antibiotique naturel.

On peut dire aussi que vous allez réaliser une petite économie, surtout si vous avez une famille nombreuse et que vous consommez quotidiennement de la confiture pour le petit-déjeuner. Sans oublier que vous allez mettre le meilleur dans votre recette, de beaux fruits bien mûrs, ce qui n'est pas toujours le cas concernant les confitures industrielles.

## Quelques idées recettes

Mûres, groseilles, cerises, mirabelles, pêches, chaque fruit nous apporte des nutriments spécifiques. Mais ce qu'il faut noter c'est que les fruits de l'été nous apportent exactement ce dont notre corps a besoin en cette saison, c'est à dire beaucoup d'eau et des minéraux. L'essentiel c'est d'acheter des fruits de saison bien mûrs, et de qualité biologique de préférence. C'est ce qui fera la particularité et le goût

authentique de vos confitures. On vous conseille également de faire des mariages entre les fruits et les plantes, comme la menthe, le romarin; ou encore les épices comme le curcuma. Le curcuma est un anti-inflammatoire naturel très puissant, et qui donne en plus une belle couleur dorée quand il est ajouté aux plats ou à la confiture d'orange par exemple. En tout cas, laissez faire votre créativité !

## Confiture fraises-menthe

### Matériel

- Écumoire
- Terrine
- Bassine à confiture

### Ingrédients

- 2 kg de fraises
- 2 kg de sucre complet (c'est la norme dans les confitures, mais vous pouvez diminuer la quantité selon votre goût)
- 30gr de menthe séchée en poudre (ou plus ou moins selon votre goût)

### Préparation

Laver puis équeuter les fraises. Dans une grande terrine, **alterner**

couches de fraises et couches de sucre et laisser macérer plusieurs heures jusqu'à ce que le sucre soit entièrement dissous (4 heures minimum). **Verser** le mélange dans la bassine à confiture et porter à ébullition à feu vif une dizaine de minutes. **Verser** à nouveau dans la terrine, **ajouter** la poudre de menthe séchée et **laisser reposer** pendant 12 heures. **Reverser** dans la bassine et faire cuire à nouveau pendant une douzaine de minutes après reprise de l'ébullition. **Laisser reposer, écumer et mettre** en pots.

### Astuce

Pour vérifier la cuisson, faire tomber une goutte de sirop sur une assiette froide : si elle fige, la confiture est prête.



## l'agar-agar, le gélifiant multidélices !

Avec l'agar-agar Nat-ali laissez libre court à votre imagination. Pâtisseries, gelées, confitures, bonbons... il y en aura pour tous les goûts.



NATURE ET ALIMENTS

www.nature-aliments.com 3 rue Nicolas Appert - 44400 REZÉ FRANCE Nature et Aliments

POUR VOTRE SANTÉ, ÉVITEZ DE MANGER TROP GRAS, TROP SUCRÉ, TROP SALÉ. WWW.MANGERBOUGER.FR

## L'Ayurvéda, une médecine ancestrale

Avec la crise du coronavirus, nous avons compris à quel point il fallait avoir une approche globale et durable de la santé, stimuler notre système immunitaire afin d'être plus solide face aux attaques microbiennes ou virales. C'est dans ce contexte que de plus en plus de personnes ont envie de découvrir toute la richesse des médecines ancestrales. Zoom sur l'Ayurvéda aujourd'hui, ou la médecine traditionnelle indienne, qui séduit de plus en plus de Français.

### Une médecine intégrative

Comme toutes les médecines traditionnelles, l'Ayurvéda est basée sur une compréhension intégrative de l'être humain, comme forme de vie faisant partie d'un écosystème où coexistent plusieurs formes de vie, plusieurs types d'intelligence, et obéissant à certaines forces et certaines dynamiques, transcendantes en quelques sortes. Ceci par opposition à la médecine moderne ou allopathique, qui essaie d'analyser le plus finement possible les processus biochimiques dans un organisme humain, comprendre les dysfonctionnements, pour proposer les molécules permettant de réparer ces dysfonctionnements, à posteriori donc. C'est en ce sens que certains naturopathes qualifient cette médecine moderne de « médecine de la maladie », car elle ne s'intéresse à l'organisme qu'après la survenue de la maladie. Ceci alors que les médecines traditionnelles s'intéressent à l'ensemble des choix de vie d'une personne, choix alimentaires notamment, qui lui permettraient d'éviter de tomber malade.



prédéterminer son fonctionnement organique, mais psychologique également. Des règles générales pour vivre en bonne santé sont énoncées dans les livres anciens de cette médecine indienne, l'accent est notamment mis sur les choix alimentaires. Par ailleurs, chacun devra adapter son régime alimentaire à ses propres doshas, autrement dit la nature de l'énergie vitale qui l'anime. Cette conception est donc un peu différente de la conception standard de la nutrition dans la médecine moderne, pour laquelle il y a des règles générales valables pour tout le monde, céréales et protéines à tous les repas, produits laitiers, etc.

### Quels sont vos doshas ?

Comme en Médecine Traditionnelle Chinoise, l'Ayurvéda prend en compte les cinq "éléments fondamentaux" : l'éther, l'air, le feu, la terre et l'eau. La combinaison de ces cinq états de la matière constitue trois "doshas" ou énergies vitales : dosha vata (l'air), dosha pitta (le feu) et dosha kapha (l'eau). Ces doshas seraient responsables des fonctionnements psychiques et physiques, et il faut bien comprendre que chaque personne va présenter une combinaison spécifique de toutes ces énergies universelles. Une combinaison qui va

### Quelques recommandations pratiques pour mieux manger

- ❶ Évitez de manger trop rapidement, dans un état de stress ou tension psychologique.
- ❷ Privilégiez une nourriture à base

d'ingrédients vivants et végétaliens.

- ❸ Privilégiez également une cuisine quotidienne, c'est-à-dire des repas frais et non pas congelés ou surgelés, car leur énergie n'est pas la même.

- ❹ Pensez à boire suffisamment d'eau entre les repas, en petites quantités à chaque fois.

- ❺ Pensez aux infusions avec les plantes que vous choisirez instinctivement et qui répondraient le mieux aux besoins de votre organisme.

- ❻ Pensez à vous masser régulièrement, le ventre, les articulations, faire des étirements, prendre des douches fraîches, tout ceci stimule la digestion, et plus généralement la circulation et l'équilibre de votre énergie vitale.

Il faut savoir enfin que L'Organisation mondiale de la Santé reconnaît l'Ayurvéda comme un système complet de médecine traditionnelle. Des formations sont dispensées partout en France par des établissements privés.



# Complément alimentaire à base de poudre de SHATAVARI

## Tradition Ayurvédique

BIO & ÉQUITABLE



Cette plante est un des symboles de l'Ayurveda : dite « féminine », elle est utilisée dans la tradition notamment pour accompagner le bien être des femmes tout au long de leur vie intime.

Son potentiel la fait s'adresser également à un public plus large : n'hésitez pas à vous renseigner pour en savoir plus !



Une filière biopartenaire®

Produit disponible dans les magasins bio ou sur le site [www.lemondeestbio.com](http://www.lemondeestbio.com)

Ecoïdées SAS • 2, rue Félix Dournay • 67250 Soultz-sous-Forêts • [info@ecoidees.com](mailto:info@ecoidees.com)  
• [www.ecoidees.com](http://www.ecoidees.com) • tél. 03 88 80 59 75 - fax 03 88 80 97 60

# Bien-être et cuisine

Parmi les effets positifs des confinements répétés, le retour à la cuisine, l'envie de faire de bons plats bons pour la santé, et surtout bons pour le moral.



## La cuisine, une activité antistress

Le stress est le grand fléau de notre époque, et il a connu une croissance exponentielle depuis le printemps dernier avec l'avènement de ce virus qui a bouleversé notre mode de vie.

Le stress est un phénomène biochimique qui implique l'activation d'hormones bien particulières, cortisol et adrénaline notamment. Celles-ci vont modifier le fonctionnement de notre organisme, par exemple rendre les muscles plus tendus, accélérer le battement cardiaque, augmenter le taux de sucre dans le sang, etc.

L'objectif de la nature est de préparer l'organisme à attaquer le danger réel, ou imaginaire. C'est donc un processus d'adaptation naturel. Le problème c'est que nous vivons dans un stress chronique depuis plusieurs mois avec la crise sanitaire, que ce soit par rapport aux angoisses relatives au virus lui-même, ou encore par rapport aux problèmes économiques que rencontrent des millions de personnes. Vous pouvez, par ailleurs adopter des pratiques

*La cuisine permet de canaliser l'attention vers les tâches manuelles, elle nous invite à ralentir, sortir de nos pensées négatives et compulsives.*

quotidiennes permettant de limiter le stress, limiter notamment les pensées compulsives qui nous montent à la tête, et qui nous absorbent notre énergie. La cuisine fait justement partie de ces activités antistress très intéressantes. Ses vertus sont confirmées par des études scientifiques.

Elle permet de canaliser l'attention vers les tâches manuelles, nous invite à ralentir, sortir de nos pensées négatives et compulsives, mais aussi de faire émerger toute notre créativité.

## La cuisine, une activité créative

On peut même dire c'est une activité artistique, la cuisine est effectivement un art pour celui qui prend le temps de choisir ses ingrédients, ses épices, etc.

## Pourquoi faut-il opter pour des aliments de saison ?

Pour une raison très simple, c'est que chaque aliment apporte à l'organisme des bienfaits spécifiques en fonction de la saison. Par exemple les fruits de l'été, comme la pastèque ou le melon, sont très riches en eau.

Ils permettent donc une hydratation profonde de notre organisme, facilitent le processus du drainage et l'élimination des toxines. On vous conseille également d'opter pour des ingrédients provenant de l'agriculture biologique et des acteurs locaux. Il est effectivement important en cette période de renforcer le tissu économique national et local, et de soutenir les petits agriculteurs.

Ce n'est pas du tout anodin, il ne s'agit pas de « faire à manger vite fait ».

Pour déployer toute votre créativité en cuisine il faut prendre le temps de choisir ses recettes, en fonction des saisons et des aliments de saison, mais aussi en fonction des envies et des préférences des membres de la famille.

## Pour faire une bonne cuisine, il faut du bon matériel

Le choix des ingrédients est capital pour faire une bonne cuisine, mais le choix du matériel est tout aussi important. L'idéal c'est un matériel en inox, qui permet de préserver tous les nutriments des aliments et de nous faire profiter de leurs bienfaits. Il vaut mieux donc investir dans du bon matériel plutôt que d'acheter plusieurs fois des casseroles de mauvaise qualité et à des prix attractifs. On vous conseille, enfin, de privilégier la cuisson à la vapeur douce. C'est le type de cuisson le plus doux, permettant de préserver un maximum de vitamines. En plus c'est rapide, ça permet de cuire le poisson, la volaille et même la viande rouge assez rapidement.



**- 15 %**  
avec le code promo **SNAT21**  
sur [www.baumstal.com](http://www.baumstal.com)  
Jusqu'au 31 / 08 / 2021

*La cuisson douce adaptée à tous les modes de cuisson*

En inox 18/10, neutres et stables, sans revêtement, sans matière plastique, les ustensiles de la gamme Baumstal vous accompagnent toute votre vie pour le Meilleur :

une cuisine saine et variée à l'étouffée, à la vapeur douce, au bain marie ou au four.

La performance de la semelle thermique permet de cuisiner à basse température pour une économie d'énergie et un gain de vitalité dans son assiette.

La combinaison intelligente des accessoires offre une polyvalence de cuissons pour une économie de temps et de vaisselle.

Baumstal un achat durable, un cadeau pour la vie !

**Pour conserver l'Essentiel de vos aliments : leur vitalité !**

Cuissons :

- > à l'étouffée
- > à la vapeur douce
- > au bain marie
- > au four

Pionnière de la cuisson basse température depuis 1972, Baumstal est vendue en magasin bio, sur les salons bio et sur [www.baumstal.com](http://www.baumstal.com)



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

BAUMSTAL - 3 rue de l'Europe - CS 7005 - 67600 BALDENHEIM / Tél. : 03 88 85 82 64

De l'eau pure, une cuisine fraîche qui vous apporte de la vitalité, et surtout pas de stress ! Voilà des principes fondamentaux pour une hygiène alimentaire saine en Ayurveda. Voici notre sélection.



## BINCHOTAN KISHU POUR GOURDES

Purifiez votre eau facilement en promenade ou pendant votre séance de sport grâce au charbon actif. **Binchotan** spécial gourde.

## TRIPHALA

Aide au bon fonctionnement du foie, il est antioxydant, renforce les défenses immunitaires et contribue à ralentir le vieillissement cellulaire. Selon l'Ayurveda, Triphala dans son ensemble active le feu digestif, améliore la motilité intestinale et lutte contre la constipation. **Écoidées**



## RUBANS CITRON CHIA

Un nouveau venu dans la gamme gourmande de pâtes Lazzaretti, fraîcheur des agrumes et croquant des graines de chia au menu cet été ! **Lazzaretti**



## BAUMSTAL, LE MEILLEUR DU CRU EST DANS LE CUIT

La gamme Baumstal est optimisée pour des cuissons respectueuses des aliments. En basse température, sans matière grasse pour une cuisine diététique et légère. Inox 18/10, garantie à vie.



## NOUVEAUTÉ FONTAINE EVA 7 LITRES CUVE EN VERRE

Matériau noble, inaltérable. Filtrez, purifiez l'eau du robinet grâce à cette fontaine et redécouvrez une eau pure proche d'une eau de source. **294,90 €**



## GÉLIFIANT NATUREL ET VÉGÉTAL

Utilisé depuis plus de 100 ans par la marque, le pouvoir géifiant de l'agar-agar est exceptionnel. Il permet de donner une consistance idéale à toutes sortes de préparations salées (terrines, aspics,...) ou sucrées (confitures, bavares, charlottes). Une façon de cultiver l'art et le plaisir du "faire soi-même" en utilisant une ressource naturelle. **Nature & Aliments**



## REBLOCHON DE SAVOIE

Dotés d'une pastille verte, les Reblochons fermiers sont fabriqués deux fois par jour à la ferme après la traite, avec le lait cru d'un seul troupeau. Chez Pochat & fils, ils ont la particularité d'être affinés près de 10 jours dans l'exploitation de fabrication. L'affinage se poursuit ensuite dans les caves de la Fromagerie d'Annecy-le-Vieux (74) pour atteindre le minimum requis de 18 jours d'affinage. Chaque Reblochon de Savoie fermier Pochat & fils est donc unique, caractéristique de la cave dans laquelle il a passé ses premiers jours. **5,20€ l'unité (240g). Pochat & Fils**



## MONTCALM, L'EAU MINÉRALE NATURELLE DES PYRÉNÉES ARIÉGEOISES

Très faiblement minéralisée, convient pour l'alimentation des nourrissons. La bouteille éco-conçue : bouchon solidaire, matériau PET\* 100% recyclé et recyclable. **Montcalm** \*Polyéthylène



# Carnet d'adresses

AJC NATURE

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

AIR COSMETICS

[www.air.maison](http://www.air.maison)

BAUMSTAL

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

BIJIN

[www.bijin-shop.com](http://www.bijin-shop.com)

BLANCREME

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

CIEL D'AZUR

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

ECOIDEES

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

FLEURANCE NATURE

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

FONTAINE EVA

[www.fontaine-eva.fr](http://www.fontaine-eva.fr)

HEI POA

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

HUYGENS

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

LABORATOIRE FRANCODEX

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

LABORATOIRE HOLISTE

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

LADROME LABORATOIRE

[www.ladrome.bio](http://www.ladrome.bio)

LANOLIPS

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

LAROUSSE

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

LAZZARETTI

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

LE CHARBON ACTIF

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

MAISON LAGET

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

MARABOUT

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

MONTCALM

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

NATURE ET ALIMENTS

[www.nature-aliments.com](http://www.nature-aliments.com)

POCHAT & FILS

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

RELIEVE SAS

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

SERELYS

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

TAKESUMI

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

VALDISPERT

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



SANTÉ NATURELLE

Hors série 59

SIÈGE SOCIAL  
ADVENTISS

Le Plain Gruchet, Hameau St Clair  
14430 GOUSTRANVILLE

Directeur de la Publication et de la Rédaction  
Sébastien Cazals de Fabel

Adjointe de direction  
Sarah CHOUCHENE

Rédaction  
sante@adventiss.com  
Sondés Khalifa / Valérie Frion / Béatrice Fort

Maquette  
Smartgraphe - Adventiss

Chef de publicité  
Corentine GRÉAUME  
corentine@adventiss.com

Abonnement  
abo@adventiss.com  
Tél. : 0756939194

Crédits photos : Fotolia  
Vente au numéro : Pagine Presse  
Distribution France : MLP  
Distribution export : Belgique, Suisse, Luxembourg, DOM, TOM, Canada, Portugal, Maroc...  
Diffusion en Belgique : TONDEUR Diffusion  
Avenue Van Kalken 9, - B 1070 Bruxelles  
Dépôt Légal : à parution  
Mois de parution : Juin-Juillet 2021  
Impression : UAB "Spaudos Konturai"  
Vakarine street 1  
LT-14168  
Vilnius - Lithuania  
CPPAP : 0321K89784  
ISSN : 2728-9036

L'éditeur décline toute responsabilité en cas d'absence de livraison pour des raisons indépendantes de sa volonté ou à la suite de conflits du travail. Les reproductions et imitations de tous nos modèles, à des fins commerciales, sont strictement interdites, ceux-ci étant sous la protection des droits d'auteur. Les traductions, réimpressions, reproductions par photocopies ou autres, reprises en conférence, à la télévision ou à la radio, ainsi que la mise en mémoire sur tous supports magnétiques et numériques, même en extraits, ne peuvent se faire qu'avec l'autorisation de l'éditeur. L'éditeur décline toute responsabilité en cas de fausse manipulation des fournitures indiquées, d'application erronée des conseils de réalisation et explications d'ouvrages, ainsi que pour toute utilisation détournée.



# montcalm

EAU MINÉRALE NATURELLE  
DES PYRÉNÉES ARIÉGEOISES

## « QUESTION DE SOPHIE »

### D'où provient l'eau de Montcalm ?

Sophie, D. Consommatrice de Montcalm.

### L'équipe de Montcalm vous répond !

« Pour se rendre à la source Montcalm, il faut monter à 1100 m d'altitude au caput des Pyrénées ariégeoises, dans un environnement vierge de toute pollution humaine. 100% de l'électricité consommée à l'usine de mise en bouteille Montcalm est couverte par des garanties d'origine électricité verte françaises, produite à proximité. »



Vous avez une question ?

Montcalm vous répond !

Rendez-vous sur :   [www.montcalm.fr](http://www.montcalm.fr)  
[@eaumontcalm](https://www.instagram.com/eaumontcalm)

bouchon solide  
de sa bouteille,  
ne se perd pas  
dans la nature

étiquette  
100% papier  
recyclé

100%  
plastique  
recyclé



Faiblement  
minéralisée,  
adaptée aux  
nourrissons.



Disponible  
aux formats :  
50cl, 1,5L, 5L



Vendue exclusivement en magasins Bio