



Le Mag.
e Accord.
.Bio.

#01

BIEN DANS MON VENTRE !

Explications et conseils d'entretien

Page 8

ASSAINIR SA MAISON

avec les plantes dépolluantes

Page 12

CRÈME DE PANAIS

et chips de betterave

Page 11

OFFERT
PAR VOTRE MAGASIN

**NOUVEAU
MAGAZINE**

ÉDITO

Bienvenue dans le tout premier numéro du **Mag' Accord Bio**, offert par le réseau Accord Bio, rassemblant plus de 200 boutiques à travers la France. Fondé en 2000, Accord Bio regroupe des magasins variés, unis par une éthique et une charte communes. La sélection de magasins Accord Bio repose sur des critères simples, tels que l'indépendance totale vis-à-vis des franchises, des centrales d'achat et de la grande distribution. Choisir Accord Bio signifie opter pour une parfaite liberté au moment de décider de l'assortiment des produits. De plus, chaque magasin représente fièrement sa région et sa ville, privilégiant les origines locales, tout en demeurant respectueux de l'environnement et de ses employés. Pour vous, en tant que client, l'appartenance de votre magasin à Accord Bio vous assure une grande diversité de produits, aux prix les plus justes, sans intermédiaires. Ce magazine vous propose des idées, des recettes, des informations et des débats. N'hésitez pas à partager vos commentaires et suggestions. **Le Mag'** est le vôtre, conçu avec passion pour vous offrir un agréable moment. Merci de votre fidélité et de votre attention.

Votre magasin Accord Bio

sommaire

P. 4 Le coin des astuces

P. 6 Bien-être au naturel

Les plantes « détox » à avoir chez soi

P. 8 Alimentation

Comment équilibrer son feu digestif ?

P. 10 Recettes cuisine

Ghee maison
Crème de panais et chips de betterave

P. 12 Maison

3 plantes dépolluantes et faciles d'entretien

P. 13 DIY

La bougie au ghee

P. 14 On vous en parle

Les labels bio



Si vous souhaitez nous joindre, partager vos idées d'articles, contactez-nous ici : lemag@accord-bio.fr



Le COIN DES ASTUCES



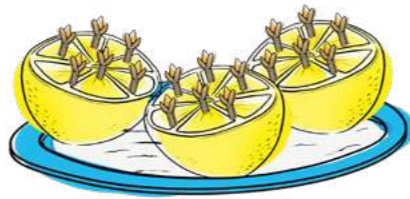
LE GINGEMBRE, C'EST SACRÉ...

Lorsqu'on épluche un morceau de gingembre avec un économe ou un couteau, avez-vous remarqué comme il est laborieux de suivre sa forme irrégulière sans faire trop de gâchis ? Pour se faciliter la tâche et stopper le gaspillage, il suffit d'utiliser une petite cuillère pour gratter la peau !

Bon à savoir : Si le gingembre a été produit dans le respect de la terre et du vivant, il n'est pas utile de retirer la peau - surtout si vous le mettez dans vos tisanes.

CONTRE LES MAUVAISES ODEURS DE FRIGO

- Un demi-citron piqué de quelques clous de girofle
 - Une coupelle de bicarbonate de soude
 - Une coupelle de marc de café
- N'hésitez pas à varier les plaisirs et n'oubliez pas de changer régulièrement le citron ou le contenu de la coupelle pour que cela reste efficace.



DES HERBES EXTRA-FRAÎCHES TOUTE L'ANNÉE

Pour profiter plus longtemps de vos herbes aromatiques : **déposez-les dans un bac à glaçons**, après les avoir rincées et coupées, puis recouvrez d'huile (supportant la cuisson) avant de mettre au congélateur pour 1 nuit minimum. Vous n'aurez plus qu'à ajouter 1 ou 2 glaçons dans vos préparations pour profiter du goût de vos herbes aromatiques.

Bon à savoir : Cette astuce fonctionne aussi très bien pour amener une touche d'originalité dans vos boissons ! Pour ce faire, placez des morceaux de fruits (entiers quand c'est possible) - ou bien des pétales de fleurs comestibles - dans un bac à glaçons et recouvrez d'eau avant de mettre au congélateur.

NOURRIR LA TERRE AVEC LES CENDRES DE LA CHEMINÉE

Si vous avez une cheminée ou un poêle à bois, et des plantes, fruits et/ou légumes à entretenir, **ne jetez pas vos cendres** ! Fongicide naturel, elles sont un très bon engrais à ajouter à la terre ; en entretien, ou pour faire des semis.

À mélanger à la terre une fois qu'elles ont refroidi, bien entendu...



Sans détour

Paysan - Artisan



Un concept hors du commun, avec pour socle une exploitation agricole

Une agriculture bio et bas carbone

12 ateliers de transformation au bout du champ

sansdetour-bio.com

ecolience.com

PROVENANCE

Nature

Produits biologiques depuis 1986



Le Bio avec vous depuis plus de 37 ans !



ARGILETZ
1953

www.argiletz.com



Vegahimsa
Saveurs végétales

VEGAHIMSA est une marque désormais emblématique d'assaisonnements bio & sans arômes artificiels aux saveurs extraordinaires. Ils se saupoudrent sur assiette ou sur des toasts et permettent de cuisiner entre autres de succulentes sauces à la crème.

De nouvelles saveurs pour la cuisine végétale



Pâtes, risottos, gratins, purée de pommes de terre ou veloutés de légumes en seront sublimes ! VEGAHIMSA ouvre à tous un nouveau monde de saveurs pour la cuisine du quotidien comme pour celle des jours de fête.

Disponible en sachets de 100g (11 références) et à partir de février 2024 en saupoudreurs de 55g (6 références).

VEGAHIMSA une marque d'ÉCOIDÉES 2, rue Félix Dournay - 67250 Soultz-sous-Forêts Tél. 03 88 80 59 75 Contact : info@ecoidees.com Web : www.vegahimsa.com et www.ecoidees.com

Les nutra-
ceutiques

une gamme premium

de Nat&Form

Nat&Form



LES PLANTES & ÉPICES « DÉTOX »

à AVOIR CHEZ SOI...



Le cumin

Riche en fer et idéal pour soulager les ballonnements, le cumin possède des vertus antispasmodiques et carminatives, qui calment les spasmes et sensations d'air dans le système digestif. Anti-inflammatoire, diurétique et antioxydante, cette épice présente aussi des propriétés antiseptiques intéressantes pour la saison hivernale. Connue pour protéger le système cardio-vasculaire, elle est également un bon allié du tissu osseux. En graines ou en poudre, à parsemer dans vos plats et à faire infuser en tisanes.



La coriandre

Antispasmodique, antioxydante et antibactérienne, la coriandre est riche en vitamines C et K. Elle accompagne ainsi la coagulation sanguine et la bonne santé du système osseux. Tonifiante, elle aide à stimuler l'appétit et à soulager les digestions lentes tout en diminuant les flatulences et sensations de ballonnements. Fraîche, en graines ou en poudre, à parsemer dans vos plats et à faire infuser en tisanes.



Le fenouil

Riche en fibres et en potassium, antioxydant, anti-inflammatoire et diurétique, le fenouil est idéal pour stimuler le transit tout en atténuant les ballonnements et la constipation. Bénéfique pour apaiser l'hypertension artérielle et les troubles respiratoires, il participe également à la prévention du vieillissement cellulaire et contribue à garder une peau en bonne santé. Frais à cuisiner, et en graines à parsemer dans vos plats ou à faire infuser en tisanes.

L'ORTIE PIQUANTE

Riche en chlorophylle et grâce à ses vertus diurétiques, l'ortie piquante facilite l'élimination des toxines aux niveaux hépatique, sanguin et urinaire. Elle est aussi connue pour son action anti-inflammatoire sur le plan articulaire. Localement, elle soulage les peaux acnéiques ou sujettes à l'eczéma et prend soin des cheveux fins.

Bon à savoir : Pour apaiser une inflammation bucco-dentaire, frottez de la poudre d'ortie sur vos gencives avec votre doigt avant de vous brosser les dents. (Un bain de bouche à l'huile de coco - antibactérienne et antifongique - pendant 15 à 20 mn avant de passer au brossage de dents n'en sera que plus efficace !) En soupe, tisane, jus... ou en soin beauté.

Le bain de bouche à l'huile

Rituel de la médecine ayurvédique, le bain de bouche à l'huile - ou gandouch - est un geste intéressant à adopter pour une bonne hygiène bucco-dentaire.

L'huile de sésame aidera à nourrir les tissus, à réduire la plaque dentaire et détendra les mâchoires qui ont tendance à se contracter.

L'huile de coco adoucira les inflammations de la bouche et aidera à limiter la prolifération des bactéries qui y sont présentes.

1 c. à s. d'huile en gargarisme pendant 15 à 20 mn avant de se brosser les dents - à jeter ensuite dans la poubelle ou les toilettes pour ne pas boucher vos canalisations.

Le gingembre

Puissant antioxydant, anti-inflammatoire et antibactérien, le gingembre est un vrai trésor de la nature... Il stimule les sens, l'énergie générale, le système immunitaire, adoucit, entre autres, les troubles digestifs et concourt à lutter contre les méfaits du froid en hiver.

Bon à savoir : Préférez le gingembre frais au gingembre en poudre (qui aura un effet plus chauffant en post-digestif... donc à limiter, surtout si l'on a tendance aux diarrhées, aux acidités gastriques, à la colère...).



Le neem

Analgésique, anti-inflammatoire et antioxydant, le neem est connu pour ses propriétés répulsives et insecticides.

Sous forme de feuilles, de graines ou d'huile, il est généralement utilisé en soin beauté pour ramener de la santé aux peaux et cheveux abîmés, diminuer les boutons, lutter contre les poux, etc.

La graine de neem est par ailleurs réputée pour soulager les douleurs, notamment inflammatoires, telles que l'arthrite.



COSLYS

Sensoriels et BIO !

NOUVEAU au rayon douche !

FABRIQUÉS EN FRANCE

98% D'ORIGINE NATURELLE

COSMOS ORGANIC

Colorant 100% D'ORIGINE NATURELLE

0% SAVON SULFATES

www.coslys.fr marque du groupe NS

TISANE CCF (CUMIN, CORIANDRE, FENOUIL), LE TRIO QUI A TOUT BON !

Basifiante, antispasmodique, anti-acide, cette tisane est parfaite pour réguler les troubles du système digestif !

Pour la préparer, c'est très simple... Dans 1 litre d'eau, versez 1 c. à s. de graines de cumin, une autre de graines de coriandre, une troisième de graines de fenouil, et faites chauffer à petits bouillons pendant une quinzaine de minutes. Filtré les graines (si vous ne souhaitez pas les avoir en bouche) et placez votre potion magique dans une bouteille isotherme. À boire tout au long de la journée !

Bon à savoir : Pour encore plus de bienfaits, vous pouvez ajouter un morceau de gingembre frais dans votre décoction !



DÉCOUVREZ NOS ALTERNATIVES FAUMAGÈRES ET CHARCUTIÈRES 100% VEGGIE

Vitaquell SPÉCIALISTE DU VÉGÉTAL BIO



NOUVEAU AU RAYON FRAIS

- Végan
- Sans soja
- Sans lactose
- Sans huile de palme
- Sans gluten

8 Délicieuses variétés

- Veg'Pâté Nature
- Veg'Pâté Saveur Truffes
- Veg'Pâté Champignons
- Veg'Tranche Paris
- Veg'Tranche Chick'n
- Veg'Cheesy Nature
- Veg'Cheesy Ciboulette & Ail
- Veg'Cheesy Tomate & Basilic

Distributeur exclusif : Europ-Labo commandes@europlabo.com

Vers un feu DIGESTIF équilibré...

ICI, nous allons parler nutrition ayurvédique ET QUALITÉ DU FEU DIGESTIF

Tout d'abord... Qu'est-ce que l'ayurvéda ?

Science de la longévité et médecine traditionnelle, l'ayurvéda est un système d'observation et de compensation, naturel et ancestral, qui nous aide à mieux nous comprendre et à mettre en place des actions adaptées à nos besoins, en prenant en compte l'ensemble de notre être autant que l'environnement dans lequel on se trouve. Dans cette approche, l'état de notre feu digestif est lié à notre état de santé physique comme émotionnelle. Il est ainsi utile d'appréhender nos émotions comme des voyants qui s'allument sur notre tableau de bord, nous indiquant qu'il y a quelque chose à rééquilibrer... Selon l'ayurvéda, notre capacité de compréhension, de digestion des informations et des expériences dépend également de l'équilibre de notre Agni.

Imaginez votre feu DIGESTIF comme une chaudière

On va d'abord observer la qualité de la chaudière, à savoir sa puissance, puis s'intéresser à son réglage, plus ou moins fort, et, enfin, choisir quel bois mettre dedans...

Dans notre quotidien, nous entretenons souvent un « dialogue de sourds » avec notre système digestif... Pour peu que l'on soit à l'écoute de son corps, il arrive que l'on se demande quel genre d'aliments pose problème ou serait plus approprié ; ce qui est un bon début, certes. Mais, pour l'ayurvéda, ce réflexe est aussi ridicule que se demander, lorsque notre chaudière dysfonctionne : « Quel type de bois pourrait permettre de réguler le feu ? » C'est en effet la chaudière elle-même qui est mal réglée, voire éteinte, ou, à l'inverse, trop puissante pour la maison. La chaudière - ou Agni - représente ainsi notre feu digestif, qui peut être amélioré ou, au contraire, dégradé.



pour résumer : Si la chaudière est bonne, bien réglée, elle fera feu de tout bois. Évidemment, si je la charge trop ou souvent d'éléments difficiles à consommer, elle finira par s'encrasser. Si elle est faible, elle ne brûlera pas correctement les bûches. Dans le corps resteront donc les toxines, soit la nourriture non digérée, dans les tissus. Si la chaudière surchauffe, le feu montera dans le conduit (l'œsophage), puis prendra petit à petit dans le reste de la maison ; c'est ce que l'on appelle communément une inflammation (brûlures d'estomac, acidités gastriques, etc.). Enfin, si la chaudière est irrégulière, cela créera des différences de pression, de l'air (dessèchement) et des toxines, principalement dans le côlon (ballonnements).

IL EXISTE QUATRE TYPES D'AGNI :

- **Équilibré :** J'ai de l'appétit aux heures des repas, principalement à midi. Je ne ressens pas de fatigue pendant la digestion et n'ai pas besoin de grignoter entre les repas. Mon teint est bon, je ne présente pas ou peu de toxines, j'ai une bonne clarté mentale et éprouve des émotions positives.
- **Faible :** Je ne ressens pas la faim et mange donc par habitude, gourmandise ou de manière émotionnelle. Je suis fatigué(e) après les repas et peux avoir des difficultés de compréhension, comme de la lourdeur mentale. J'ai tendance à prendre du poids et mon organisme est encrassé.
- **Fort :** Je peux souffrir d'acidité ou de reflux gastriques. J'ai faim toutes les deux heures et, surtout, lorsque j'ai faim, il faut que je mange immédiatement, sous peine de me transformer en dragon irritable et impatient.
- **Irrégulier :** Je passe par tous les états possibles du feu digestif. Mon appétit est instable et je ne vais prendre du volume qu'au niveau du ventre, qui peut gonfler tel un ballon. Je peux sauter des repas, puis manger de grandes quantités. Mes émotions sont instables.

Les conseils d'entretien de L'AGNI :

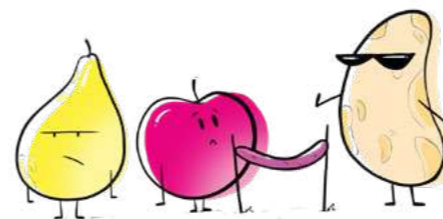
(Cette liste est non exhaustive, mais il y a déjà de quoi faire !)



• **PRENEZ VOS REPAS DANS LA DÉTENTE.** Le stress met en vigilance et coupe les fonctions digestives. Si vous mangez en ressassant vos contrariétés, ou celles des autres, cela aura une réelle conséquence sur le processus de digestion.

• **MANGEZ SEULEMENT LORSQUE VOUS AVEZ FAIM.** Si vous n'avez pas la sensation de faim, cela signifie que votre feu digestif n'est pas assez fort pour la combustion d'un (gros) repas.

• **LES FRUITS CRUS SE CONSOMMENT EN DEHORS DES REPAS.** En fin de repas, ceux-ci empêchent de digérer correctement les autres aliments et provoquent des fermentations, car ils se digèrent beaucoup plus rapidement que la plupart des aliments.



• **LE CUIT EST PLUS FACILE À DIGÉRER** que le cru. Même si la cuisson peut altérer le taux de micronutriments des aliments (les cuissons basse température font exception), il vaut tout de même mieux un aliment à 80 % de son potentiel, même à 50 %, qui soit digeste, qu'un aliment cru qui contiendrait 100 % des nutriments (cela reste à vérifier !) mais ne serait pas assimilé, et pourrait au passage créer de l'irritation et de la dysbiose (déséquilibre de la flore intestinale).

• **SIROTEZ UNE BOISSON CHAUDE**, si possible épicée, pour apporter du feu, pendant votre en-cas ou repas (trop boire en mangeant gêne la digestion).



• **NE MÉLANGEZ PAS LES DIFFÉRENTES PROTÉINES ANIMALES** (surtout viande et laitage). Cela est difficile à digérer et encrasse l'organisme.

• **MANGEZ À HEURES FIXES.** Cela peut paraître contradictoire avec le conseil selon lequel il est préférable de manger lorsque l'on a faim. Il faut comprendre qu'ainsi, on rééduque notre feu digestif pour l'amener à nous faire ressentir une vraie faim à heures régulières, sans avoir besoin de grignoter.



• **ATTENDEZ D'AVOIR DIGÉRÉ** avant de vous « remplir » à nouveau. Astuce : buvez quelques gorgées d'une boisson chaude... Un rot devrait se manifester (considéré comme peu chic en Occident, il peut être fait discrètement !) : s'il est porteur des saveurs du repas précédent, c'est que l'estomac n'est pas encore vide.

• L'estomac joue mécaniquement le rôle de mixeur. **ON PEUT FACILITER SON TRAVAIL EN MÂCHANT CORRECTEMENT LES ALIMENTS**, en prenant suffisamment de temps pour son repas et en respectant les proportions aidant le broyage : 1/3 d'aliments solides (maximum la moitié), 1/3 de liquide (sauce, bouillon, tisane ou eau non froide), 1/3 de vide. Un rot vient naturellement signaler que l'estomac est suffisamment rempli... Si on persiste à manger au-delà de ce signal, le bol alimentaire sera moins bien digéré.



POUR FACILITER LA DIGESTION, les graines de coriandre, les graines de fenouil, la coriandre fraîche, la menthe et le citron vert !

Le Ghee

La matière grasse idéale pour la cuisson !

Le ghee aide à réguler tous les feux de l'organisme et permet de rendre les nutriments ingérés beaucoup plus assimilables. C'est un beurre clarifié, c'est-à-dire qu'il a été chauffé, puis filtré afin d'être débarrassé de tout ce qui ne supporte pas la cuisson (lactose, caséine), ainsi que de son humidité.

Selon l'ayurvêda, c'est la meilleure matière grasse destinée à la cuisson, car c'est un corps gras saturé, qui reste donc stable pendant la cuisson : les corps gras insaturés (les huiles de première pression à froid, par exemple) sont un nectar consommé cru, mais ne sont pas faits pour être cuits. L'huile de coco fait exception et supporte mieux la cuisson.

Correctement filtré, il se conserve indéfiniment à température ambiante et se fige en refroidissant (on dit qu'un ghee qui atteint 100 ans possède de très grandes vertus curatives !).

Vous pouvez trouver le ghee en magasin bio, mais il est très facile de le faire soi-même.

À consommer pour la cuisson, à ajouter dans l'assiette ou même à tartiner !



Les ingrédients (pour 1 pot)

250 g de beurre bio doux, de préférence cru

La recette

1. Faites chauffer à feu très doux 250 g de beurre bio doux, cru si possible.
2. Une mousse blanche se forme. Attendez qu'elle cristallise et que les dépôts au fond de la casserole caramélisent, sans les laisser noircir. *Cela peut nécessiter 30 mn comme deux heures. Tout dépend du système de cuisson (gaz, vitrocéramique, induction...), de l'épaisseur du fond de la casserole, de la température ambiante. Mieux vaut une cuisson très douce et très lente.*
3. Lorsque c'est fait, retirez la casserole du feu et attendez 1 mn avant de verser le contenu à travers un linge propre en coton au tissage fin (un mouchoir, par exemple) posé sur un bocal ; jetez le contenu du tissu (à la poubelle car la mousse bouche les canalisations).



ARTICLE ET RECETTE PROPOSÉS PAR SANDRA HOCHÉ, PRATICIENNE ET FORMATRICE EN AYURVÉDA ET SANTÉ HOLISTIQUE

Extrait de son livre : *Antidotes - L'Ayurvêda au secours des bons vivants*

Ce livre offre les clefs pour vous comprendre et faire de votre alimentation un outil de réparation profonde, le tout dans la bienveillance et le non-jugement ! Découvrez votre humeur biologique dominante et, grâce à la médecine ayurvédique, les antidotes qui vous permettront de tolérer ce qui impacte votre santé.

Vous adorez le café, mais son côté excitant vous fragilise ? Ajoutez une pincée de noix de muscade dans votre tasse ! Vous aimez le fromage, mais il vous alourdit ? Ajoutez-y un tour de moulin à poivre ! Vous avez du mal à digérer le sucré, mais vous adorez ça ? Gardez-le pour l'heure du goûter !

Un livre rempli d'astuces, de recettes et remèdes maison, pour harmoniser cœur, corps et esprit, avec l'aide de la sagesse ayurvédique.

Et si quelques astuces vous donnaient la possibilité de mieux vivre, sans culpabiliser ? Et si vous appreniez à vous écouter et à trouver l'équilibre ?

Éditions 95° - Collection Le Remède - 160 pages - 18,50 €
www.95degres.com

VÉGÉTARIEN • PRÉPARATION : 20 MN • CUISSON : 1 H

Crème de Panais à la truffe et chips de Betterave

Par Sandra Hoche • ecoleveda.com



Les ingrédients (pour 1 portion)

Pour la crème :

- 150 g de panais
- 150 g de topinambours
- 3 c. à s. de crème d'amande
- 1 pincée de sel
- 1 tour de moulin à poivre
- 1 c. à c. de ghee ou d'huile de votre choix
- 1/2 gousse d'ail
- 1 pincée de condiment à la truffe et/ou de muscade moulue

Pour les chips de betterave :

- 1 petite betterave
- 2 c. à c. de ghee ou d'huile de votre choix
- 3 pincées de sel
- Quelques tours de moulin à poivre

La recette

1. Préchauffez votre four à 120 °C.
2. Épluchez la betterave, puis coupez-la en lamelles fines à l'aide d'une mandoline.
3. Disposez-les sur un papier cuisson ou une plaque non adhésive. Badigeonnez les lamelles avec le ghee ou l'huile, ajoutez le sel et le poivre, et enfournez pour 1 h de cuisson.
4. Faites chauffer votre appareil de cuisson vapeur ou, à défaut, une casserole d'eau.
5. Épluchez les panais et topinambours, rincez-les et coupez-les en cubes grossiers.
6. Placez les légumes dans le cuit-vapeur ou l'eau bouillante et laissez cuire 15 mn.
7. Mixez ou écrasez les légumes avec la crème d'amande, le sel et le poivre, la cuillère de ghee ou d'huile, et les épices.
8. Servez dans un bol, en disposant les chips autour.

HUILE INFUSÉE AUX ÉPICES (VAGAR)

Pour booster les épices : chauffez à feu doux la cuillère à café de matière grasse (ghee ou huile de coco de préférence) avec la demi-gousse d'ail écrasée et les épices dans une petite poêle ou une casserole. Laissez une dizaine de secondes environ et ajoutez à la préparation.

POUR VARIER LES PLAISIRS

N'hésitez pas à varier les légumes qui servent de base à la crème, par exemple :

- 200 g de chou-fleur et 1 petite pomme de terre avec ail, curry, cumin ou piment d'Espelette,
- ou 300 g de céleri-rave avec ail, jus et zestes de citron, muscade.

Les chips peuvent également être réalisées avec différents légumes racines, comme la patate douce, le panais, la carotte, etc.

ISWARI nouvelles 15% de remise

NOUVELLE GAMME

REPAS INSTANTANÉS

- 🌱 Sans besoin de réfrigération
- 🌱 Facile à préparer
- 🌱 Sans conservateurs

📱

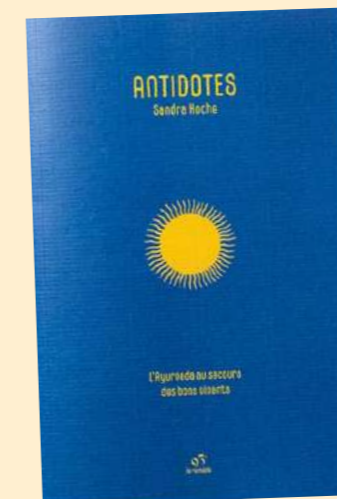
BIO **SANS GLUTEN** **VEGAN**

NOUVELLE SAVEUR

SUPER PETIT DÉJEUNER EXTRA PROTÉINES CACAO ET PROTÉINES

- 🌱 Chaque portion fournit 12 g de protéines et 6 g de fibres.

📱



3 PLANTES DÉPOLLUANTES

POUR UN INTÉRIEUR PLUS SAIN

L'ALOE VERA

Parmi ses multiples bienfaits (apaisant, hydratant, détoxifiant, etc.), l'aloë vera est très utile pour purifier l'intérieur de sa maison ! Il absorbe de nombreux polluants, présents, par exemple, dans les produits ménagers, ainsi qu'une grande quantité de monoxyde de carbone, tout en libérant de l'oxygène, ce qui le rend idéal à placer dans un salon ou dans une chambre. Il limite la présence d'acariens, rend l'air globalement plus sain et aiderait même à lutter contre les ondes électromagnétiques...

Bon à savoir : Joli et très facile d'entretien, l'aloë vera saura aussi satisfaire ceux qui n'ont pas la main verte ! Il n'a pas besoin d'être souvent arrosé et se trouve être particulièrement résistant, si toutefois il n'est pas soumis aux rayons directs du soleil et est arrosé à température ambiante.



LA LAVANDE

Pour chasser les pollutions de l'âme, la lavande aura toute sa place dans une chambre, près de la tête de lit. Relaxante, elle favorise le sommeil et le bien-être mental en calmant la nervosité tout en luttant contre les mauvaises odeurs. Elle est aussi réputée pour éloigner les insectes.

Bon à savoir : Pour profiter de la lavande en intérieur, placez-la près d'une fenêtre exposée au soleil avec une bonne couche de billes d'argile au fond du pot pour drainer.

L'ORCHIDÉE PAPILLON (PHALAENOPSIS)

Grâce à ses larges feuilles, cette plante absorbe et décompose une grande quantité de monoxyde de carbone, de formaldéhyde (qui peut provoquer une irritation oculaire et des voies respiratoires) et de xylène (solvant irritant présent dans certains vernis, peintures, colorants, etc.). Elle dégage par ailleurs de l'oxygène une fois la nuit tombée.

Bon à savoir : Gardez les racines visibles (les racines aériennes captant l'humidité de l'air) et arrosez à l'eau douce (l'orchidée n'aime pas le calcaire).



DIY

LA BOUGIE AU GHEE

Pour digérer les aliments, les informations, la lumière, ou encore les émotions, la qualité de notre « feu » est directement liée à la qualité de notre bien-être. Or, le ghee - en plus de nourrir les tissus, faciliter la digestion et supporter les cuissons à haute température - est aussi réputé pour réguler les différents « feux » que l'on a à l'intérieur de nous. Par exemple, la bougie au ghee aidera à apaiser le « feu de la tête » en procédant à une méditation à la bougie (trataka) : ici, avec un regard fixe, on observe la mèche allumée pendant quelques minutes, corps et esprit relâchés, en essayant de ne pas cligner des yeux, jusqu'à ce qu'une petite larme vienne, signe que les yeux - ainsi que le mental - se « nettoient ». Suivie d'un yoga des yeux pour encore plus d'efficacité !

Attention, si vous pratiquez la méditation à la bougie, veillez à employer des bougies 100% naturelles... Car si vous pouvez profiter des bienfaits du ghee et de la cire, vous pouvez tout autant vous polluer avec les ingrédients nocifs qu'elles peuvent contenir...



Et si vous avez simplement envie de réaliser une bougie non polluante, celle-ci est parfaite pour apporter une atmosphère douce et chaleureuse, tout en respectant le corps et l'environnement !

IDÉE CRÉATIVE

Avec des peintures naturelles et adaptées, profitez-en pour vous concocter un moment apaisant, créatif et manuel pour peindre le contenant ! Vous aurez très certainement encore plus de plaisir à l'utiliser... Et si vous avez des enfants, voici une idée pour passer un dimanche après-midi en famille avec vos petits bouts de chou ! Vous pouvez aussi ajouter dans la bougie des fleurs séchées, ou encore des pierres semi-précieuses avant que le mélange cire/ghee fonde...

LA PRÉPARATION

Faites chauffer le ghee et la cire au bain-marie. Placez la mèche dans le pot et, tout en tenant la tige du bout des doigts, versez-y le mélange fondu. Placez une pince à linge ou autres objets pratiques (regardez autour de vous et laissez parler votre imagination !) pour maintenir la mèche droite le temps que la bougie refroidisse. C'est prêt !

LES INGRÉDIENTS

- Du ghee préparé maison (voir p.10) ou acheté en magasin bio (environ 2/3)
- De la cire végétale (au minimum 1/3 pour que la bougie se fige)
- Une mèche en coton
- Un joli petit pot résistant à la chaleur

Bon à savoir : Pour que la bougie diffuse une odeur qui vous plaît, vous pouvez verser quelques gouttes d'huiles essentielles dans la préparation. Mais restez vigilant.e à celles que vous aurez choisies, et gardez à l'esprit l'utilisation que vous souhaitez en faire (n'ajoutez pas d'huile essentielle si vous procédez à trataka).

MEILLEUR BIO
par un jury de 100 consommateurs Bio
2024
Bioslaune.com

Plein Jour en plein ciel !
Pour la troisième année consécutive, PLEIN JOUR confirme son succès dans la catégorie "charcuteries et salaisons". En effet, le prix "Meilleur Produit Bio 2024", couronne trois des produits de la gamme. Un triomphe.

Une chiffonnade sans un pli
La saveur extra de notre Jambon des Pyrénées en chiffonnade, est récompensée par les consommateurs et nos partenaires au titre de 1er de la catégorie. Cette victoire, nous la goûtons avec vous, car ce lauréat est le résultat d'un travail de sélection rigoureux et d'une production sans faille.

Une référence bien dans son assiette
L'Assiette d'Ajaccio a conquis tous les palais, puisque la référence a également été titrée "Meilleur Produit Bio 2024".

Le jour le plus Saucilong
Ces petits saucissons bien calibrés ont fait mouche : format pocket, goût maxi, la référence a enjambé le podium pour se voir décerner le 3e prix remporté par la marque.

VERT & GOOD
480 rue Gloriette
77237 Brée-Comte-Robert

T : 33(0)1 60 34 14 01
plein-jour.com

Ballot-Flurin
mielles santé

Grands froids, lieux publics, pollution, climatisation...
Gorge en embuscade ?

90% DE PROPOLIS NOIRE FRANÇAISE | 10% DE MIEL CRU

Spray nomade d'urgence
Spécial Gorge

90% EXTRAIT PROPOLIS NOIRE
10% MIEL LOCAL

DEPUIS 20 ANS
N1
BALLOT-FLURIN

16

AGRICULTURE DOUCE®
solidaire et locale

16 800 10
Agriculture UE



Que SIGNIFIENT LES PRINCIPAUX LABELS BIO ?

Consommer bio, c'est choisir de consommer des produits respectueux de l'environnement, de la biodiversité, du bien-être animal. C'est contribuer à la préservation de la Terre. C'est opter pour une nourriture saine, avec des produits qui respectent le corps. C'est diminuer les problèmes de santé liés à la malbouffe tout en rémunérant de façon juste et vertueuse ceux qui le permettent.

Mais il n'est pas toujours évident de s'y retrouver parmi les différents labels existants... AB, HVE, Demeter, Biopartenaire®... Que signifient ces labels ? Quelles sont leurs promesses ? leurs différences ? Sont-elles tenues ? On vous explique...



Le LABEL AB

Issu de l'agriculture biologique, un produit est considéré comme biologique s'il répond

- aux impératifs de la législation européenne, à savoir :
- Période de conversion de 2 à 3 ans
 - Pas de produits chimiques de synthèse
 - Pas d'OGM
 - 95 % d'ingrédients issus de l'agriculture biologique minimum pour les produits transformés
 - Respect du bien-être animal

Le LABEL Demeter



Complémentaire à la réglementation bio européenne, le label Demeter est une certification privée pour les produits alimentaires, cosmétiques et textiles issus de l'agriculture biodynamique. Ici, le cahier des charges est complet et exigeant, assurant la traçabilité des produits tout au long de la chaîne de production. Il garantit le respect d'exigences élevées pour la production agricole, l'élaboration des produits transformés, et la responsabilité sociale et sociétale. Demeter est, par ailleurs, la seule certification reposant sur un réseau d'associations nationales, et fonctionnant selon un principe démocratique unique permettant l'échange entre les différents pays et cultures.

Le LABEL BIOPARTENAIRE®



Fondé en 2002, Biopartenaire® est le premier label à réunir l'agriculture bio et le commerce équitable. Participatif, il est géré en intelligence collective dans une gouvernance démocratique, au sein d'une association non lucrative, et vise à développer un modèle économique soutenable en agissant positivement pour la santé humaine, les écosystèmes, la qualité, le climat, l'environnement, la biodiversité, l'agroécologie, le commerce équitable et la justice sociale. Le prix de vente plancher s'établit ici sur la base des coûts de production. Une « prime équitable » est aussi reversée au groupement de producteurs Biopartenaire®. Garantissant des produits 100 % bio et un minimum de 50 % d'ingrédients équitables, Biopartenaire® réunit à ce jour 60 adhérents, 30 marques et 1 200 produits réservés au réseau des magasins spécialisés.

UN NOUVEAU SOUFFLE POUR BIOFLORAL et toujours aussi authentique

Un nouveau nom, le Secours devient SOS

COIN LECTURE



Le calendrier Lunaire 2024 DE KOKOPELLI

Édité depuis 1978, ce calendrier est le fruit de plus de 40 ans de recherches et

d'expérimentations sur les influences cosmiques.

Avec une analyse détaillée des influences lunaires et planétaires, vous découvrirez des conseils pour jardiner avec la Lune, avoir des récoltes plus abondantes, des plantes pleines de vitalité, mais aussi pour des cheveux plus en santé, des ongles plus forts, une peau plus saine, etc., avec les dates qui optimiseront vos plantations et vos soins.

Pour les légumes, les fruits, les fleurs, les arbres, mais également pour l'agriculture, les animaux, les abeilles, la beauté, le bien-être...

9,50 € - www.kokopelli-semences.fr



RÉDUIRE LA POLLUTION ÉLECTROMAGNÉTIQUE CHEZ SOI D'ALAIN RICHARD

Cahier pratique pour passer à l'action

Invisible, la pollution électromagnétique a pourtant un fort impact sur notre santé, sur celle de la planète et, accessoirement, sur notre porte-monnaie.

Réalisé par Alain Richard, spécialiste engagé et grand passionné désireux de mettre son expérience à la portée de tous, voici un carnet qui nous apporte de la théorie pour bien comprendre le sujet, ainsi que beaucoup de pratique pour se sentir mieux dans sa maison !

Vous y trouverez des explications concrètes sur les différents champs électriques et magnétiques existants ; ainsi que de nombreuses clés pour faire vous-même toutes les mesures de ces champs dans votre logement et diminuer la pollution électromagnétique dans votre lieu de vie.

Éditions Terre vivante - 64 pages - 10 €



Un zeste d'amour tous les jours DE JEANINE DONOFRIO

Plus de 100 recettes pour ensoleiller votre quotidien

Avec ce livre de cuisine, où le végétal est au centre de l'assiette, vous apprendrez à revisiter des ingrédients du quotidien, à mettre en valeur les légumes oubliés, à valoriser les parties des légumes habituellement jetées...

En plus des recettes originales, d'astuces culinaires, de conseils pour sublimer les produits de tous les jours et d'alternatives adaptées à différents régimes alimentaires, sont présentés de multiples combinaisons de saveurs, ainsi que des tableaux et focus sur différentes thématiques pour vous aider à trouver l'inspiration !

Éditions La Plage - 320 pages - 35 €

Le LABEL HVE (HAUTE VALEUR ENVIRONNEMENTALE)



Depuis 2011, la loi française indique que le label HVE récompense des modes de production respectueux de l'environnement tout en garantissant des pratiques agricoles préservant les écosystèmes. Mais, après avoir étudié la question, l'Office français pour la biodiversité a démontré que le contenu du label HVE n'était finalement pas plus strict que la moyenne des pratiques agricoles françaises... En 2022, le Gouvernement a alors procédé à une révision du référentiel pour améliorer la situation. Et, là encore, l'Office français pour la biodiversité a révélé qu'elles ne répondaient toujours pas aux méthodes attendues : l'utilisation d'engrais, de pesticides de synthèse, de produits ayant des effets délétères sur la biodiversité ou encore d'aliments produits avec des substances perturbatrices du système endocrinien – ainsi que les tests sur les animaux ! – restent autorisés. Par ailleurs, il n'y a pas de période de conversion (à partir de la conversion, normalement, des contrôles réguliers sont effectués par un organisme certificateur pour vérifier la conformité de la mise en pratique de la réglementation bio) ni aucune exigence concernant la transformation. Vous l'aurez compris, voici un label dont il est bon de se méfier...

ACCORD BIO

Plus de 200 magasins adhérents

1^{er} réseau français de magasins bio indépendants

BELLE année 2024 !



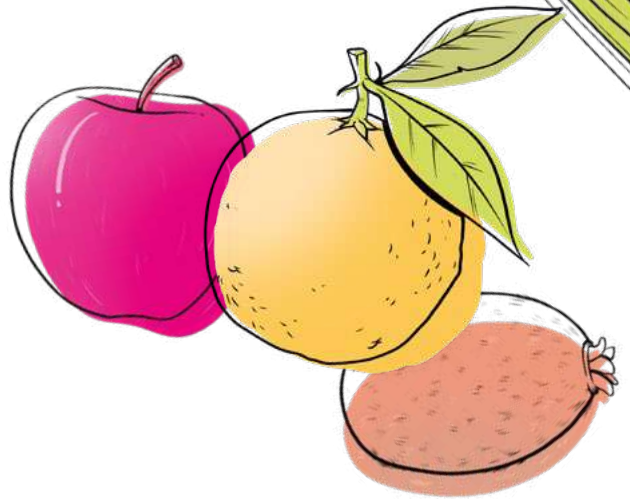
FRUITS & LÉGUMES

DE SAISON

Janvier

**CITRON • CLÉMENTINE • KIWI
MANDARINE • NOIX • ORANGE
POIRE • POMME**

Betterave • Brocoli • Carotte • Céleri
Chou • Chou de Bruxelles
Chou-fleur • Crosne • Échalote
Endive • Mâche • Navet • Oignon
Poireau • Pomme de terre • Potiron
Salsifis • Topinambour



Février

**CITRON • KIWI • MANDARINE
ORANGE • POIRE • POMME**

Betterave • Brocoli • Carotte • Chou
Chou de Bruxelles • Chou-fleur
Crosne • Endive • Fenouil
Salade frisée • Mâche • Navet
Oignon • Poireau • Pomme de terre
Potiron • Rutabaga • Salsifis
Topinambour



Mars

**CITRON • KIWI • ORANGE
PAMPLEMOUSSE • POIRE
POMME**

Betterave • Brocoli • Carotte • Céleri
Chou • Chou-fleur • Endive • Navet
Oignon • Poireau • Pomme de terre
Potiron

