



l'écologomag

le magazine des écolopratiques

GRATUIT

www.ecologomag.fr

édito

**ÉCOLOGIE,
LA VOIE DE LA SAGESSE...**

Nous voici donc de retour pour un numéro de rentrée encore et toujours axé sur les pratiques écolos –simples et quotidiennes- pour les écolos pratiques – ouverts et curieux- après un été tout aussi ludique qu'enrichissant. C'est qu'aujourd'hui, si j'en juge par mes rencontres estivales, le vacancier n'est plus une simple étoile de mer échouée sur le sable rationné des plages surpeuplées, mais bien souvent « un voyageur éphémère guidé par l'étoile du savoir et de l'échange », comme le précisait le site Internet vantant les mérites de ces vacances intelligentes de plus en plus prisées des français. Quittant les rives méditerranéennes de notre rédaction pour la forêt Vosgienne, j'avais choisi de participer aux ateliers *Nature et rapaces nocturnes* de Jean-Claude Génot, ingénieur écologue, spécialiste de la chouette Chevêche –autant dire de ma famille proche- et philosophe, parfois radical, de l'écologie. Quelle ne fut pas mon plaisir, survolant notre beau pays au cours de ce long périple d'entendre bruiser mille réflexions, mille questions. De l'Ardèche, à l'Aubrac, du Ventoux aux plaines d'Alsace, -oui je sais ce n'était pas vraiment sur mon chemin, mais je suis parfois d'humeur vagabonde, contrairement à ce que pourrait laisser penser mon apparence-. Donc, partout où je passais j'entendais l'Homo sapiens (l'Homme sage) s'interroger : *Ne sommes-nous pas devenus une espèce nouvelle, l'Homo sapiens technologicus ? Le monde que nous avons fabriqué nous met au défi d'être à la hauteur de nos exploits techniques. Comment faire ? L'écologie est-elle technophobe ?*

Autant de questions, posée le plus souvent dans la bonne humeur et l'envie de débattre mais agrémentées parfois de drôles de noms d'oiseaux : *Egologistes ! Ecotartuffes ! Khmers verts ! Greenwashers !* Ah, la belle émulation du débat citoyen qui montre que même un écolo du plus beau vert peut devenir parfois tout rouge sur le long chemin de la sagesse. Car c'est bien de cela qu'il s'agit : de sagesse. Celle qui nous fera agir au mieux, entre les promesses vertigineuses d'un monde nouveau et le confort désuet d'un vieux système aux références chancelantes. Et comme le faisait brillamment remarquer une cousine hulotte au cours de l'atelier de Jean-Claude Génot - auquel je n'ai pu assister, victime en chemin d'un symposium sur les bienfaits comparés des vins (bio) de Bourgogne - : *L'écologie, aura bien plus besoin de bon sens et de « sagesse dans la maison » comme disent les tenants de l'Écosophie, que d'idées préconçues et de dogmes. C'est par nos microactions que nous vivrons ici et maintenant le monde de demain.*

Ma cousine, des fois, elle me cloue le bec avec ses tirades. Mais, comme toute la rédaction, je suis plutôt d'accord avec elle pour dire que l'écologie est affaire de tous mais surtout de chacun, qu'elle n'appartient à aucun parti mais est raison d'état, qu'elle n'est pas contrainte mais libre choix. C'est pourquoi à l'Écologie encartée nous préférons un écolo à la carte. Donc, au menu du jour, plein de bons plans habitat, finances, bien-être, une enquête sur la biopiraterie pour comprendre le monde, un agenda pour les événements clés à venir et encore bien d'autres rubriques à découvrir...Au fait, bonne rentrée !

La chouette



éconews

*Pub verte et éthique,
lave-t-elle plus vert que vert ?*

« Le collectif des publicitaires éco-socio-innovants » se fixe pour objectif de changer la publicité en prenant compte de l'environnement et de la responsabilité sociale. Le collectif a été fondé au printemps 2008, à l'initiative de plusieurs patrons d'agences engagés en matière de publicité verte et éthique (incluant environnement, social, diversité, hygiène de vie, droits humains, ...). Comme le précisait notre chouette ami Michel Moreau dans son article « Mascarade en Grandes Surfaces » (*Écologomag* N°9 édition française), les mesures ne sont pas parvenues à endiguer le déferlement de campagnes de publicité telles que « Le Chat Eco-efficacité ». C'est pour montrer que tout n'est pas que greenwashing, ni effets « per-verts » du consumérisme médiatique, que les publicitaires éco-socio-innovants s'attachent à promouvoir des exemples de communication verte et éthique. Heureusement, les chiffres sont encourageants : aujourd'hui 210 professionnels de tous les métiers de la communication ont adhéré au collectif ! Très actif, ce réseau a même élaboré le Manifeste « La pub est morte, vive la publicité verte et éthique ! » ainsi que de nouveaux outils pour aider les professionnels à favoriser une communication éco-socio-innovante. Parce que la publicité respectueuse mérite d'être appréciée ! Pour plus d'informations, rendez-vous sur publicitairesvsecoblanchiment.ning.com

Exposition Le Train de la Planète « La Planète, comment ça marche ? »

La SNCF présente un Train-Expo, et c'est là tout le côté original de l'exposition : elle est itinérante ! Un train qui présente des décors, sons et lumières dignes du cinéma dans 24 villes-étapes où seront abordées les questions sur notre planète.



Une exposition gratuite, avec des vidéos et des conférences, qui vous permettront de plonger au cœur de 4 grands thèmes, et d'appréhender ainsi les mystères du fonctionnement de notre chère Terre : le climat, l'eau, les énergies, la gestion des ressources par l'homme. Tous les curieux de l'environnement sont les bienvenus !

Du 15 septembre au 11 octobre 2009. Entrée libre !
Pour connaître les gares d'arrêt du train pour la planète, rendez-vous sur www.traindelaplanete.com Montez vite en marche de la découverte de notre belle planète.

Le prix Terre de Femmes



Notre petite chouette a volé jusqu'à Marseille pour y découvrir une belle inauguration cet été. Claire Escriva, qui a reçu le prix Terre de Femmes de la Fondation Yves Rocher pour son label écolo Crèche, continue son

action en faveur de la protection de l'environnement en créant la toute première Maison de l'Ecologie Urbaine et Pratique, à Marseille. C'est dans les beaux locaux du château de la Mirabelle, que Claire Escriva et l'équipe de l'Atelier Méditerranéen de l'Environnement, avec le soutien des Mairies du 11ème et 12ème arrondissement, vous propose un lieu consacré à la diffusion et à l'apprentissage des pratiques et méthodes respectueuses de l'environnement. Informatif, cette « maison » mettra à disposition du public, petits et grands, des ressources en tous genres grâce à la bibliothèque et au point informatique. Un lieu d'information, mais aussi de formation, de partage et de rencontre où l'art trouvera sa place à travers des expositions d'artistes engagés. Explicatif, par le biais « d'un appartement outil » à l'étage permettant de découvrir l'empreinte écologique des gestes du quotidien et les voies possibles pour l'améliorer. Et pour finir, un jardin et un potager avec des plantes naturels, du compost pour découvrir, sensibiliser, amuser... Crèche, école, collèges, lycées, (les générations de demain...matin !), mais aussi adultes, tout le monde est attendu, les engagés, comme les moins convaincus. Le but est de sensibiliser, ouvrir les yeux. La MEUP ouvrira ses portes ce mois-ci, pour le plus grand bonheur des acteurs de demain !

Le pacte écologique aixois

Aix-en-Provence est une ville de plus en plus polluée et ses citoyens risquent de le payer de leur santé. Profitant de l'opportunité des nouvelles élections municipales, l'Association Santé Environnement Provence, membre de l'ASEF, et l'association Paix21 ont décidé de lancer un « Pacte écologique pour Aix », dans l'esprit de celui lancé par Nicolas Hulot aux dernières élections présidentielles. Au programme 7 engagements et 4 mesures que les habitants soucieux du devenir de la ville, de ses habitants et des générations futures proposent aux candidats. Le but ? Demander aux candidats de soutenir ce pacte, afin de faire de la santé et de l'environnement, les priorités des élus aixois. Vous désirez mobiliser vos candidats, signez le « pacte écologique aixois » sur www.pacteecologiquepouraix.org, ou adhérez au réseau Facebook de ce groupe, ou bien retournez le coupon réponse à l'ASEP, Europôle de l'Arbois, avenue Louis Philibert, 13857 Aix-en-Provence. Pour que les écocitoyens fassent aussi valoir leur droit !

Génération responsable !

L'Agence Reporters d'Espoirs oeuvre pour une Génération Responsable et a lancé avec Generali le site : www.generation-responsable.com ! C'est pour encourager le développement de projets solidaires que ce site met en réseau porteurs de projets et citoyens qui souhaitent s'investir bénévolement. Il invite à se rencontrer, à échanger et à agir. Solidaire et motivant, pour mettre en avant la beauté du don... de soi !

Diffusion gratuite dans les magasins spécialisés

BOUTIQUE NATURE
la Nature vous aime

La gamme à l'HUILE DE FIGUE DE BARBARIE certifiée BIO Boutique Nature contribue à protéger votre épiderme et à limiter les effets du vieillissement cutané.

Retrouvez les 300 produits de la gamme et l'adresse de votre magasin sur www.boutique-nature.fr



Rubrique réalisée en partenariat avec

Banquier d'une planète vivable au service de l'environnement, de l'éco-habitat, des énergies renouvelables, du bio, du commerce équitable... c'est un choix.

www.agiravecledcreditcooperatif.coop



Un cadeau éthique pour la rentrée

Depuis un an, le chèque éthique et multi-enseignes est disponible sur www.ethikdo.fr ! Le concept est simple : ETHIKD'O est un chèque cadeau multi-enseignes qui donne accès à des milliers de produits et activités de loisir dans le domaine du bio, du commerce équitable, du naturel et du recyclage. Initialement présent en région Île-de-France et Rhône-Alpes, ETHIKD'O étend progressivement son offre de magasins sur

l'ensemble du territoire : Bordeaux, Rennes, Lille, Tours, Grenoble, Nancy... Pour ceux qui ne trouvent pas de magasins près de chez eux : pas de soucis ! Les chèques cadeaux sont également utilisables en ligne... Inutile de dépenser des sommes astronomiques pour faire plaisir, pensez désormais au cadeau qui donne le moyen d'agir ! En offrant ce cadeau, vous permettez à vos proches de devenir de véritables consommateurs ! Et côté activité, le chèque cadeau se décline en un PASS Cadeau échangeable contre des activités de loisirs proposées dans 4 domaines : bien-être, nature, loisir-créatif, gastronomie. Le bénéficiaire du PASS Cadeau a ainsi accès à plus de 30 activités de loisirs respectueuses de l'environnement : Cours de cuisine bio, atelier de récup', massage bio, grimpe d'arbres, initiation à la création de cosmétiques... L'ensemble des partenaires des chèques comme des PASS sont sélectionnés pour leur éthique, la qualité de leurs prestations et les produits qu'ils proposent à la vente ainsi que leur accueil chaleureux ! De quoi devenir les acteurs éthiques de demain, une belle façon de faire sa rentrée éthique !



3èmes Trophées du Développement Durable



GRANDDE est un réseau d'entreprises partageant en commun les valeurs du développement durable. Les membres de GRANDDE sont unis par une charte, définissant une vision, des valeurs et une déontologie communes. Le parc Eana

(présenté dans l'Écolomag numéro 5 édition française) est un site en Normandie qui permet aux visiteurs de se ressourcer au sein d'un parc particulièrement beau et agréable sur 60 hectares de nature préservée. Plus qu'un lieu de visite, Eana est un lieu de vie, d'expérience, de travail, de réflexion, de bien être. Un lieu qui offre une parenthèse pour prendre conscience, agir. Le parc Eana a donc décidé de dédier une salle où sont exposés des porteurs d'innovations (industriels, entreprises, créateurs, chercheurs) techniques permettant un progrès par rapport aux techniques existantes dans le sens du développement durable. Ces innovations permettent, par une approche pédagogique, d'expliquer au grand public l'action des porteurs d'innovations en la matière. Les dossiers sont sélectionnés par un concours de l'innovation co-piloté par GRANDDE et EANA. Le concours est ouvert à tout porteur national et international. Les dossiers sélectionnés pourront être exposés pendant toute la durée d'ouverture au grand public d'Eana. Il existe bien entendu un cahier des charges qui définit les critères de sélection des innovations ainsi que la procédure de sélection. Alors si vous aussi vous voulez innover en terme de développement durable et proposer la candidature de votre entreprise, dépêchez-vous, la remise des dossiers est pour octobre, avant la remise des prix, attendue pour décembre. La conception de l'exposition du gagnant débutera au premier trimestre 2010 pour enfin s'installer pour un an et se présenter aux yeux du grand public en avril. www.eana.fr

La crise financière entraîne-t-elle la crise de la micro-finance

Les personnes pauvres dans le monde n'ont même pas accès aux services financiers habituels (comptes d'épargne, assurance etc.), mais pour une fois, c'est la micro-finance qui présente des avantages ! Ses opérations et son travail étant tout à fait différents de ceux des banques classiques, les institutions de la micro-finance ne sont pas, aujourd'hui directement touchées par la crise du crédit. Contrairement aux emprunts validés aux Etats Unis et à l'origine de la crise, les produits de la micro-finance sont simples et les risques pour les emprunteurs sont analysés consciencieusement. Les institutions sont proches de leurs clients, ce qui permet d'étudier soigneusement les demandes de prêt et de bien évaluer la capacité de remboursement des micro-entrepreneurs. De plus, en dépit de l'afflux croissant de capital en provenance de l'étranger, la plus grande partie des fonds utilisés dans la micro-finance est levée sur des marchés locaux. L'autre partie provient de donateurs multilatéraux, d'institutions financières internationales ou de partenaires de micro-crédit. Nous pouvons donc dire que le micro-crédit ne connaît pas la crise et tant mieux ! Ce qui prouve bien que les difficultés financières rencontrées dans les systèmes bancaires habituels n'ont rien à voir avec le geste du micro-crédit ! À méditer ! (Source : www3.oikocredit.org)

Oikocredit

Oikocredit est l'un des plus grands financiers du secteur de la microfinance à l'échelle mondiale ! Il s'agit d'une société de coopérative d'investissements éthiques qui financent des projets de développement dans le Sud au bénéfice de personnes désavantagées et marginalisées. Vous allez me dire : « qu'est-ce qui la différencie des autres fonds d'investissements éthiques » ? Déjà le niveau mondial, mais surtout, l'impact de notre crédit. Car c'est bien beau de se lancer dans la finance éthique, mais ne voudriez-vous pas savoir quel est l'impact réel de votre aide ? Oikocredit utilise des études d'impact réalisées par d'autres organisations, interview des clients en fin de prêt et, depuis quelque temps, demande à des agences indépendantes de mener des études d'évaluation de l'impact sur un petit nombre de projets du portefeuille pour estimer l'impact social et économique du crédit obtenu. Particuliers, associations, organisations, tout le monde peut participer, il suffit de joindre les différents contacts pour la France, la Suisse et la Belgique. Une aide financière associée à une transparence totale, nous on adhère totalement ! www3.oikocredit.org



éco livres

« De la consommation à la consomm'action », par René Longet, avec la collaboration de Muriel Lardi, aux éditions Jouvence



Une analyse fantastique de tous les coûts cachés de tous les jours, les auteurs nous ouvre les yeux sur les prix de tous les produits que nous utilisons : de l'habillement, en passant par l'alimentation, les transports etc. Un ouvrage qui ne vous laissera pas de marbre, un éclair de lucidité dans votre quotidien ! 9,50 € les 189 pages

Devenir les adultes du changement de demain !

Pour devenir un citoyen entreprenant et responsable, qui peut participer activement à la résolution de problèmes sociaux et environnementaux majeurs, le Programme Jeun-E-S/Youth Venture réunit des jeunes (12 à 24 ans) porteurs de projets solidaires et environnementaux, les accompagne dans le développement de leurs projets, et les encourage à suivre leur exemple en lançant leurs propres initiatives. En France, la stratégie du Programme Jeun-E-S s'articule autour de trois principaux piliers : un site Internet international, portail unique pour tous les jeunes porteurs de projets, des événements régionaux pour faciliter les dynamiques de jeunes à jeunes en complément des dispositifs existants. Enfin, le programme met un point d'honneur à mettre en place une valorisation régulière des jeunes et de leurs projets dans des médias « jeunes » et « grands publics » afin des le sensibiliser ! Le Programme JeunES invite les jeunes à travers le monde à se lancer et à changer leur univers, ces jeunes réinventent ce que signifie « être un jeune » aujourd'hui, et le font rimer avec engagement citoyen et positif. Avec ce programme, Ashoka veut faire évoluer les mentalités à l'égard des jeunes, en encourageant et valorisant systématiquement leur engagement solidaire et citoyen. Le but final : multiplier le nombre « d'acteurs de changement », et les préparer à devenir des adultes engagés de demain ! www.genv.net/fr-fr/about_youth_venture

PRI

Principes pour l'Investissement Responsable

Lancés il y a 3 ans à New York par Kofi Annan, les PRI visent à intégrer les problématiques environnementale, sociale et de gouvernance (ESG) dans la gestion des portefeuilles d'investissement. Les PRI se déclinent en plus d'une trentaine d'actions possibles qui concernent une variété de problématiques comme les décisions d'investissement, l'actionnariat actif, la transparence, la collaboration entre signataires et la volonté de faire adopter ces pratiques par le secteur financier dans sa totalité. Les principes sont au nombre de 6. Principe 1 : intégrer les facteurs environnementaux, sociaux et de gouvernance (ESG) dans l'analyse et les décisions d'investissement. Principe 2 : les investisseurs seront actifs et devront intégrer les questions ESG dans leurs politiques et pratiques d'actionnaires. Principe 3 : transparence dans les investissements au niveau de l'ESG ! Principe 4 : les investisseurs assureront la promotion de l'acceptation et de la diffusion des principes au sein de l'industrie de l'investissement. Principe 5 : travailler ensemble pour la mise en place d l'application des principes. Principe 6 : rendre compte de leurs activités et de leurs progrès dans la mise en œuvre de ces principes. Ils permettent aux investisseurs de suivre leurs engagements vis-à-vis des bénéficiaires. Et vous quels genres d'investisseurs êtes-vous ? www.unpri.com (Source : Novéthinc)



BIO-PIRATERIE : HOLD-UP SUR LE VIVANT

Laboratoires pharmaceutiques ou cosmétologiques, multinationales de l'agroalimentaire, PME-PMI du bien-être et aventuriers du génie génétique ont découvert un nouveau et juteux filon : le brevetage des ressources naturelles et vivantes de la planète.

Par Michel Moreau

Certes, le phénomène de Bio-piraterie ou Bio-piratage n'est pas nouveau : En 1630, les Jésuites Espagnols embarqués dans les bagages des Conquistadores avaient isolé d'un arbre -le Quinquina- la Quinine, qui, de nos jours sert encore à combattre la malaria et le paludisme.



Par la suite, navigateurs, explorateurs et grandes expéditions avaient souvent rapporté de lointaines contrées plantes et écorces aux vertus bénéfiques. Mais jusqu'à « l'affaire Chakrabarty » dans les années 1980, la propriété des savoirs ancestraux et l'exploitation des ressources vivantes relevaient du patrimoine de l'Humanité et non de la propriété privée. Tout bascule lorsque la Cour Suprême des Etats Unis accorde au microbiologiste Ananda Chakrabarty, qui travaille pour l'entreprise de biotechnologie *General Electric*, un brevet pour une bactérie génétiquement modifiée capable de digérer le pétrole. En ne faisant pas de distinction entre le vivant et l'inanimé, la plus haute instance judiciaire américaine ouvre, bien malgré elle, la porte à une nouvelle ruée vers l'or. Mais pas pour tous.

Dès lors, les émissaires des grandes entreprises des pays du Nord vont sillonner les continents riches en bio-diversité et en savoirs ancestraux à la recherche de ces précieuses plantes au fort potentiel alimentaire ou aux vertus médicinales pour en acquérir la propriété de manière tout à fait légale : En déposant devant les instances nationales et internationales un brevet, auquel les populations indigènes devront se soumettre.

Dans son film « Les pirates du vivant », la réalisatrice Marie-Monique Robin raconte l'histoire de cet Américain, Larry Proctor, qui de retour de vacances au Mexique ramena un sac de haricots, aliment typiquement local, et qui en découvrit un d'un jaune inconnu aux USA. Touriste mais aussi agriculteur, il eût l'idée de le planter et de déposer un brevet comme inventeur de l'espèce auprès de l'*Office des Brevets* (américain ou européen). Ce bout de papier l'autorise actuellement à réclamer des droits sur les exportations de haricots jaunes du Mexique vers les Etats-Unis, auprès de paysans qui le cultivent depuis des générations ! Au Costa Rica, pays très attaché à la protection de sa biodiversité, un curieux « collectionneur » privé américain envoie chaque année par colis plusieurs centaines, voire milliers, d'échantillons de plantes à ceux qui souhaitent les lui acheter. Pourquoi ce riche « botaniste » s'est-il installé dans ce pays des plus pauvres d'Amérique latine, si ce n'est pour contourner la législation locale ?

Autre exemple emblématique : La Maca, qualifiée de Viagra naturel des Andes. Cette plante du Pérou et des hauts plateaux Boliviens, connue par les Indiens pour ses qualités mémorielles et sexuelles excite toutes les convoitises. En effet, la société américaine *Pure World*, qui commercialise déjà des capsules de Maca a breveté un extrait de Maca et le procédé d'extraction. Rappelons que la conséquence du brevetage du vivant est que le produit breveté appartient au détenteur du brevet et que toute

tierce personne désirant utiliser ce produit doit rémunérer financièrement le propriétaire. Comme pour l'histoire du haricot Mexicain, *Pure World* est en droit de demander des royalties aux Indiens de l'Altiplano pour la commercialisation de la Maca. Les labos péruviens et boliviens qui utilisent déjà la Maca dans leurs préparations craignent de longs et lourds procès qui pourraient les mettre en danger, ou tout du moins les contraindre à négocier avec la firme US. Pour l'heure, les deux pays ne reconnaissent pas les brevets accordés et Manuel Ruiz, Directeur de la *Société Péruvienne de Droit de l'Environnement* entend démontrer devant les instances internationales que les brevets ne remplissent pas les conditions obligatoires de « nouveauté » et d'« invention ». La plante est connue depuis longtemps des paysans andins et le procédé d'extraction déposé ne semble pas vraiment nouveau. Un espoir pour d'autres pays plus dépourvus financièrement et dont les cultures indigènes sont loin de celles qui régissent les places boursières où s'affrontent les grandes compagnies.

Si encore les populations autochtones recevaient leur part des profits engendrés par leur connaissance des plantes, mais non. La boîte de gélules de Maca vendu 50€ en Europe, ne rapporte que quelques Pesos aux producteurs locaux. Au Brésil Edson Beas Rodrigues, de la faculté de droit de Sao Paulo, témoigne, que seulement sept produits phytothérapeutiques ont été développés en associant les communautés locales, quand, dans le même temps, des compagnies étrangères déposaient 700 brevets d'exclusivité. Il ne fait pourtant aucun doute que les entreprises pharmaceutiques s'appuient sur les connaissances des chamanes indigènes. En l'occurrence, dans le domaine de la bio-prospection, les savoirs traditionnels multiplient par 300 les chances d'identifier des principes actifs dans les plantes, de quoi réduire notablement les coûts en recherche et développement. En France, des sociétés comme *GreenTech* peinent de plus en plus à justifier leur politique de brevets et la société de cosmétiques L'Oréal qui déposait jusqu'à 500 demandes par an, a récemment modéré ses ardeurs. « *Nous en avons abandonné un certain nombre qui n'étaient pas justifiés* » explique Laurent Gilbert, directeur mondial des matières premières du groupe, il prend pour exemple le cas du kawa-kawa pour application capillaire : « *la façon dont était déposé le brevet était trop proche de la façon dont les populations du Sud l'utilisaient* ». Si le comportement des industriels semble changer, il faut rappeler que dans notre pays, les agriculteurs n'ont pas le droit de commercialiser des variétés de terroir, non inscrites au Catalogue officiel des semences (ce qui induit des frais considérables).



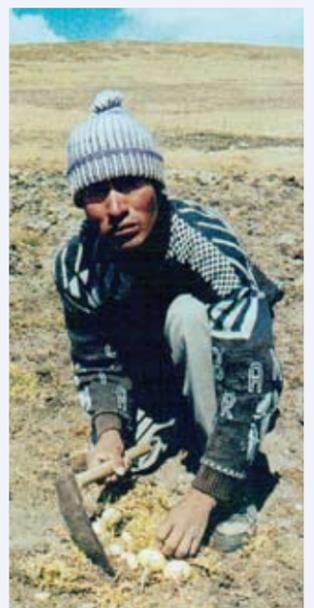
L'association **Kokopelli** qui tente depuis de nombreuses années de préserver la culture des variétés rares et d'offrir des semences aux paysans indiens notamment, pour préserver la Biodiversité des semences potagères, croule sous les procès que lui font les grands groupes agro-chimiques.



**PEUT-ON PRIVATISER
LES « BIENS PUBLICS
DE L'HUMANITÉ » ?**

En fait deux visions du monde s'affrontent : d'un côté les tenants des Droits de propriétés intellectuels (DPI), en clair ceux qui déposent les brevets, et de l'autre les défenseurs de l'intégrité intellectuelle et des connaissances autochtones, ONG et gouvernements du Sud. Les premiers arguent des coûts prohibitifs de la recherche qu'il faut bien financer, les seconds rétorquent que les brevets sont une usurpation des connaissances autochtones et une insulte à la contribution intellectuelle des populations rurales. S'il est évident qu'il faut encourager la recherche, surtout dans le domaine de la santé et de la protection par les plantes, il est évident que l'on doit aussi protéger la biodiversité, les savoirs ancestraux et les populations autochtones. Là est tout l'enjeu des grands procès en cours, comme celui de la Maca ou celui du Margousier indien où la Cour Européenne de Justice vient d'annuler le brevet déposé et reconnaître l'antériorité des savoirs traditionnels quant aux propriétés fongicides de cet arbre.

Mais par-delà les batailles juridiques, l'opposition de ces deux démarches soulève une question plus fondamentale que les intérêts des uns et des autres : Peut-on décemment breveter le vivant - plantes, animaux et gènes - ? En d'autres termes peut-on privatiser les « biens publics de l'Humanité » ? C'est certainement l'un des plus grands défis écologique des prochaines années. En attendant on peut toujours faire preuve de discernement dans l'achat des produits et choisir des entreprises qui refusent la logique des brevets, comme l'enseigne *Savoirs des Peuples* ou tout du moins choisir des entreprises qui pratiquent un commerce réellement équitable et une juste redistribution entre des profits. Vous avez dit vigilance ?



Sources

- www.come4news.com
- www.novethic.fr
- www.biopiraterie.org
- www.radio-canada.ca
- www.protection-des-animaux.org



Les petits plats de What's For Dinner

En 2000, Amandine Geers et Olivier Degorce créent WHAT'S FOR DINNER : une structure associative engagée et pluridisciplinaire ayant pour objet l'information, la rencontre, l'échange autour des questions d'alimentation et d'écologie. Convivialité et saveurs sont au rendez-vous de ces ateliers de cuisine bio qu'ils proposent en Poitou-Charentes, puis à Paris, chez eux, chez des particuliers ou lors de manifestations publiques. Auteurs de livres de cuisine bio, chroniqueurs en écologie pour Crash Magazine, Habitat Naturel et pour l'émission de Radio 100% Bio « Les Fans de Radis », ils collaborent également avec des sites web (femininbio.com, lanutrition.fr), et prodiguent des conseils auprès de restaurateurs. La qualité, la simplicité et le goût ! Mmmm ! Qu'y a-t-il pour le dîner ? www.whats-for-dinner.info

Ces recettes ont été élaborées à base de produits exclusivement bio ou équitables

Masalchi

LES ÉPICES de la passion

Toute notre gamme existe en différents conditionnements : pot verre, pot plastique et sachets...

+ de 100 références

+ de 20 mélanges (moulus sur meule de pierre)

www.masalchi.fr

AB AGRICULTURE BIOLOGIQUE

Les Jobinauds - Route de Meillers - 03210 Noyant d'Allier
Tél. : 04 70 35 01 73 - Fax : 04 70 35 02 42

Une saveur incomparable!

Nouveau au rayon frais

SOY Biosoy fraîcheur Calcium

Boisson au soja 100% végétale

FILIERE SOJA NON OGM ORIGINE FRANCE

Une véritable source de bienfaits :

- source de calcium
- riche en protéines végétales
- sans lactose
- sans cholestérol

Recevez nos livrets recettes sur simple demande
Nutrition & Soja - Chemin de l'Horte - F 31250 Revel
www.soy.fr

AB AGRICULTURE BIOLOGIQUE

L'alternative végétale



Chapatis express au curry

Pour une cinquantaine de mini-naans :

- 400 g de farine de blé T80
- 1 pincée de sel
- 1 c. à soupe de curry
- 1 c. à soupe de cumin en grains ou en poudre • eau

Mélanger tous les ingrédients secs, puis ajouter un peu d'eau afin de former une boule. Pétrir quelques instants. Ajouter un peu d'eau si la pâte est trop sèche ou un peu de farine si la pâte est trop collante. Laisser reposer 1 heure. Abaisser la pâte, et à l'aide d'emporte-pièces ou d'un petit verre retourné, découper les petits naans. Les mettre sur la plaque pâtissière et cuire à four chaud durant 10 minutes environ. Dès que les naans gonflent et se colorent, les retirer et les réserver.

Utiliser ces chapatis avec des petites sauces de légumes, comme une mousse de carottes au cumin, une crème de haricots blancs au sésame, un houmos au ou un caviar d'aubergines.

Caviar d'aubergines à la ciboulette et au citron

Pour un petit bol :

- 1 aubergine
- 1 oignon
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 gousses d'ail
- 1 c. à café de persil ciselé
- 2 c. à soupe de ciboulette ciselée • le jus d'1/2 citron et son zeste

Laver l'aubergine avant de la couper en petits dés. Émincer l'oignon. Cuire ces deux légumes à la vapeur. Au bout de 5 à 10 minutes, mettre les légumes dans une poêle avec l'huile d'olive, l'ail pressé, le persil et la ciboulette. Mélanger et cuire encore 2 minutes. Saler, poivrer et ajouter le jus et le zeste de citron. Mixer finement et laisser refroidir.

Servir à l'apéritif pour y tremper des bâtonnets de légumes, sur des toasts ou pour garnir des sandwiches.



Cake d'or à la farine de maïs et au gingembre

Pour 6 à 8 personnes :

- 120 g de margarine végétale
- 100 g de sucre roux du Brésil
- 3 œufs
- 2 cm de gingembre frais
- 220 g de farine de maïs
- 4 g de poudre à lever
- lait
- le zeste et le jus d'1 citron
- 50 g de gingembre confit

Faire préchauffer le four à thermostat 6. Faire fondre la margarine végétale puis, dans un saladier, la mélanger énergiquement au sucre. Ajouter les œufs, le jus et le zeste de citron et le gingembre frais râpé très finement afin d'en extraire le jus. Ajouter alors la farine et la poudre à lever, puis quelques cuillérées de lait. Lorsque le mélange est bien homogène, chemiser un moule à cake avec de la margarine végétale ou du papier sulfurisé et y verser la préparation. Avec un mini-hachoir, mixer le gingembre confit en une poudre grossière et répartir sur le cake avant de l'enfourner. Cuire environ 45 minutes. Baisser le thermostat à 5 au bout de 20 minutes.

Salade de chou blanc, cacahuètes grillées et poulet poché aux herbes

Pour 4 à 6 personnes

- 1 c. à café de curry • 1 c. à soupe d'huile d'olive • 1 poignée de cacahuètes • 1 c. à soupe de graines de moutarde (facultatif) • 5 c. à soupe de crème soja cuisine • jus d'½ citron • 1 c. à café de moutarde forte • 1 belle poignée de persil et d'estragon ciselé • 200 g de filet de poulet ou de dinde • ½ chou vert lisse

Préparer la sauce : faire revenir 3 minutes le curry, les graines de moutarde et les cacahuètes dans l'huile d'olive. Réserver les cacahuètes. Hors du feu, ajouter au curry la crème soja cuisine et mélanger avec une cuillère en bois. Dans un bol, mélanger la moutarde au jus de citron, puis ajouter le mélange crème soja-curry. Réserver.

Faire chauffer ½ litre d'eau dans une casserole avec les herbes ciselées et un peu de sel et de poivre. Couper les filets de poulet en émincée. Les ajouter dans le fumet d'herbes et laisser cuire à petit feu pendant 8 minutes. Couper le feu, couvrir et laisser infuser. Enrober l'émincée de poulet pochée dans 1 ou 2 cuillerées de sauce. Réserver le reste.

Émincer finement le chou et le plonger dans le fumet d'herbes afin de le « décrudir » pendant 3 minutes. Égoutter. Servir le chou dans un bol ou une assiette. Ajouter l'émincée de poulet et les cacahuètes. Proposer le reste de sauce dans un bol.



Cassiolette de légumes et râpés crus au gingembre

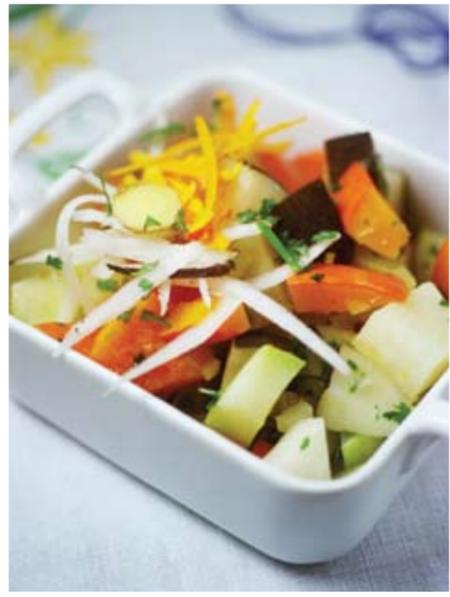
Pour 4 personnes

- 2 choux rave • 1 radis noir • 1 petit potimarron • 1 oignon
- 2 gousses d'ail • persil • 2 cm de bulbe de gingembre frais
- 4 c. à soupe d'huile d'olive • le jus d'un demi citron • persil ou cerfeuil

Laver les légumes en les brossant soigneusement sous un filet d'eau. Réserver un chou rave, 3 cm de radis noir et une tranche de potimarron. Couper le reste en dés réguliers sans les éplucher. Éplucher l'oignon et l'ail et les émincer. Éplucher le gingembre et en couper la moitié en lamelles. Faire cuire le tout à la vapeur douce pendant 15 minutes.

Râper les morceaux de légumes réservés ainsi que le gingembre restant. Dans un bol, mettre 1 cuillerée à café de gingembre râpé, l'huile d'olive et le jus de citron. Saler et poivrer légèrement et bien mélanger. Servir les légumes vapeur avec un peu de légumes râpés, arroser de sauce au gingembre et parsemer de cerfeuil ou de persil ciselé.

Recette extraite de « la meilleure façon de manger, les recettes ». Thierry Souccar éditions. Auteurs : Lanutrition.fr (partie théorique) et Amandine Geers et Olivier Degorce (partie recettes et photos).



Curry de patates douces aux épinards

Pour 4 personnes

- 1 grosse patate douce (500 g) • 200 g d'épinards frais • 2 gousses émincées
- 1 petit oignon émincé • 1 c. à café de curcuma • 1/2 c. à café de cumin en poudre
- 1/2 c. à café de cumin en grains • 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 3 c. à soupe de lait de coco

Brosser la patate douce et la couper en dés. Laver et égoutter les épinards. Faire cuire les patates douces à la vapeur pendant 10 minutes puis ajouter les épinards sur le dessus. Couper le feu et laisser couvert.

Dans un poêle, faire revenir l'ail et l'oignon avec les épices dans l'huile d'olive. Remuer et au bout de 2 minutes, ajouter le lait de coco. Ajouter les légumes dans la poêle et mélanger afin de les enrober. Saler légèrement et servir aussitôt.



Cocotte de moules au safran et à la coriandre, choux de Bruxelles et céleri rave *

Pour 4 personnes

- 1 céleri rave • 500 g de choux de Bruxelles
- 1 kg de moules • 5 échalotes
- 2 c. à soupe d'huile d'olive • thym
- une pincée de pistils de safran • coriandre fraîche

Préparer les légumes et les couper en petits dés. Les cuire à la vapeur pendant 15 minutes. Laver les moules. Ciseler les échalotes. Les faire suer dans une grande cocotte avec l'huile d'olive et le thym. Ajouter les moules et les faire ouvrir à feu vif et à couvert pendant environ 4 à 5 minutes. Ajouter ensuite le safran dans le jus, mélanger et laisser refroidir un peu. Conserver le jus de cuisson. Enlever les moules de leurs coquilles et les remettre dans leur jus. Ajouter les légumes et une bonne poignée de coriandre fraîchement ciselée. Servir aussitôt.

Recette extraite de « la meilleure façon de manger, les recettes ». Thierry Souccar éditions. Auteurs : Lanutrition.fr (partie théorique) et Amandine Geers et Olivier Degorce (partie recettes et photos).



Toutes les recettes sont extraites du livre
« Mes recettes bio, gourmandes et pas chères »
par Amandine Geers et Olivier Degorce aux éditions Eyrolles

Amandine Geers et Olivier Degorce sont auteurs de livres de cuisine bio.

Ils organisent des ateliers de cuisine bio à Paris.

Informations : 06 61 72 28 41 - www.whats-for-dinner.info



NOUVEAU **PRIMÉAL**

Ma vie sans Gluten

La famille p'tit déjeuner s'agrandit !

BI'POPS
un duo coloré de billes au bon goût de noix de coco et de cacao, sans arôme. A base de farine de riz.

CORN FLAKES GLACÉS
pétales de maïs croustillants enrobés de sucre de canne roux.

Produits garantis sans gluten, fabriqués en France.

AB
Disponible dans les magasins spécialisés bio
www.maviesansgluten.fr - E-mail : euro-nat@euro-nat.com

BIEN VIVRE & BIEN MANGER

Plats du terroir, pizzas, grillades, pains...

FOUR Grand-Mère.

Véritable four à bois, maçonné par des artisans, livré en kit, très simple à monter dans la cuisine, au jardin, sur la terrasse...

FOUR GRAND MÈRE
Rue de la Bodière - BP 73 - F - 88700 JEANMENIL Cedex
Tél : 03 29 65 20 53 - Fax : 03 29 65 46 97
Email : fourgrandmere@fourgrandmere.com
www.fourgrandmere.com

Moulin d'Amhara

Le retour au naturel ancestral

11 PRODUITS BIO ET ANCESTRAUX À BASE DE TEFF, D'AMARANTE ET D'ENGRAIN DONT 5 SANS GLUTEN

Moulin d'Amhara
14 rue JB Néron - 60540 BORNEL
serviceconso@alterial.fr
www.moulin-amhara.com

Bio le **Picoreur**
Volaille fermière

Biologique

Une Filière 100% Bio

Notre filière 100% BIO vous garantit la saveur et l'authenticité de nos produits

100% Biodégradable

www.lepicoreur.fr

Bodin SAS - Les Terres Douces
85210 Sainte Hermine - Vendée (85)
Tél : 02 51 97 89 90 - Fax : 02 51 27 36 68
bodin.bio@gastro.com.fr

AB AGRICULTURE BIOLOGIQUE

Bodin

ABE Nature et bien-être
www.abe.fr.com

Wok
Faitout haut
Passoire haute Sautreuse
Poêle Faitout bas Thermomètre

Vous choisissez de bons aliments !
Cuisinez-les tendrement !...
Conservez les vitamines, les sels minéraux, les protéines et les acides aminés, grâce aux ustensiles de cuisson.
Seule marque en basse température présente dans les magasins Bio.
Attention aux contrefaçons !

DOCUMENTATION GRATUITE SUR DEMANDE

Ambiance et Bien-être
10 Parc Club du Millénaire
1025 Rue Henri Becquerel
34000 MONTPELLIER
Tél : 04 67 65 24 65
Mobile : 06 07 19 75 37
Fax : 04 67 65 39 85
Email : abe34@free.fr

- 5% avec le code "écolomag"

LISTE DE NOS DISTRIBUTEURS SUR www.abe-fr.com

Le Campanier

VOTRE PANIER BIOLOGIQUE
TOUT FRAIS, TOUT PRÈS

Chaque semaine, votre panier bio + ses fiches recettes à partir de 8 €

NOUVEAU
20 points d'enlèvement à Lyon
ET TOUJOURS plus de 150 points d'enlèvement en Ile-de-France

N'hésitez pas à nous contacter : 01 45 60 08 30
www.lecampanier.com

XXXXXXXXXXXXXXXXX par Jean-Charles Sommerard

Ingrédients pour 4 personnes :

• XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

X^{XXXXXXXX}

Epinards chauds en croûte de chèvre

• 500 g. d'épinards en feuilles • 1 gousse d'ail • 5 cuillères à soupe d'huile d'olive • 1 ou 2 fromages de chèvre frais • sel et poivre



Nettoyez, lavez les épinards. Essayez-les dans un torchon. Epluchez et hachez l'ail le plus finement possible. Dans un plat à four légèrement huilé, mélangez les feuilles d'épinards et l'ail. Disposez sur les épinards un fromage frais écrasé à la fourchette. Faites couler dessus un filet d'huile d'olive bien réparti. Mettez au four sous le grill et servez bien chaud, dès que le fromage est fondu et forme une croûte dorée.

(Extrait de l'ouvrage « La cuisine au fromage de chèvre », par Marie Fougère, aux éditions Utovie- www.utovie.com)

Quenelle de courgettes

• 1 kg de petites courgettes • 80 g de crème fraîche épaisse • 1 dose d'agar-agar • sel et poivre

Lavez, essuyez les courgettes, coupez-les en quatre dans le sens de la longueur et, avec un couteau, enlevez les épis et tout le cœur de telle façon qu'il ne reste environ qu'un centimètre ou deux de chair. Faites bouillir une grande casserole d'eau salée et jetez-y les courgettes. Laissez cuire 6 à 8 minutes. Versez les courgettes dans une passoire et mettez-les aussitôt sous l'eau froide. Laissez-les égoutter. Essayez-les dans un linge et passez-les au mixeur. Versez cette purée dans une casserole à fond épais et mettez sur feu très doux, en tournant sans arrêt, pour que la purée perde de plus en plus de son eau. Incorporez l'agar-agar en tournant bien. Battez la crème fraîche en crème fouettée et, dès que la purée est tout à fait froide, ajoutez-la. Salez, poivrez. Avec deux cuillères à café trempées dans de l'eau chaude, moulez de petites quenelles. Sur le plat de service tenu au chaud, présentez les quenelles arrosées d'un coulis de tomates.

(Extrait de l'ouvrage « La cuisine de la courgette », par Marie Fougère, aux éditions Utovie - www.utovie.com)



Recette spéciale Oméga 3

Pour quelles raisons faut-il consommer de bons acides gras ? Parce que c'est bon pour réduire les risques de maladies, « nourrir » son cerveau (et ça on en a vraiment besoin pour commencer la rentrée en beauté), avoir une jolie peau, garder le moral... Alors pour vous booster en ce mois de septembre, veillez à consommer du poisson gras, des oléagineux, du germe de blé, des crustacés et fruits de mer... Et pour accompagner ces délicieux mets qui vous rappellent vos vacances, rien de mieux qu'une **bonne mayonnaise maison spéciale Oméga 3 !**



Ingrédients pour 150 ml : • 2 jaunes d'œufs aux oméga 3 • 150 ml d'huile de colza bio et de première pression à froid • 1 cuillère à café rase de moutarde • 1 à 2 gousses d'ail et du sel

Disposez 2 jaunes d'œuf aux oméga 3 au fond d'un bol. Mélangez la moutarde, les gousses d'ail écrasées et les jaunes d'œuf. Versez l'huile petit à petit sur le mélange sans cesser de remuer jusqu'à ce que la préparation s'épaississe. Réservez au réfrigérateur et consommez rapidement. Cette mayonnaise pourra accompagner vos poissons blancs, crevettes, comme vos petits légumes crus en guise d'apéritif !

(Source : l'ouvrage « L'Agullo ou l'indispensable de l'alimentation saine », par Laetitia Agullo, aux éditions Jouvence)



Les bonnes tables

LA PARENTHÈSE

Le resto bio équitable La Parenthèse, à Mulhouse, joue la carte de l'originalité en proposant des mets de circonstance. Chaque mercredi et samedi, le salon de thé s'emplit d'arômes bien particuliers, qui chatouillent les narines. Ce sont les « goûters aux saveurs d'enfance ».

Les petits plats de Jean-Philippe Ortega



Jean-Philippe Ortega, après quelques années dans les cuisines (30 ans), une formation d'aromathérapie et l'amour des produits, a sorti un livre ! Mais pas n'importe lequel, un qui permet de trouver le juste-milieu des éléments ainsi que du plaisir ! Ce cuisinier et bon vivant de surcroît, travaille pour un groupe de restauration collective qui lui laisse l'opportunité de proposer à ses convives des plats bio et de leur faire découvrir des produits équitables. Son but au quotidien : donner des indications simples pour lier plaisir et cuisine.

Biopass

Biopass est une idée, un concept où les gens peuvent interroger et avoir un échange avec un professionnel qui leur apporte un soutien en cas de soucis, comme des intolérances au lait de vache, au gluten, aux œufs et leur donner des recettes qui ont du goût et sont faciles à réaliser. Car j'en ai marre que les gens disent que le bio ce n'est pas bon et que toutes les recettes pour ce genre de problèmes sont trop dures ou sans intérêt gustatif.

Asperges mayonnaise végétale

He géranium rosat (Bourbon)
(Pélagonium graveolens)

Pour 6 personnes :

Ingrédients : ● 6 bottes d'asperges blanches (6 asperges par botte)
● 1 avocat taille moyenne mûr ● 350 cl crème de soja ● Sel, poivre blanc
● ½ citrons ● He géranium rosat (Bourbon)

Préparation des asperges : Rincer les asperges. Peler les asperges. Porter à ébullition 2 litres d'eau avec ½ citrons et 1 cuillère à soupe de gros sel. Plonger les asperges dans l'eau bouillante. Cuire pendant 10 à 15 min (la chaire doit être tendre). Egoutter les asperges sur un papier absorbant.

Préparation de la mayonnaise végétale : Peler l'avocat. Enlever le noyau. Mettre l'avocat, la crème de soja et 1 goutte d'He de géranium rosa dans un mixeur. Mixer le tout. Assaisonner selon convenance. Servir les asperges (au choix chaud ou froid). Servir la mayonnaise froide à part.

Crème de coco à la mangue

(HE fleur d'oranger)

Pour 6 personnes :

Ingrédients : ● 250 ml de lait de noix de coco (Kara)
● 1 mangue fraîche ● 60 g de sucre de palme non raffiné ● 3 cuillères à soupe d'eau florale de fleur d'oranger

Méthode : Mettre le lait de coco dans une casserole. Faire chauffer doucement pendant 5 min jusqu'à épaississement léger du lait. Eplucher la mangue. La couper en petits cubes. Ajouter la mangue au lait sur le feu. Ajouter le sucre faire réduire à feux doux de moitié. Retirer du feu. Ajouter hors feu l'eau florale de fleur d'oranger.

Bien être : Mangue : Antifatigue, antiviral, tonique.

Ha fleur d'oranger (citrus aurantium amara)

Propriétés : anti- déprimeur, sédatif, équilibrant cardiaque

Indications : fatigue, insomnie, hypertension, trouble cardiaque



« Manger sain pour trois fois rien,
150 recettes bio »,
par Emmanuelle et Claude Aubert
aux éditions Terre Vivante



Ultra malin, voici enfin un ouvrage pour manger sain pour trois fois rien. Et c'est peu de le dire puisque ce livre propose des aliments, des recettes et des menus classés selon... leurs prix ! Associées à cela vous aurez toutes les indications concernant l'impact sur la santé et l'environnement. Vive la soupe à 0,90 centimes d'euro pour régaler les papilles à petit prix, vive la salade de betterave à 0,65 centimes d'euro (ci-dessous), vous n'allez pas en croire vos yeux ni votre palais. Un ouvrage incontournable qui sort ce mois-ci. Courez l'acheter ! 128 pages - 12€

Salade de betteraves rouges aux pommes

Préparation : 15 min

Difficulté : facile

Coût : 0,65 €

Apport calorique : 70 kcal

Ingrédients : ● 200 g de betteraves rouges crues ● 2 pommes acides
● 1 citron ● 2 c. à soupe d'huile d'olive ou de noix ● 1 c. à soupe de vinaigre de vin ● Persil

Râper les betteraves et les pommes séparément. Citronner les pommes pour éviter l'oxydation. Mélanger juste avant de servir, arroser de vinaigrette et saupoudrer de persil.

Recette extraite du livre « Manger sain pour trois fois rien »
www.terrevivante.org

Mes bons petits plats bio pour bébé !

Ecrasée rose



Pour un petit pot :

● 60 g de betterave crue
● 60 g de pomme de terre

Eplucher les légumes et les couper en morceaux. Cuire d'abord la betterave au cuit-vapeur, pendant 20 minutes. Ajouter ensuite la pomme de terre pour 10 minutes supplémentaires. Lorsque les légumes sont tendres, les écraser à la fourchette et les mélanger !

Crème de banane et d'amarante

Pour deux petit pot :

● ½ verre d'amarante
● 3 verres d'eau
● 1 banane

Faire cuire l'amarante dans l'eau pendant 30 minutes à feux doux et à couvert. Ecraser la banane à la fourchette dans la casserole et mélanger. Réserver une rondelle de banane pour décorer si vous servez ce dessert immédiatement. Poursuivre la cuisson à feu très doux pendant 10 minutes. Vous allez en faire des heureux !



(Recettes extraites de l'ouvrage « Recettes bio pour mes enfants », par Anne Brunner, aux éditions La Plage)

CE QU'IL SE PASSE DANS LE MONDE...

Petit scarabée végétarien....



Et pour cette rentrée, nous allons mettre l'accent sur l'actu people de l'écolomiam. L'ancien Beatles Paul McCartney a lancé cet été à Londres une campagne auprès des Britanniques afin de les inciter à ne pas manger de viande... le lundi ! Pas bête la bête puisque le lundi succède ces week-end d'excès. Le lundi sans viande, une idée intelligente ayant des conséquences pour la planète en réduisant les émissions de gaz à effet de serre produit par la production du carné.

D'autres stars ont rejoint sa cause comme la veuve du guitariste John Lennon, Yoko Ono... « Meat free Monday » connaît déjà un succès aux Etats Unis et en Australie, pourquoi pas l'Angleterre ? Et surtout pourquoi cela ne fonctionnerait pas, nous mangeons bien du poisson le vendredi... Une initiative que nous soulignons, un bel exemple du tout petit effort pour de lourdes conséquences ! www.paulmccartney.com

Le saviez-vous ?

Il existe un restaurant solaire au musée de « la Ciència i de la Tecnica de Catalunya » en Espagne ! C'est à Terrassa près de Barcelone que se dresse un grand miroir Scheffler de 8 m² sur la terrasse du restaurant. Ce système unique en Europe (il en existe deux, un au restaurant et un dans la maison de l'inventeur) permet de fournir l'énergie nécessaire pour cuisiner sans affecter la planète. Résultat : deux fois par semaine, on cuisine sur cette fameuse terrasse grâce à l'énergie solaire la traditionnelle paella ou fideua !

<http://laterrassa.es> - <http://www.mnactec.cat>



PARTIR POUR SAVOURER ...

Séjour dégustation vin bio

Et parce que c'est le mois de septembre, on est obligé de vous conseiller un séjour tout en saveur, au cœur de la route des vins d'Alsace, près de Colmar. « La Maison des Vignes » vous y accueille pour un séjour écolo au domaine viticole du Vignoble KLUR, à Katzenthal plus exactement. Laissez-nous vous peindre le tableau, 4 appartements (chambres, cuisine, séjour salle de bain), 4 « home sweet home » chaleureuses, accueillantes et joliment décorées sont mises à votre disposition : Chez Juliette (une des grands-mères), Chez Anna (l'autre grand-mère), Stewla, Kamerla, à partir de trois nuits. Vous pourrez même louer une maison « côté jardin » pour la semaine ! Vous serez accueillis avec un verre de bienvenue et de bons tuyaux écolos pour visiter l'Alsace ! A vous dégustation de vin bio Klur, visite du vignoble ou encore des sentiers découverte aux alentours pour les plus petits. Vous pourrez vous déplacer en vélo, profiter du sauna ou parcourir le vignoble. Après cela, un bon petit verre de vin bio pour vous désaltérer, rien de tel pour une rentrée gustative !

Chez Anna et Chez Juliette (2 à 4 personnes) : 88 € / nuit - S'Kamerla et S'Stewla (2 personnes) : 68 € / nuit www.bioklur.net (vous y trouverez d'autres propositions de logements)- +00 33 (0)3 89 80 94 29

« La méthode France Guillain », par France Guillain, aux éditions du Rocher



On ne présente plus cette référence du monde bio. Par ses conseils qui combinent alimentation intelligente, savoureuse et peu onéreuse, par ses utilisations judicieuses du soleil, par sa pratique des bains dérivatifs et l'utilisation occasionnelle de l'argile, France Guillain nous témoigne le secret d'une bonne forme physique comme morale. Et quand vous l'entendez parler, vous réalisez son enthousiasme devant ce qu'elle nous décrit comme des gestes finalement ultra simples à appliquer à notre quotidien. Ce manuel complet et très pratique vous donnera toutes les réponses à vos questions sur une vie équilibrée et heureuse ! À dévorer sans modération ! 18 € les 315 pages

« Une autre assiette », par Claude Aubert, aux éditions Le Courrier du Livre

Ça c'est un autre livre ! Un live archi-complet, qui nous dit tout ce qu'il faut mettre dans son assiette pour concilier santé et protection de l'environnement. Et pour nous faire saliver encore plus sans pour autant nous ruiner, l'auteur propose des menus bio, équilibrés et savoureux à moins de 2,50 € ! De quoi balayer toutes les idées reçues sur l'alimentation naturelle et saine et régaler les palais les plus septiques ! Un chef d'œuvre à mettre dans sa cuisine et à lire encore et encore ! 20 € les 259 pages



« Mes bonnes adresses du vin bio 2009-2010 »

par Jean-Marc Carité, aux éditions d'Utovie



Ahhhhh ! Ce Jean Marc ! Depuis 1984, il n'arrête pas de publier ce guide, remanié, mis à jour, pour le plus grand bonheur de nos papilles et de nos sens tous entiers ! Amateur ou carrément connaisseur de vins, procurez-vous ce guide indispensable à votre cave. Une sélection rigoureuse de vins AOC et VDQS issus de l'agriculture biologique et biodynamique, mais aussi des vins sans SO2 jouté, toujours en indiquant pour chacun la qualité des vendanges, des levures, de la fermentation, les doses de SO2 ajouté, les conseils de garde et les adresses des producteurs les plus sincères, talentueux et scrupuleux ! Pour savourer des vins de qualité, bon pour notre moral et notre santé ! À répandre en famille ou à se procurer pour le lire tel un secret vous voudriez partager avec les gens qui compte pour vous. Un réel cadeau pour les sens, merci ! 13 € les 240 pages - www.utovie.com



On éponge plus longtemps

Pour l'entretien de vos éponges, prenez l'habitude de les faire tremper dans de l'eau vinaigrée avant de les rincer à l'eau claire. Vous verrez, elle dureront plus longtemps !



Frirer sans odeur



Pour supprimer l'odeur désagréable des récipients ayant servi à frire des oignons ou du poisson, frottez-les après lavage avec des feuilles de thé humides. L'odeur s'envolera, comme par magie !

Se couper un petit morceau de fromage

Oui, c'est délicieux ! Mais le fromage à pâte molle se coupe en général assez difficilement car il adhère à la lame du couteau. Pour éviter cette petite perte de temps, avant emploi, frottez légèrement la lame avec de l'huile. Et voilà ! Il ne vous reste plus qu'à savourer !



Je ne connais pas mes recettes pas cœur



Et c'est normal, la cuisine de nos jours ajoute quelques gouttes par-ci d'huile essentielle, quelques ml par là d'huile végétale etc... Mais pas de problème, pour ne pas encombrer votre espace et protéger votre livre de cuisine au

mille trésors, prenez la précaution de poser une plaque de verre ou de plastique sur votre livre ouvert. Ainsi, il sera protégé des éclaboussures en tous genres sans pour autant prendre de la place sur votre plan de travail ! (Source : www.lescarnetsdemarielouise.be)

Bière qui roule n'amasse pas mousse

Pour retrouver une bouteille de bière entamée bien mousseuse, il suffit de la reboucher soigneusement et de la poser à l'envers, dans un porte-bouteille.



Ne pas casser l'œuf...

Lorsqu'on le plonge dans l'eau de cuisson pour en faire des œufs coque ou durs ? Un geste simple : ajoutez un filet de vinaigre dans l'eau de cuisson !



Queue à tête pour la crevette !

Pour reconnaître si une crevette est fraîche, repérez les crevettes repliées sur elles-mêmes, la queue bien près de la tête. En effet, plus elle est détendue, moins elle sera fraîche !



Voici plein de petites astuces pour la cuisine, révélées par le site belge www.lescarnetsdemarielouise.be. Un site incontournable où vous trouverez également des p'tits trucs et bidules pour le salon, le ménage... Un régal, un bon carnet de recettes de grands-mères comme on les aime !

« CESSONS DE CROQUER AVIDEMENT LA POMME, CAR NOUS FINIRONS PAR AVOIR DE GROS PÉPINS »

Jean-Marie Pelt



Recevez l'écolomag à domicile !

Bulletin d'abonnement

À remplir et à retourner, accompagné de votre règlement par chèque à l'ordre de L'écolomag à l'adresse suivante :

L'écolomag 67 Rue du Général Michel Audéoud - 83000 TOULON

OUI, je souhaite m'abonner pour 8 numéros à l'écolomag pour 15€ (frais postaux)

Nom : Prénom : Société :

Adresse :

CP : Ville : Tél : Email :

J'ai trouvé l'écolomag chez : (Facultatif)

Vous pouvez également vous abonner en ligne sur le site www.ecolomag.fr

Offre réservée à la France Métropolitaine et la Belgique - (Réf. E12)





Bien-être & santé

LES INFORMATIONS PROPOSÉES PAR L'ÉCOLOMAG NE SE SUBSTITUENT PAS À UN AVIS MÉDICAL AUPRÈS DES PROFESSIONNELS DE SANTÉ COMPÉTENTS. DEMANDEZ CONSEIL À VOTRE MÉDECIN OU VOTRE PHARMACIEN.

Par Sophie Macheteau et Véronique Boillot

Positivez votre rentrée

Le bien-être n'est pas la chasse gardée de l'été. En septembre, si le stress est bien souvent à son apogée et le temps libre redevenu une denrée rare, rien ne vous empêche de mettre toutes les chances de votre côté pour SURFER au mieux sur la rentrée. Cette année je booste mon énergie, je dis non au stress, je me soucie de la qualité de l'air ambiant et je prolonge les bienfaits de l'été... De quoi être zen, zen, zen toute l'année...

L'éco-dossier du mois : le bien air chez soi

Côté PHYTO...

Une fois de plus en cette période de rentrée, Dame Nature est notre meilleur allié. Voici quelques trésors de la nature, qui sauront booster tout naturellement votre rentrée.

L'ACAÏ... Mon partenaire vitalité !

Les transats sont déjà bien loin... Le quotidien, déjà, a repris son « train train ».

Pour affronter la rentrée et faire face à des plannings déjà bien chargés, testez l'un des aliments traditionnels des populations locales d'Amazonie : l'acaï, fruit d'un palmier appelé açazero, source de force et de vitalité, connu pour avoir de puissants actifs antioxydants. Surnommé le « fruit qui pleure », l'acaï favorise l'action des anti-radicaux libres. Idéal pour accompagner un léger repas végétarien, l'acaï est un excellent complément alimentaire riche en glycoprotéines.



Aliment apprécié des sportifs, le « fruit qui pleure » favorise la contraction et la régénération musculaire, il est donc idéal pour prendre soin des muscles pendant et après le sport. Vous n'aurez par conséquent aucune excuse pour ne pas reprendre le sport. (Source Guayapi Tropical)

Comment le déguster ?

Saveur originale et non sucrée, marquée par un goût à la fois cacaoté et fruité, se marie à merveille aux yaourts, boissons vitaminées, smoothies et fromages blancs.

Dosage conseillé : 2 cuillères à café par jour.

La baie de Goji

La baie Goji est le fruit du Lycium Barbarum, buisson appartenant à la famille des Solanacées (tomates, aubergines) dont le biotope naturel est le Nord de la Chine (régions bordant la Mongolie Intérieure) et le Sud du Tibet/Himalaya.

Les découvertes récentes et les analyses mettent en évidence une richesse exceptionnelle en antioxydants, vitamines A, B1, B2, B6, C et E, caroténoïdes, oligoéléments, éléments polysaccharidiques immuno-stimulants et 21 acides aminés, ce qui est un fait unique dans le monde végétal. Elle est considérée comme un des aliments les plus riches au monde en nutriments essentiels.

Comment la consommer ?

Consommer une petite poignée chaque jour, nature ou réhydratées dans une infusion. Intégrer les baies Goji à notre alimentation quotidienne permet de bénéficier de leur haute valeur nutritive pour vitaliser, stimuler et régénérer notre organisme, pour autant qu'elles soient de qualité certifiée Bio... (Source www.info-goji.com)

Silicium Organique

G5
L'ORIGINAL
LRG5 Ltd

Le silicium organique est un des éléments essentiels de la matière vivante : plantes, animaux et humains. Le silicium organique est présent partout dans le corps humain.

Le Silicium Organique G5 est conseillé pour :

- Stimuler et renforcer le système immunitaire
- Maintenir les articulations souples, soutenir et préserver le cartilage
- Aide au bon développement des os et stimuler l'assimilation du calcium
- Protection de l'élasticité du tissu artériel
- Protection ligamentaire et plasticité tissulaire
- Renforcer les cheveux et les ongles
- Consolider les fractures
- Reminéralisation
- Jeunesse et souplesse de la peau
- Ralentir les effets du vieillissement.

Gel 150 ML : application externe
Flacon 1 Litre : solution buvable

Société **ALMABIO Distribution**
Contactez-nous pour connaître nos revendeurs
Tél : 04.94.65.94.91 - mail : contact@almabio.fr
www.almabio.fr

Holiste
Parce que l'ère humaine évolue

Une oxygénation qui stimule la capacité anti-radicalaire

Nouvelle gamme

Bol d'air
JACQUIER®

Quand l'hypoxie s'installe, le Bol d'Air® devient indispensable pour créer les conditions d'une meilleure oxygénation et rendre chaque respiration plus efficace...

Travaux scientifiques
Informations et formations

Holiste Laboratoires & développement
Le Port - 71110 Artaix - France
Tél : +33 (0) 3 85 25 29 27
Fax : +33 (0) 3 85 25 13 16
contact@holiste.com
www.holiste.com

Ils s'allient pour une efficacité optimale

COMPLÉMENT ALIMENTAIRE
L'Allié de notre cerveau, source de DHA
Omégaz' Claire

COMPLÉMENT ALIMENTAIRE
Préserve la vision
Visio' Claire

Source Claire
Le lien entre la nature et l'homme

VENTE EN MAGASIN
33, rue de la pluche - BP 32
91650 Breux-Jouy
01 64 58 64 82
www.source-claire.com

On ne se soucie que trop peu de la qualité de l'air intérieur et pourtant... Après avoir profité durant les vacances des bienfaits des embruns marins, nous revoilà, pour la grande majorité d'entre nous, tributaires de nos voitures et du confinement de nos appartements et bureaux. Pour limiter la présence des allergènes et ne pas ressentir dès la rentrée les effets du stress, mieux vaut mettre toutes les chances de notre côté.

Le saviez-vous ?

La qualité de l'air dépend de la température, du taux d'humidité mais aussi de la densité d'ions négatifs.

Un ion d'oxygène négatif est bénéfique pour l'organisme, tandis qu'un ion d'oxygène positif est néfaste pour l'organisme.

Les ions négatifs sont naturellement présents dans l'air, mais dans des concentrations différentes selon les endroits. Ainsi, si vous vivez près d'une cascade, l'air ambiant est alors très chargé en ions négatifs, on se sent serein et apaisé, tandis qu'en milieu urbain, la présence d'ions négatifs est très faible, on se sent alors oppressé et stressé. L'environnement créé artificiellement par l'homme modifie profondément la ionisation naturelle de l'air (pollution et fumées, chauffage électrique, appareils électroniques, ordinateurs...). De plus, l'air peut être 2 à 10 fois plus pollué dedans que dehors alors que nous passons 60 à 90% de notre temps à l'intérieur.

Comment détruire les allergènes ?

Pour un air sain et sans allergène, mieux vaut adopter dès cette rentrée, quelles bonnes habitudes :

- Dépoussiérez votre intérieur à l'aide de chiffons humides qui vont déloger la poussière et l'empêcheront de se redéposer ailleurs.
- En cas d'allergie aux pollens, aérez chaque pièce tous les jours, de préférence le matin.
- Maintenez la température de la chambre à coucher autour de 18°C,
- Contrôlez le taux d'humidité de la chambre et maintenez-le en dessous de 60 % (entre 45 et 50%). Si l'air est trop sec, utilisez un humidificateur d'air avec un hygromètre, et si au contraire l'air est trop humide, un déshumidificateur d'air est indispensable.
- Changez les draps des lits chaque semaine.
- Nettoyez très régulièrement les moquettes, les tapis, les rideaux non lavables, et les canapés en tissus.
- Utilisez un purificateur d'air doté de plusieurs niveaux de filtration et étudié pour filtrer les différents allergènes et offrir ainsi un air sain et pur. (Source www.lebienairchezsoi.com)



L'ORTIE... La plante écolo qui ne manque pas de piquant !



Hier démodée, l'ortie, semble être en passe de retrouver toutes ses lettres de noblesses en devenant la plante vintage des prochaines années. Ecologique et bienfaitrice (pour notre santé et notre portefeuille, elle ne peut nous laisser indifférents !). Ultra polyvalente, redécouvrons sans plus tarder cette plante, qui ne cesse de nous étonner !

Quelles sont ses principales propriétés ?

- **Adaptogène**, tout comme le ginseng ou l'éleuthérocoque, l'ortie augmente la capacité du corps à s'adapter au stress, en rééquilibrant l'interactivité des systèmes nerveux, endocrinien et immunitaire. Elle améliore par ailleurs la résistance physique, un avantage non négligeable, en cette période de l'année.
- **Antianémique** par sa richesse en fer et en chlorophylle,
- **Nutritive**, reconstituante et reminéralisante par sa haute teneur en protéines, vitamines et minéraux.

Comment la consommer ?

- Soit sèche en infusion ● Soit fraîche ou sèche dans la cuisine ● Soit sous forme de gélules, en complément alimentaire.

2 éco-ouvrages sur l'ortie à découvrir :

Remèdes et recettes à l'ortie de François Couplan (éditions Rustica) et Les vertus de l'ortie d'Yves Tissier (éditions Le courrier du Livre).

Côté AROMA...

Le quatuor d'huiles essentielles indispensables pour une rentrée sans l'ombre d'un nuage...

L'huile essentielle de lavandin super

Idéale en prévention ou traitement anti-poux.

Comment l'utiliser ? Appliquez 1 à 2 gouttes de lavandin Super sur la chevelure de vos enfants.

Contre-indication : les 3 premiers mois de grossesse et en cas de maladie nerveuse.

L'huile essentielle de ravintsare

Par ces temps « fébriles » mieux vaut anticiper les virus hivernaux ! Cette huile essentielle stimule les défenses immunitaires et est un puissant anti-viral.

Comment l'utiliser ? Appliquez localement 4 gouttes sur la voute plantaire ou le thorax, matin et soir, en cure de 20 jours (ou pendant une épidémie virale).

Contre-indication : les 3 premiers mois de grossesse.

Pour les enfants diluez l'huile essentielle dans une huile végétale (50% HV, 50% HE).

L'huile essentielle de mandarine jaune

C'est l'allié idéal pour se relaxer et calmer l'appréhension & le stress de la rentrée. Elle facilite également le sommeil et aide à reprendre un rythme soutenu.

Comment l'utiliser ? Appliquez localement 1 goutte de mandarine sur le poignet, à inhaler à chaque montée de stress.

L'huile essentielle d'épinette noire :

Elle tonifie l'esprit et le corps, lutte contre la fatigue et stimule concentration et mémoire.

Comment l'utiliser ? Appliquez 2 gouttes dans 1 cuillère à soupe d'huile végétale de votre choix et massez-vous le bas du dos, matin et soir, pendant une semaine.

Contre-indication : les 3 premiers mois de grossesse.

L'usage en interne est réservé à l'adulte.

(Source : www.aroma-zone.com)

Pour en savoir plus : Guide pratique d'Aromathérapie Familiale de Dominique Baudoux

Côté épices et santé...



On adopte sans plus tarder Le Curcuma !

Depuis 5000 ans, le curcuma a toujours été employé comme aliment et comme médicament en Inde et en Chine. Riche en curcumine, potassium, phosphore, calcium, magnésium et fer, le curcuma est anti-oxydant, anti-inflammatoire, antibactérien, antiallergique, anti-spasmodique et anticancéreux... Vous auriez tort de vous en priver !

Pour en savoir plus : Epices et santé de Nathalie Giraud (éditions G. Trédaniel)

Côté petits maux... de la rentrée

J'ai une mauvaise haleine

Le stress et la prise de repas trop rapidement avalés peuvent être responsables d'une mauvaise haleine : bien mieux que de mâcher du chewing-gum tout au long de la journée, ayez toujours sur vous une petite boîte avec quelques graines d'anis vert ou de cardamome. A chaque fois que le besoin s'en fera sentir, mâchez une petite graine !

Mes Jambes sont lourdes

Pour affronter la rentrée en toute légèreté voici deux astuces à privilégier : terminez votre douche par un jet d'eau froide, dans le sens du retour veineux, appliquez ensuite une huile circuloire, que vous aurez au préalable préparée : 95 ml de macérât de vigne rouge + 2ml (soit 60 gouttes) d'huile essentielle de cyprès + 1ml (soit 30 gouttes) d'huile essentielle de patchouli + 2ml (soit 60 gouttes) d'huile essentielle de genévrier.

Je suis stressé

Profitez de la rentrée pour vous mettre aux infusions. Non seulement c'est on ne peut plus tendance, mais cela vous aidera grandement à lutter contre les petits maux liés à la rentrée.

Une plante qui gagne à être connue....

Bien que peu connu, le mélilot (*Melilotus officinalis*) est une plante très intéressante pour ses propriétés circulatoires, anti-spasmodiques et calmantes. Il sera idéal en infusion, en cas de nervosité et d'insomnies. Ses notes caramélisées vous permettront de joindre l'utile à l'agréable.

Côté santé...

Les interactions entre aliments et médicaments

Les médicaments peuvent traiter bon nombre de problèmes de santé. Toutefois, ils doivent être pris suivants des recommandations bien précises, pour s'assurer qu'ils soient sûrs et efficaces.

De nombreux médicaments contiennent de puissants ingrédients qui interagissent avec le corps humain de différentes manières. Les régimes alimentaires et les styles de vie peuvent parfois aussi avoir un impact significatif sur la capacité pharmaceutique des médicaments à nous guérir des maladies.

Certains aliments, boissons, suppléments alimentaires, alcools, caféine voire même les cigarettes peuvent interagir avec les médicaments. Ils peuvent les rendre moins efficaces ou causer de sérieux et dangereux effets secondaires.

La preuve par 4 !

Le thé vert, bien connu et très populaire pour sa forte concentration en antioxydants, permettant de ralentir les effets du vieillissement, provoque à forte dose des baisses de concentration en fer, zinc et magnésium dans le corps. A long terme, la prise de thé vert (ou noir) peut se révéler être dangereuse pour les personnes traitées pour des anémies inversant les effets des médicaments.

Les bio-flavonoïdes contenus dans le jus de pamplemousse permettent de changer la capacité d'absorption de certaines molécules médicamenteuses, pouvant augmenter leurs concentrations dans le corps au-dessus de niveaux toxiques, multipliant ainsi leurs effets, comme dans le cas des médicaments psychotropes.

La consommation d'épinards et d'avocats peut diminuer l'efficacité des médicaments anticoagulants permettant de fluidifier le sang. Riches en

GAULT ERGONOMIA



TOUQUES - 14800 DEAUVILLE - Tél. 02 31 81 30 15

www.ergonomia14.com

- TABLE DE MASSAGE Portable, Fixe Electrique, Hydraulique

- ACCESSOIRE DE MASSAGE

- SIÈGES ERGONOMIQUES

- PRODUITS POUR LE DOS



BEMER[®] 3000

BEMER vous fait du bien !

Asthme Migraine
Insomnie Sclérose en plaques
Arthrose Parkinson
Circulation du sang Ostéoporose
Névrалgie Lumbago
Rhumatisme



MATERIEL MEDICAL : Garanti 3 ans

L'utilisation du BEMER 3000 a fait ses preuves dans la médecine du sport pour la préparation et la récupération des sportifs de haut niveau BEMER est partenaire officiel de l'Equipe Olympique Suisse.

swiss olympic

BEMER[®] 3000

www.therapie-bemer.fr

Pour recevoir une information gratuite renvoyez ce bulletin à l'adresse ci-dessous

- Nom et Prénom :
- Adresse :
- Code postal :
- Ville :
- Téléphone Fixe :
- Téléphone portable :

BEMER[®] 3000

BEMER TECHNIQUES MEDICALES
Domaine de l'Arnaudel
11240 ESCUIELLES ET ST JUST

vitamine K, ces légumes verts augmentent les risques de thromboses (formation de caillots dans les veines).

Un simple jus de pomme peut aussi, nuire aux personnes allergiques prenant des antihistaminiques. Il peut, en effet, réduire de moitié, l'efficacité de ces médicaments.

(Source - Aliments et Médicaments : Comment éviter les interactions ? par Gael Sitzia, à paraître en septembre aux éditions Josette Lyon).

Côté massage...

Le bien-être au bout de mes doigts

Vous êtes stressé, le temps vous manque et personne en vue pour vous masser ? Optez pour l'auto-massage. Une solution simple et rapide pour se faire du bien, à tout moment de la journée.

- Assise, bien droite, respirez profondément plusieurs fois.
- Placez le bout des doigts de votre main gauche juste en dessous du sternum. C'est le plexus solaire, point de rencontre de tout un réseau de nerfs. Maintenez-le pendant 2 ou 3 respirations pour calmer et détendre tout le système nerveux. Relâchez et recommencez. Respirez lentement et calmement.
- Avec une légère pression de la pulpe de vos doigts gauches, décrivez 10 petits cercles sur votre plexus solaire dans le sens des aiguilles d'une montre.

Pour en savoir plus : *Guide pratique d'automassage*, Mary Atkinson (aux Editions Vega).

10 minutes pour être zen de Sioux Berger (éditions Flammarion).

Ecolo-astuce du mois : Le vinaigre au service de mon bien-être et de ma santé

Dans la trousse à pharmacie écolo de la rentrée, j'ai demandé Monsieur le vinaigre ! Il devrait vous être d'un grand secours, pour grand nombre de petits maux de la vie quotidienne et seulement quelques deniers...

Quels vinaigres choisir pour le bien-être et la santé ?

Le vinaigre de cidre ou le vinaigre de riz

Trois recettes express :

- Je combats le hoquet en prenant une cuillère à café dans un verre d'eau
- Je soulage mes petits pieds maltraités par cette rentrée, en les plongeant dans une bassine d'eau tiède additionnée d'une tasse de vinaigre et de sel d'Epsom
- Je dis non aux maux de gorge en diluant une cuillère à café de vinaigre de riz ou de cidre dans un verre d'eau tiède. Gargarisez-vous ensuite avec cette préparation !

(Source : vinaigres à tout faire d'Irène PEYRET aux éditions DAUPHIN)

La cure incontournable !!!

MultiplyPLUS

TRIPLE ACTION

**ANTI-VIRAL - IMMUNOSTIMULANT
ANTIOXYDANT plus Probiotiques**

La synergie entre la **Papaye** verte mûre et la **Grenade** entière mûre, toutes deux fermentées, donne à **MultiplyPLUS**, ou **F.P&P** (Fermented Papaya & Pomegranate), des propriétés accrues pour apporter une meilleure protection à notre organisme. Des études scientifiques comparatives, diligentées par le laboratoire **ROCHWAY**, en démontrent la supériorité.

**100 % NATUREL,
sans colorant, ni conservateur.**

La **Papaye** et la **Grenade**, non OGM, sont préparées dans le laboratoire GMP Probiotic moderne, Australie, permettant à **ROCHWAY** d'utiliser son label pour garantir un produit **NATUREL** et **BIOLOGIQUE** présenté en élixir ou en capsules végétales.

ROCHWAY



Disponible en
30 ou 90 gélules

PHARMANATH

Votre Santé, Notre Priorité

1950 avenue du Maréchal Juin 30900 NIMES
Tél : 04.66.64.02.47 - Contact : info@pharmanath.com

Retrouvez-nous sur www.pharmanath.com

"Pour votre santé, manger au moins 5 fruits et légumes par jour"

DOCUMENTATION GRATUITE SUR DEMANDE

Nom : Prénom :

Adresse :

Cp : Ville :

Tel : Email :

Le bien-être en quelques chiffres...

30 minutes par jour... c'est le temps recommandé pour aérer toutes les pièces de la maison.

20 fois plus... c'est le taux d'antioxydants contenu les baies d'Açaï par rapport aux raisins rouge.

400 fois plus... c'est le taux de vitamine C contenu dans les baies de Goji par rapport à l'orange.

5^{ème}/1000... c'est le classement du curcuma dans les aliments riches en antioxydants.

13%... c'est le pourcentage de femmes se plaignant de sensations de «jambes lourdes».

76%... c'est le pourcentage de français déclarant souffrir du stress.

Le saviez-vous ?

En médecine indienne,
l'**ananas** avait la réputation de tonifier l'utérus



La **framboise**, dans la tradition populaire,
a la réputation de calmer les inflammations
des amygdales

(Source : « 100 remèdes traditionnels »,
par Sarah Merson, aux éditions Solar)

Se raser en douceur



Parce que nous ne vous oublions pas messieurs, voici une petite astuce non pas pour apaiser le feu du rasoir, mais pour le prévenir... Avant de vous raser, massez votre visage avec de l'huile d'amande douce (ou huile d'olive le cas échéant). Appliquez ensuite votre gel ou mousse habituels et procédez au rasage !

Bien conserver ses préparations

Déjà, la règle d'or : préservez les principes actifs de vos potions magiques dans des récipients en verre teinté, dans un endroit sec et frais ou dans votre réfrigérateur. Et apprenez les dates de conservation. Par exemple, une crème se conserve environ 3 semaines au frais,

les laits, toniques ou frictions (comme citée ci-dessus) environ une semaine alors que les masques et gommages ne se conservent pas et sont à appliquer tout de suite !



(Source : www.embellys.com)

Les docteurs « Love » de l'Inde



Trois couples d'amis, amoureux de l'Inde ont un jour croisé la route du Docteur KS Charak (actuellement chirurgien chef de l'Hôpital Indira Gandhi à Delhi), fondateur de l'organisation humanitaire « SOS Memorial Trust ».

Il s'agit d'une organisation caritative constituée de 35 personnes, qui a pour but d'apporter une aide médicale et chirurgicale dans des zones reculées de l'Inde, essentiellement rurales, où les revenus des paysans ne leur permettent pas d'accéder aux soins. En 2000, l'équipe décide de créer des camps d'une semaine organisés autour d'actes médicaux : soins médicaux, interventions chirurgicales, le tout effectué gratuitement !

À ce jour, 20 camps ont été organisés avec succès par l'équipe dans des régions sélectionnées en raison de leur grande pauvreté et du manque de structures médicales, notamment la région montagneuse du Jammu au Nord de l'Inde et Vindhya-chala dans l'état de l'Uttar-Pradesh à l'Est. Bilan : 30717 personnes soignées et 1289 interventions chirurgicales !

Bouleversés par les actes de cet homme, bien plus humain que les autres, nos français amoureux de l'Inde ont décidé de soutenir cette cause. Dans le but d'aider SOS Memorial Trust à continuer et à développer le magnifique travail humanitaire entrepris depuis 2000, l'Association Samvedana est donc née ! Son but : mettre en place différentes manifestations et actions, vente d'artisanat, de CD...dont les bénéfices seront entièrement reversés à l'équipe du Docteur Charak. Vous désirez en savoir plus ? Découvrez le DVD tourné lors du camp médical et chirurgical de Novembre 2006 à Vindhya-chala dans l'Est de l'Inde, disponible à la vente. Des images magnifiques vous permettront de connaître cette



équipe et de vous rendre compte du travail réalisé. Et pour vous tenir au courant des futures activités de l'association, devenez adhérents de Samvedana. Parce que la santé n'attend pas et que le bénévolat n'a jamais autant eu d'importance que maintenant ! (<http://assoc.samvedana.site.voila.fr>)

Polygonacées : plante sauvage comestible

Cette petite plante très courante en France est aussi appelée aviculaire, renouée des oiseaux, herbe à cent nœuds, sanguinaire, herbe des Saints innocents, achée, centinode, corrigiole, crépinette, herbe à cochons, herbes aux panaris, herbe à pourceaux, hermoie, langue de passereau, lis glané, tirasse, tire-goret, traînante ou encore traînasse ! Elle fleurit vers septembre, en tout cas en région parisienne. On voit alors apparaître de petits points roses aux aisselles des feuilles. Parfois elles peuvent être blanches. Cette plante contient une huile essentielle, de la vitamine C et de la silice, des tanins, mucilages, et flavonoïdes. Plus on la cueille tard dans la saison, septembre-octobre, plus elle contient de silice. C'est une plante très astringente, traditionnellement utilisée contre les diarrhées qui résistent à toute autre chose, contre les saignements, en usage interne et en usage externe. Elle est aussi antidiabétique, dépurative et diurétique. On l'utilise aussi comme cicatrisant car son acide silicique et son tanin font guérir les plaies rapidement. Dans ce cas, laver les feuilles soigneusement, les écraser et en faire un cataplasme. Pour toutes les autres fins, on l'utilise en décoction de plante entière, à raison de 30 à 50 g de plante séchée par litre d'eau. Faites bouillir 10 minutes, et laissez infuser 10 minutes. Consommez 3 à 4 tasses par jour. La renouée des oiseaux s'associe bien avec les plantes suivantes : aigremoine (dont nous parlons dans ce numéro), bistorte (une autre renouée), bourse à pasteur, écorce de chêne, ronce, cyprès, potentille, reine des prés, racine de fraisier, racine de gentiane, romarin. Enfin, nous finirons tout de même par une précaution importante : « renouer avec les oiseaux » ne convient pas à tout le monde, cette plante est absolument incompatible, vues les propriétés énoncées, avec des traitements anti-coagulants ! (Source : <http://ortie.pissenlit.free.fr>)

L'Aigremoine

Cette plante scientifiquement appelée « *Agrimonia eupatoria* » possède tout une panoplie d'appellations : Grimoine, herbe d'eupatoire, eupatoire des Grecs, herbe de la mère, herbe de Saint-Guillaume, thé des bois. Cette plante toute poilue au goût amer, cueillie pendant l'été le long des chemins lors de vos balades estivales ou dans les prairies, a tout pour vous surprendre. Elle est reconnue pour son effet astringent, et ses vertus apaisantes pour le foie. Les feuilles et sommités doivent être récoltées avant la floraison. Déjà, dans l'Antiquité, on vantait la décoction d'aigremoine pour combattre les maladies du foie, nausées etc. Voici donc la petite recette de bien-être : Plongez 27 g dans un litre d'eau bouillante et laissez infuser quinze minutes. La décoction est prête. Buvez une bonne tasse après chaque repas principal et passez un été tranquille ! (Source : « Dictionnaire thérapeutique des plantes », par la Dr René Bouchet, aux éditions Trajectoire)



Rubrik' à trUCs

Halte aux aphtes

Faites des bains de bouche et gargarismes à l'eau argileuse additionnée d'une huile essentielle appropriée telle que Thym, Eucalyptus. Par le cataplasme tièdes ou les compresses, l'argile apaise aussi le zona.



Contre les verrues

Coupez un morceau d'oignon et frottez pendant 10 minutes la partie atteinte et ce, tous les jours jusqu' à ce que les verrues disparaissent totalement !

Petit coup de fatigue ?

Pour se « défatiguer », frottez une brosse à cheveux dans le creux de votre main. Vous verrez, vous retrouverez de l'énergie, comme par enchantement !

Le saviez-vous ?

L'ortie est très bonne pour les sciatiques. Faites régulièrement une infusion d'ortie ou prenez un bain avec des feuilles d'orties. Mais surtout ne dépassez pas le dessus des hanches car l'ortie est trop stimulante pour le cœur.



Une angine peut être stoppée net dès les premiers maux de gorge au moyen de gargarismes de miel et vinaigre auquel on ajoute de l'aspirine en poudre. Le vinaigre peut être remplacé par du jus de citron.

Une indigestion après un repas trop lourd ? Tout simplement un grand verre d'eau pétillante avec le jus d'un citron entier !

Sujet aux hémorroïdes ? Pour les apaiser, rien de tel que des feuilles de choux vert (sans les nervures) écrasées au rouleau à pâtisserie. La pâte ainsi obtenue a un effet antidouleur instantané !

(Source : www.lescarnetsdemarielouise.be)

écO livrés

« L'argile médicinale pour votre santé et votre beauté »,

l'Encyclopédie d'Utovie



Tout ce qu'il faut savoir sur l'argile, laquelle utiliser, sous quelle forme (cataplasme, poudre, boisson etc.) et tous les bienfaits qu'elle possède. Les secrets d'un remède reconnu depuis la nuit des temps, à lire de toute urgence ! 6 €

ABIESSENCE
La rentrée des classes sans prise de tête !!

En prévention 2 à 3 gouttes matin et soir derrière chaque oreille. Si les petites bêtes sont déjà installées, une application 2 fois par semaine sur l'ensemble de la chevelure suivie d'un shampoing et d'un démêlage minutieux au peigne fin viendront à bout de ces hôtes indésirables.

Têt'net

Éijou, caillou, chou, genou, hibou, joujou, FOU prennent tous un x au pluriel, mais un seul d'entre eux prend vraiment la tête dès la rentrée scolaire...
Pour éviter que les chères petites têtes blondes, brunes ou rousses ne deviennent des têtes à poux, avez le réflexe TÊT'NET.

Lotion 50 ml + Peigne fin

La lotion capillaire répulsive traitante et apaisante aux huiles essentielles biologiques

ECO CERT

LA SOURCE - ZA Les Jacquins 42590 NEULISE.
Informations et points de vente : www.la-source.info

Cosmétiques
Dr.Hauschka

Entrez dans La Maison Dr.Hauschka

...un nouveau lieu intime et poétique au coeur de Paris, qui vit au rythme ressourçant de la Nature. Nos bio-esthéticiennes vous proposent les soins du visage et du corps Dr.Hauschka et vous font découvrir un concept unique, qui vous laisse, bien longtemps après, une impression de lumière, de légèreté et d'équilibre interne.

Sur présentation de cette publicité, nous vous offrons 10% de remise sur le soin de votre choix.

La Maison Dr.Hauschka
39 rue de Charonne • 75011 PARIS • Métro Ledru Rollin
01 43 55 40 55 • lamaisondrhauschka@drhauschka.fr

Appareil de gymnastique buccale Head-Balance

Migraines, insomnies, vertiges, acouphènes, bruxisme, nervosité, fatigue... sont bien souvent dus au dysfonctionnement de l'articulation temporo-mandibulaire (articulation de la mâchoire située près de l'oreille) pouvant occasionner troubles respiratoires et tensions musculaires dans le corps entier.

L'appareil de gymnastique buccal Head-Balance, salué par la profession lors du concours Lépine 2005 et par la Société française de Médecine du Sport, a été conçu pour rééquilibrer cette articulation, pour renforcer, fortifier et décontracter les fibres musculaires des mâchoires à l'aide d'exercices réguliers de courte durée.

Pour toutes questions ou pour commander un appareil au prix de 60€ + 5€ de frais de port sur internet : www.head-balance.com

Head-Balance - Alfred Pfennig - 20 Rue de l'Etoile - 67350 Uhrwiller
Tél/Fax : +33(0) 3 88 72 50 41 - Email : info@head-balance.com

Comment agir contre les tendinites des coudes et des épaules ! (mobilité réduite)

Le saviez-vous ?

Pour éliminer les tendinites il ne faut pas chercher à les soigner à l'endroit où est la douleur. Les tendinites des membres supérieurs sont toujours liées à des contractions musculaires du dos, à la 1-2-3^{ème} lombaire, 7^{ème} cervicale entre la 8^{ème} et la 12^{ème} dorsale du côté atteint. Vous masser en profondeur les endroits indiqués le long des vertèbres, en insistant sur les endroits douloureux. L'idéal est naturellement de consulter un thérapeute ! Si le travail est bien fait, les douleurs disparaissent très vite et la mobilité du membre supérieur revient de suite. Pour les capsulites c'est plus compliqué. Un travail plus précis doit être fait par un thérapeute. Une application d'argile sur l'inflammation est toujours la bienvenue. Pour que ces problèmes ne reviennent plus, il convient d'équilibrer l'ensemble de la musculature en faisant des exercices buccaux avec l'appareil de gymnastique buccal Head-Balance. Le site : www.head-balance.com
Pour plus de renseignements vous pouvez contacter M. A. Pfennig ostéopathe, homéopathe, posturologue, pratiquant et enseignant l'équilibre postural selon AP au 0388725041.





belle naturellement

Belle tout naturellement Une rentrée sublimée



Toute l'année, l'été nous avons désiré, quand soudain la rentrée pointe le bout de son nez. Faut-il pour autant nous lamenter ?...

Cette année prenez la rentrée du bon côté et sublimentez votre beauté. Prolongez votre mine estivale, dorotez votre peau et magnifiez votre chevelure, quelque peu malmenée par les joies de l'été. Exit le moral en berne... Cette année vous allez rayonner, et cela ne devrait pas trop vous coûter !

Par Sophie Macheteau

La plante beauté du mois : l'ortie

Ecologique, économique et dotée de nombreuses propriétés cosmétiques, l'ortie sait piquer notre curiosité !

Ses bienfaits cosmétiques :

- fortifiante, grâce à la vitamine B5, au fer et à la silice, elle est recommandée en cas de chute de cheveux et des ongles cassants.
- anti-inflammatoire, grâce à la présence de zinc, elle lutte efficacement contre l'acné.
- sébo-régulatrice, elle est parfaitement adaptée aux peaux et cheveux gras.
- diurétique, elle favorise le drainage (rétention d'eau, cellulite).
- anti-oxydante, par l'association des vitamines A, C, E et du sélénium, elle permet de lutter contre les radicaux libres.



Comment cueillir les orties sans se piquer ?

Si l'on ne possède pas de gants, le mieux est de saisir les tiges au ras de la terre, là où elles ont peu de poils urticants. La technique qui consisterait à retenir sa respiration pour cueillir une ortie, est loin d'avoir fait ses preuves !

Si vous ne préférez pas la cueillir vous-même sachez que vous pouvez en trouver facilement en magasins bio ou herboristeries (en feuilles ou réduite en poudre, plus facile d'utilisation).

Du potager à la beauté... tout naturellement

Inutile d'aller chercher bien loin les ingrédients qui sauront, en cette rentrée, sublimer notre beauté. Regardez plutôt du côté de votre potager...

Locavores vous avez dit locavores ?

Pour réduire votre bilan carbone (eh oui le bilan carbone s'adresse non seulement aux fabricants mais aussi aux consommateurs !), pensez à consommer local. Oubliez l'espace d'un instant l'hibiscus blanc ou l'ylang ylang des îles. Recentrons-nous sur nos ressources locales qui, bien trop méconnues, sauront pourtant révéler d'innombrables propriétés cosmétiques.

On dit oui au brocoli !

Bien connu pour donner du craquant à vos assiettes, le brocoli l'est en revanche beaucoup moins pour ses vertus cosmétiques.

Sous quelle forme l'utiliser en cosmétique ?

Sous forme d'huile végétale, extraite des graines par pression à froid.

Ses bienfaits cosmétiques :

- L'huile végétale de brocoli est une véritable source naturelle de brillance et de douceur pour vos cheveux.
- Son action gainante, comparable aux silicones, apporte aux cheveux un toucher douceur et une brillance sans les alourdir ni les étouffer. Son effet lissant permet de contrôler les petites boucles et les frisottis. L'huile végétale de brocoli facilite le brossage et le démêlage.
- Riche en vitamines, c'est aussi une excellente source nutritive pour le cheveu et pour la peau.

Le saviez-vous ?

Tout commença durant l'Empire Romain, dans les cuisines italiennes où les villageois savaient apprécier le brocoli et le marier à toutes les sauces.

Son appellation provient de ce pays et du nom « broco » signifiant « pousse ». C'est seulement au XVI^{ème} siècle que ce légume fut connu à plus grande échelle sur la côte méditerranéenne, en France par l'épouse d'Henri II, Catherine de Médicis. À noter qu'au début de sa culture, l'utilisation culinaire du brocoli était maintenue secrète.

Précautions d'emploi : NE PAS INGERER. Tenir hors de portée des enfants.



Ma recette beauté au brocoli

Sérum pour pointes sèches citron & brocoli

Suggestion de contenant : Un flacon pompe de 15ml

Ingrédients : ● 13ml de glycérine végétale ● 2ml d'huile végétale de brocoli ● 5 gouttes d'huile essentielle de citron bio

Matériel nécessaire : Un mini-fouet, une éprouvette graduée de 10 ml.

Mode opératoire : ● Dans un bol mettre la glycérine et l'huile végétale et mélanger au mini fouet ● Ajouter les gouttes d'huile essentielle et mélanger à nouveau ● Transvaser dans le flacon.

Conservation : 6 mois maximum à l'abri de la chaleur et d'une trop forte lumière.

Conseil d'utilisation : Vous pouvez appliquer ce sérum sur les pointes la veille du shampoing ou une petite noisette (attention toutefois à ne pas avoir la main lourde) sur les pointes des cheveux lavés et essorés, lorsqu'ils sont très secs.

La carotte nous botte !

Sans vous raconter de salade, la carotte est aussi bonne à consommer qu'efficace pour sublimer notre beauté.

Sous quelle forme l'utiliser ?

- soit sous forme de macérât huileux (macération des racines dans une huile végétale)
- soit sous forme d'huile essentielle, que vous devrez systématiquement diluer dans une huile végétale de votre choix.

Ses bienfaits :

L'huile de carotte, très riche en bêta-carotène (pro-vitamine A), favorise le bronzage et le hâle de la peau. Elle est aussi conseillée comme huile après-soleil pour favoriser la régénération de l'épiderme, assouplir la peau et conserver un joli hâle uniforme. En cette période de l'année, elle vous permettra de conserver un joli hâle ensoleillé !

Le saviez-vous ?

Ce sont des horticulteurs hollandais qui obtinrent une carotte orange et sucrée par croisements variétaux au 15^{ème} siècle. Cependant, il fallut encore attendre le 18^{ème} siècle pour que la culture de la carotte en tant que légume ne devienne importante en Europe. En Amérique du Nord, ce n'est qu'à la fin de la première guerre mondiale que la carotte prit sa place dans l'alimentation humaine.

Ma recette beauté à la carotte

Crème éclat du Teint à la carotte



Suggestion de contenant :

Un pot plastique de 50ml

Ingrédients : ● 6g de macérât de carotte bio ● 5g d'huile végétale de buriti ● 2g de cire émulsifiante (Cetearyl wheat straw glycosides and cetearyl alcohol) ● 33g de d'hydrolat de tilleul bio ● 10 gouttes d'huile essentielle de carotte ● 5 gouttes de teinture végétale de propolis ● 3 gouttes de vitamine E d'origine végétale

Matériel nécessaire : Un mini-fouet, deux bols, une balance de cuisine ou de précision.

Mode opératoire : Dans le premier bol mettre le macérât, l'huile végétale et la cire émulsifiante. Dans le second bol mettre l'hydrolat de tilleul. Faire chauffer les deux bols au bain-marie et retirer du feu lorsque la phase aqueuse est frémissante et la cire entièrement fondue. Verser en une seule fois l'hydrolat dans le mélange huile + macérât + cire et remuer vigoureusement à l'aide du mini fouet, jusqu'à complet refroidissement de la crème. Terminer par l'ajout des gouttes d'huile essentielle de carotte, de vitamine E et de teinture de propolis. Transvaser dans le pot et réserver au frais.

Conservation : 2 mois maximum au réfrigérateur.

Conseil d'utilisation : Appliquez le matin sur le visage bien nettoyé, en évitant le contour des yeux.

L'avocat est délicat et très sympa !

Vous appréciez sûrement le guacamole pour sa douceur et la délicatesse de sa saveur... Vous allez raffoler de son huile si bienfaisante !

Sous quelle forme l'utiliser en cosmétique ?

Sous forme d'huile végétale, extraite de par première pression à froid de la pulpe.

Ses bienfaits :

La pulpe d'avocat, à partir de laquelle on obtient l'huile végétale, renferme des glucides et des protides aux vertus hydratantes, restructurantes et régénérantes pouvant être employées dans des produits pour peaux très sèches et abîmées, et également comme stimulant des cheveux fins et fragiles. Riche en vitamines, l'avocat offre des propriétés tonifiantes et anti-oxydantes idéales pour les peaux fatiguées et ternes.

Le saviez-vous ?

La découverte de noyaux d'avocat dans des cavernes du Mexique et du Guatemala nous indique que les Aztèques et les Mayas cultivaient déjà l'avocatier il y a 10 000 ans. Les Aztèques, inventeurs probables du guacamole (repris ensuite par les Mexicains), consommaient la pulpe et s'en enduisaient régulièrement la peau pour se protéger des vents desséchants.

Ma recette beauté à l'avocat

Baume capillaire réparateur à l'avocat et petit grain

Suggestion de contenant : Un pot plastique de 100ml

Ingrédients : ● 42g d'huile végétale d'avocat bio ● 49g de beurre de karité bio ● 5g de glycérine végétale ● 2g de cire d'abeille bio ● 15 gouttes d'huile essentielle de pamplemousse bio ● 10 gouttes d'huile essentielle de petit grain ● 7 gouttes de vitamine E d'origine végétale

Matériel nécessaire : Un mini-fouet, un bol, une balance de cuisine ou de précision.

Mode opératoire : Dans votre bol mettre l'huile végétale d'avocat, la cire d'abeille et la glycérine, puis faire chauffer au bain-marie. Une fois la cire fondue, retirer du feu et réserver quelques minutes. Ajouter les gouttes des deux huiles essentielles et la vitamine E, puis remuer une dernière fois. Transvaser dans le pot.

Astuce : Pour pouvez mettre votre pot 30 minutes au congélateur afin de faciliter la prise en masse.

Conservation : 3 à 4 mois à l'abri de la chaleur et d'une trop forte lumière.



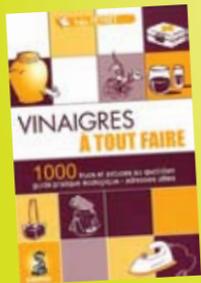
Ecolo-astuce du mois : Jamais sans mon vinaigre !

Pour être belle en cette rentrée sans se ruiner, adoptez un ingrédient écolo à tout faire : le vinaigre !

Quel vinaigre choisir pour la beauté ?

Le vinaigre de cidre

Que faire avec ?



- On dit « bye, bye » aux pellicules,
- On se fait le cheveu brillant,
- On oublie vite les cheveux abîmés,
- On ravive la couleur de chevelure terne,
- On ne perd plus ses cheveux,
- On se détend dans un bain relaxant,
- On dit non à la cellulite,
- On gomme les peaux mortes,
- On improvise un déodorant...

(Source : vinaigres à tout faire d'Irène PEYRET aux éditions DAUPHIN)

La beauté en quelques chiffres...

10 à 20 mg...

Ce sont nos besoins journaliers en bêta-carotène.

13...

C'est le nombre d'aliments courants contenant du bêta-carotène. (Patate douce, spiruline, abricot sec, chicorée sauvage crue, carotte crue, épinards cuits, cantaloupe, pissenlit, persil, brocoli, mangue, papaye, tomate).

15%...

C'est le taux moyen de matière grasse que contient l'avocat.

70%...

C'est le pourcentage de femmes qui ont modifié leur comportement vis à vis du soleil ces 6 dernières années et qui se protègent mieux.

2 à 5 millimètres par mois...

C'est la longueur moyenne de pousse des ongles.

1 fois par jour...

C'est la fréquence d'utilisation de masques réparateurs pour cheveux desséchés par le soleil... jusqu'à amélioration.

Quizz bioté de la rentrée !

1- Les feuilles d'ortie contiennent :

- a- Deux fois plus de protéine que les épinards et le persil.
- b- Quatre fois plus de protéine que les épinards et le persil.
- c- Trois fois plus de protéine que les épinards et le persil.

2- L'huile végétale de brocoli est extraite :

- a- Du fruit
- b- Des graines
- c- Des racines

3- La carotte est riche en :

- a- Pro-vitamine A
- b- Vitamine E
- c- Vitamine B5

4- L'huile d'avocat contient plus de :

- a- 2% d'oméga 6
- b- 5% d'oméga 6
- c- 10% d'oméga 6

5- L'huile d'avocat est recommandée pour :

- a- Les peaux grasses
- b- Les peaux couperosées
- c- Les peaux sèches et abîmées

Réponses : 1/a - 2/b - 3/c - 4/c - 5/c

Aroma-Zone
LA MÉDITERRANÉENNE

Faites vos cosmétiques BIO vous-même !

Osez...

**Ecologique
Economique
Simple
Efficace
Passionnant**

Retrouvez
**plus de 600 ingrédients
près de 200 huiles essentielles
du matériel et des flacons
des coffrets d'initiation
des centaines de recettes...**

www.aroma-zone.com

*Pour nos amis de Belgique et Luxembourg :
frais de port offerts dès 59€ de commande*

OFFERT ! Recevez le nouveau catalogue Aroma-Zone :
40 pages d'informations, conseils et recettes.

NOM : PRENOM :

ADRESSE :

CODE POSTAL : VILLE :

Coupon à retourner à l'adresse suivante : Ref ECO0909
AROMA-ZONE - 42 Av. Julien - 63000 Clermont-Fd - France

NOUVEAU

Douce Nature



Douche marine

Tous les bienfaits de l'océan dans une douche

- aux algues de Bretagne et à l'extrait de romarin bio
- favorise la détoxination et le raffermissement
- enrichie au Quinoasol*
- testée sous contrôle dermatologique



Disponible dans les magasins spécialisés bio
www.douce-nature.fr - E-mail : euro-nat@euro-nat.com



le coin des parents



Nature & Découvertes

Rubrique réalisée en partenariat avec

S'émerveiller et partager des moments en famille avec des jeux, spectacles, balades, ateliers, à retrouver sur www.natureetdecouvertes.com

Nature Babycare en remet une couche

Parce qu'un enfant doit manger à sa faim



...avec un concours-photo national très nature et rigolo du 15 au 27 septembre 2009 ! Pour participer, rien de plus simple : rendez-vous sur www.naty.com et postez-y le plus beau cliché de votre bambino éco-lo ! Le premier prix est une cure de détente de 7 jours d'une valeur de 1 300 € pour la maman et son bébé. Le second prix correspond à 1 an de couches ou de produits Nature Babycare sous forme de bon d'achat, et le troisième prix à 6 mois de couches.

Tentez votre chance, la couleur verte porte chance !

Depuis cet été, Bébé au Naturel a mis en place le dispositif e-solidaire qui consiste à récolter des denrées pour la banque alimentaire : il permet aux personnes qui le souhaitent d'offrir lors de leurs commandes un ou plusieurs produits à la banque alimentaire, Bébé au Naturel prenant ensuite en charge la collecte et la transmission des denrées. On estime que depuis janvier 2009, près de 100 000 personnes supplémentaires ont eu recours à l'aide alimentaire. On adhère totalement à l'initiative alors pensez solidaire lors de vos e-achats ! www.agir-au-naturel.com/?001actualites



Kalibio

Le bio qui ressemble le plus aux enfants

bio



Des produits bio ludiques et savoureux adaptés aux goûts et aux besoins nutritionnels de l'enfant. Kalibio apporte naturellement les nutriments nécessaires à sa croissance : vitamine C, phosphore, magnésium...

Disponibles en magasins bio, grandes surfaces (rayon bio) et sur internet.
Points de vente et informations sur : www.kalibio.com

Pour ta santé, mange au moins cinq fruits et légumes par jour. www.mangerbouger.fr

Premier parc ludique et pédagogique consacré au végétal

À la fin du printemps prochain, ouvrira au cœur de l'Anjou, le premier parc dédié au végétal : Terra Botanica ! Près de 110 000 m² de jardins, d'espaces aquatiques et de serres, jalonnés de près de 40 attractions et animations (simulation de tempête, théâtre de verdure, cinéma 4D etc.) offrant une mise en scène multidimensionnelle de la flore des 6 continents, pour une expérience unique au monde. Le végétal convoité, dédié aux voyages des plantes (découverte des épices, du chocolat...), générique, mystérieux, apprivoisé par l'homme, légendes, mythes, à chaque instant le spectacle de la nature se mêlera à la compréhension du vivant. Vous saurez tout sur ce vaste monde de la nature qui cache bien des trésors. Mais ce qui force notre admiration, c'est toute la réalisation de ce parc, gigantesque accès sur le respect de l'environnement. Il y a un an, bulldozers, pelleteuses et élagueurs investissaient le site du plateau de la Mayenne situé sur les communes d'Angers et d'Avrillé : débroussaillage, puis terrassement, clôtures, drainage, furent les premiers travaux à mener avant d'aménager les 60 000 m² de jardins, les 25 000 m² d'espaces aquatiques, d'accueillir 33 bâtiments dont une serre de 1 500 m² et un centre d'affaire de plus de 1 500 m². Le tout, avec une priorité : sauvegarder le plus grand nombre d'espèces présentes sur le site ! Terra Botanica a mis aussi l'accent sur le développement durable, en incorporant des bâtiments respectant les exigences environnementales, une chaufferie bois alimentant la totalité des bâtiments, la récupération de la totalité des eaux de pluies pour alimenter les bassins... Certaines façades, toitures et certains murs intérieurs seront de ce fait végétalisés. Près de 275 000 végétaux dont plus de 1 000 arbres « remarquables » et 400 sujets dits « exceptionnels » par leur taille ou par leur âge devront recouvrir progressivement le parc. Une précision importante car plus de la moitié des arbres « exceptionnels » proviennent de pépinières localisées dans la région des Pays de la Loire, les autres ayant été réservés auprès de pépinières européennes. On attend l'ouverture avec impatience car leur implication promet une réussite à tous niveaux : les amoureux de la nature vont être subjugués ! Nous leur lançons de tout cœur un grand bravo pour cet immense projet !

www.terrabotanica.fr - 02 41 25 00 00



Lingettes lavables pour bébé

Et faites maison SVP ! Prenez un plaid en coton bio, ou un morceau de chanvre ou encore de bambou (doux et absorbe tout, même les odeurs) et découpez des morceaux réguliers de 10x20 cm. Surfilez les bords avec une machine à coudre, puis lavez-les. Stockez-les ensuite dans un boîtier hermétique à proximité de votre table à langer et jetez dans une corbeille à linge spéciale les lingettes sales, que vous laverez ensuite tout simplement à la machine, avec votre lessive biologique. Vous pouvez également réaliser des lingettes double face, en découpant des rectangles de la même taille mais dans deux tissus différents. Cousez ensuite 3 côtés puis retournez et refermez la lingette par un quatrième point. (Source : « 100 réflexes Bébé bio » par Alix Lefief-Delcourt et Elisa De Castro Guerra, aux éditions Leduc.s)



Covoiturage scolaire

La rentrée dernière, nous avons parlé du hautement reconnu « pédibus », bon pour la santé comme pour le portefeuille. Mais cette méthode d'accompagnement scolaire à pied ne convient pas quand l'école est trop éloignée de la maison. Alors si vraiment vous n'avez pas de ramassage scolaire en bus, organisé par votre commune, voici un site qui peut vous intéresser : [Carecole.com](http://www.carecole.com), un site de covoiturage pour les trajets scolaires. Il vous suffit de sélectionner votre ville ou commune (si elle fait partie du réseau), de cliquer sur vos souhaits (trajet domicile-école, le contraire ou les deux) et de choisir vos besoins (conducteur ou passager) et le tour est joué, gratuitement ! Pourquoi s'en priver ? www.carecole.com

Douce France...

L'art écolo bio au service des enfants, c'est le credo de France Mannaioni, artiste-plasticienne dans le cadre d'ateliers « d'art de rue » pour les enfants des quartiers de Fréjus. Son but ? Motiver les enfants de centres sociaux difficiles, à trier, récupérer et transformer en oeuvres d'art les déchets. Et c'est tout naturellement que ses nouvelles inspirations créatives ont donné naissance à des œuvres 100% bio ! Découvrez cette artiste pas comme les autres sur <http://ffmannaioni.free.fr>



MES P'TITES EMPLETTES DE LA RENTRÉE

Une rentrée, tout en douceur...



Douce pour vos enfants et pour la nature ! Avec le sac à dos recyclé, votre petit ange pourra frimer auprès de ses amis, car les emballages de jus de fruits qui constituent ce sac à dos solide donnent des couleurs et de la légèreté à ce cartable pas comme les autres. Son aspect plastifié lui permet de plus un nettoyage ultra simple et ultra rapide (on pense aux mamans aussi !). Fini

le mal au dos dès le premier mois de la rentrée, terminée la grisaille de la reprise des cours : avec ce sac à dos, bonne humeur et légèreté sont au rendez-vous ! Un petit air de vacances pendant la récré. Fabriqué à partir d'emballages de jus de fruits récupérés. 14,95 € MON cartable ! (convient aux enfants de 6 à 12 ans) Dans tous les magasins Nature & Découvertes et sur www.natureetdecouvertes.com



Les gommes magiques

Un produit pour les artistes en herbe (verte) mais pas seulement, car le rendu est tellement beau et original que les adultes l'utiliseront avec plaisir ! Les gommes magiques, ce sont des gommes en cire d'abeille, réalisées avec du colorant



alimentaire, pour dessiner, créer, colorer le papier et la vie ! Très larges, elles permettent aux enfants à partir de 2 ans, de dessiner d'un trait évasé, des chefs d'œuvre de qualité. La gomme colore toutes les surfaces en relief (cailloux, feuilles, nappes), si bien que la famille entière trouve de l'intérêt à l'utiliser. Vous glissez une feuille de platane sous votre support en papier puis passez d'un seul coup une gomme bleue, puis une rose et voici un tableau de saison. Vous découpez du papier en forme de lapin et le glissez sous votre support et voici votre chérubin prêt à raconter une histoire en dessin. Mais vous pouvez aussi utiliser de la dentelle pour illustrer des cartes de vœux, ou encore le styler fourni avec...pour des cartes d'anniversaire dont vous serez les seuls à connaître le secret ! Les gommes ne tâchent pas, les couleurs restent, mais partent au lavage dès 60°C et surtout, leur composition naturelle offre une sécurité optimale pour les petits qui ont tendance à tout mettre à la bouche. Avec les gommes magiques, d'une sensibilité et douceur exceptionnelles, vous prendrez plaisir à développer la créativité de toute la famille. Vive les couleurs pastel et la douceur des courbes ! Abracadabra ! Gommes Magiques, l'art du dessin - Christine Dorville : 06 82 27 74 80 - christine.dorville@yahoo.fr

Et parce que cela ne nous empêche pas de jouer...



Voici le coffret du p'tit génie de la récup' ! Dans son atelier, l'apprenti inventeur récupère tout ! Des bouteilles d'eau vides, des bâtonnets, des pailles : il accumule, superpose, imbrique et construit des objets extraordinaires. Un grand pont, un bateau, une tour, un frisbee : il n'y a aucune limite à son imagination ! De quoi l'occuper toute l'année, tout en lui apprenant les principes de base de la récup'. On adore !

Contient 405 pièces dont 1 toile pour le frisbee, bâtonnets, élastiques et 1 livret explicatif.

À partir de 8 ans - 29,90 €

Dans tous les magasins Nature & Découvertes et sur www.natureetdecouvertes.com



La nature est un jeu d'enfants

Des écogestes en pagaille, des infos pratiques, des découvertes sur les inventions humaines, des explications sur les animaux et les beautés de la nature, le tout proposé dans un format ludique, pour apprendre aux enfants à protéger et respecter la nature. C'est le but d'Ecolokid, un site malin et ludo-éducatif tout en couleur, qui pense aux générations futures. Parce que la nature est un jeu d'enfants et que connaître les gestes pour la protéger, ce n'est pas si compliqué, ce site ouvre les yeux de nos chérubins sur la beauté naturelle qui nous entoure. Vite cliquez sans modération sur www.ecolokid.com

Et pour ne plus jamais être en retard à l'école...

Rien de mieux qu'une horloge H₂O ! Il suffit de remplir l'horloge d'un peu d'eau pour que celle-ci indique l'heure en toutes circonstances ! Grâce à un petit convertisseur qui envoie de l'électricité, l'horloge fonctionne sans interruption ! Bien plus simple que de remettre des piles ! Pour le petit coquin qui donne encore l'excuse « ma montre s'est arrêtée », cela ne marchera plus !

À partir de 6 ans - 14,95 €

Dans tous les magasins Nature & Découvertes et sur www.natureetdecouvertes.com



Verte, des pieds à la tête !

Saviez-vous qu'il existe des accessoires de coiffure écologiques ? Oui oui Mesdames, sans pétrole, ils sont fabriqués en France dans un plastique issu de ressources renouvelables. Mais le must, c'est qu'ils sont biodégradables et compostables en fin de vie ! D'un vert « chlorophylle », ces accessoires de coiffure (pincettes, peignes...) sont avant tout durables et pratiques ! Idéal pour toutes les coquettes (petites et grandes) qui ont la fibre écolo. Vos copines seront vertes... de jalousie ! Retrouvez ces produits sur www.mademoiselle-chlorophylle.fr



éco livres

« L'art de porter bébé », par Manuella Favreau, aux éditions La Plage

Vous êtes jeune maman, voici un guide qui pourrait bien vous servir. Manuella Favreau, sage-femme de profession et mère de deux enfants vous dévoilera toutes les façons de le porter à la maison, en balade, pour lui faire découvrir le monde ou en étant enceinte... Et vous découvrirez aussi les différentes manières de porter bébé à travers le monde. Liberté et complicité au rendez-vous ! 14,90 € les 108 pages



« Créations maternage », par Christelle Beneytout et Sandra Guernier, aux éditions La Plage



Quoi de plus économique et personnel que de créer les habits de vos enfants chéris ? Avec cet ouvrage en guise de guide, à vous les créations originales, allant de la couche en tissu à la combinaison pour cet hiver, en passant par les chaussons, le bavoir Votre bébé a déjà un pied dans la mode, au naturel, celle qui est unique. Rendez les autres mamans vertes... de jalousie cette fois-ci et lancez-vous dans la préparation de modèles bien à vous. À vos aiguilles, Mesdames... ou Messieurs ! 19,90 € les 95 pages. Ouvrage avec patrons en taille réelle fournis.

« La nature », illustré par Marion Billet, aux éditions Gallimard Jeunesse

À chaque image correspond un son de la nature. Dès un an, votre chérubin se familiarisera avec les sons qui l'entourent. Il lui suffit d'appuyer sur la puce et il découvrira ainsi les sons de son environnement. Un premier pas pour apprivoiser le monde. 8,90 €



Suivez des yeux le sac du berger

Je te suivrai, où tu iras j'irai, fidèle comme une ombre, jusqu'à destination ! Ah ! Il peut compter sur son sac le berger transhumant des Cévennes et des Alpes, il ne le lâchera pas ! Car ce sac n'est pas tombé dans l'oubli, bien au contraire et Jean-Pierre Romiguier, artisan fondateur de « l'atelier du Sac du berger », explique même que grâce à cet objet, il est allé à la rencontre du monde. C'est donc dans le creuset du lieu dit Layrolle, dans une bergerie à 4 km de la route départementale qu'il y a trente ans, il a commencé à recoudre le lien profond entre le passé et le présent. Aujourd'hui, le sac du berger et d'autres objets liés au pastoralisme sont fabriqués dans cet atelier fort d'une dizaine d'artisans, regroupant cinq métiers du cuir, cinq savoir-faire. L'atelier a reçu en décembre 2008 le label « Entreprise du patrimoine vivant », distinction de la garantie d'un savoir-faire rare, d'une marque de tradition et de modernité, d'une reconnaissance de professionnels exceptionnels. Mais surtout, « l'atelier du sac du berger » est le témoignage d'une micro-économie artisanale rurale. Les principes du développement durable sont intimement liés aux conditions de réussite de l'atelier : bâtiments situés dans une ancienne bergerie restaurée et dans un bâtiment construit à l'identique du premier (pierres, contreforts, arches, isolation naturelle, moyen de chauffage centralisé fourni par une chaudière alimentée par des déchets végétaux, eau provenant de la source)..., et principes du tri et du recyclage appliqués (réutilisation des cartons et du papier, produits d'entretien écologiques, chute de cuir exploitée au maximum pour la fabrication de petits objets etc.). Enfin, un jardin biologique réalisé par les habitants du hameau atteste d'un positionnement de respect de la terre et de ses cycles. La tradition remise au goût du jour dans un souci de respect de l'environnement comme des valeurs, bravo ! (www.lesacduberger.com)



TUDOBOM, c'est d'la bombe !

Tudobom (Ça va ? en portugais) est une marque franco-brésilienne créée en 2005, qui propose une mode équitable, engagée et authentique, naturelle et accessible. En quoi est-elle équitable ? Et bien les vêtements proposés sont fabriqués de A à Z au Brésil. Du petit producteur de coton écologique du Nord-est du pays, à la couturière des quartiers défavorisés de Petropolis qui s'applique à confectionner les produits avec techniques et talent, tout est matière d'histoire à raconter ! Et pour que ces histoires, qui se passent là-bas, se fassent entendre ici, chaque couturière signe l'étiquette de chacun des produits qu'elle fabrique. Les vêtements sont enfin teints avec des produits naturels, respectueux de l'environnement. Ce qu'on apprécie c'est la chaîne verte de la confection de la ligne. Un bel exemple de commerce équitable où cette notion veut dire quelques chose jusqu'au bout ! www.tudobom.fr



Symphonie

La chaussette à l'état bio

Chaussettes biologiques & Chaussettes en fil d'Ecosse

Pour commander : www.chaussette-symphonie.com

Pour recevoir le catalogue, retournez ce coupon à l'adresse suivante :
SYMPHONIE - 8 rue de la plaine - 28800 Saumeray - Tél : 02 37 96 30 30

Nom : Prénom :

Adresse :

CP : Ville : Email :



écologistes



Les coups de cœur de Véro

Sur la Véronique. Bon ce n'est pas très original, ok, mais on fait ce qu'on peut ! Bref la Véronique, c'est cette jolie fleur coriace, violacée et tout en hauteur, qui pousse fièrement et résiste au temps. Pourtant il arrive que les épis défleurissent... Aucun problème ! Coupez les tiges 5 à 6 cm sous les épis fanés et vous verrez comme cette plante aime vivre, la coupe permettra de nouveaux épanouissements !

Le paillage biodégradable

En fibres végétales de coco liées par du latex naturel ! Perméable à l'eau, opaque, souple, résistant, il retient l'eau et se dégrade progressivement après 2/3 ans selon l'environnement. Il limite le développement des mauvaises herbes, réduit l'évaporation d'eau, améliore la qualité du sol et surtout est esthétique et s'intègre totalement dans un paysage. Le top rapide : les collerettes ! Mais existe aussi en tapis de sol, nattes filets, pot coco...

(Source : Bonterra - www.horterra.fr)

Qu'est-ce qu'un engrais « bio » ?

En voilà une très bonne question ! C'est vrai, on nous dit d'éviter les engrais chimiques, ça on a bien compris, mais quelle est la différence entre un engrais organique (biologique) et un engrais minéral? Au niveau de la plante ... aucune ! La différence essentielle se situe dans le sol. Un engrais minéral se dissout directement dans l'eau, et les éléments qui le composent sont directement assimilables par la plante. C'est donc une nourriture à action très rapide; parfaite en réponse à une carence chez les plantes. Le problème avec l'engrais minéral, c'est que le sol n'a pas la capacité de le retenir: Tout ce qui n'est pas assimilé par la plante sera lessivé par la pluie et se retrouvera dans la nappe phréatique. L'engrais organique lui est complexé, c'est-à-dire que l'élément minéral est retenu à l'intérieur d'une molécule organique (qui contient du carbone et de l'hydrogène), bien trop grosse pour être assimilée par la plante. C'est l'action d'une bactérie ou d'un champignon, présents dans le sol, qui cassent donc la molécule et se nourrissent du carbone qu'elle contient, libérant ainsi l'ion minéral si précieux pour la plante. Ce phénomène s'effectue lentement et de manière permanente dans le sol. Les engrais organiques présentent par conséquent deux très gros avantages : ils sont retenus par le sol et ne risquent donc pas de se transformer en polluants pour l'eau; de plus, ils nourrissent la vie microbienne du sol, lui permettant ainsi de se multiplier. Le sol devient plus riche et plus efficace encore pour décomposer de futurs apports en matière fertilisante. En agriculture dite biologique, on enrichit le sol en y ajoutant diverses sources organiques (fumier, engrais vert, corne ou os broyés, tourteaux et bien d'autres) ou minérales (roches broyées) qui constituent une fumure de fond. Cette fumure est généralement appliquée à l'automne pour une action au printemps et tout au long de la saison de culture suivante. C'est le bon moment d'agir...

(Source : William Texier - Excoflor par Terra Acquatica)



Arrosez ou fertilisez 100% bio

EcoFlor est le premier engrais complet, concentré, et soluble, qui soit certifié pour la culture biologique, et efficace en irrigation automatique.



Croissance, floraison et fructification : 1 à 2 ml/L

Vous trouverez nos produits à Agen - 47 (Le Pré Vert), Condom - 32 (Arc en Ciel), Auch - 32 (Les Jardins d'Augusta), Villeneuve d'Ornon - 33 (Saveurs et Nature), Toulouse Balma - 31 (Bioasis).

Ils sont aussi vendus en ligne, et directement chez nous :

ZI - Rte de Lectoure - 32500 Fleurance (Gers) - France - 05 62 64 27 86
info@terra-acquatica.com - www.terra-acquatica.com

PROTÉGEONS LA FORÊT.



Cœur de Forêt

Cœur de Forêt, c'est une association reconnue d'utilité publique, qui se bat contre la déforestation dans le monde en travaillant sur la mise en place de projets économiques au profit des populations menacées. Ainsi, les projets sont destinés aux « Gardiens de l'Eau », des populations vivant dans les forêts primaires (Indiens d'Amazonie, Pygmées du Cameroun etc.). Le but de l'association est de protéger la nature, préserver la biodiversité, mais aussi développer des activités économiques en prouvant que l'on gagne plus en plantant qu'en coupant. Pour cela, Cœur de Forêt valorise les produits de la forêt (tels que la distillation d'huiles essentielles et l'extraction d'huiles végétales achetées essentiellement par Forest People, acteur principal aux côtés de l'association), sensibilise à la Certification Biologique... Vous aussi, vous désirez soutenir ces projets, rien de plus simple. Vous pouvez faire un don chaque mois à l'association, ou encore compenser vos émissions carbone ou adopter un arbre pour 15€, via l'espace boutique du site... www.coeurdeforet.com



Pièges à limaces

Une petite recette toute simple, pour capturer nos amies gluantes et les envoyer baver sur d'autres plantations... Première solution : versez de la bière dans une assiette creuse pour attirer les limaces. Il ne vous reste plus qu'à les retirer par la suite. Seconde solution : fabriquez un piège avec une bouteille d'eau en plastique en y déposant de la bière ou de l'eau sucrée avec une pincée de levure. Découpez la bouteille au niveau du goulot et retournez l'embout de manière à ce que la limace puisse entrer et ne plus sortir. Enfin, dernière solution si la capture vous fait mal au cœur, répandez de la cendre de bois autour des laitues et autres plantes, pour éviter l'invasion.

(Source : www.ideesmaison.com)

Le saviez-vous ?

La jacinthe d'eau est une plante aquatique à croissance rapide. Ses tiges peuvent atteindre 20 cm de diamètre et grandir d'un mètre par jour. Ces qualités font d'elle une plante idéale qui peut être tressée et utilisée pour réaliser des objets de décoration (Panier, meubles...). (Source : Botanic)



Savoir « décoder » la nature



Voici quelques petites astuces pour savoir la météo. Les indices peuvent venir de la nature, des animaux... il y en a pour toutes les croyances ! Quand la lune est entourée d'un halot nuageux, cela signifie pluie le lendemain ! Les traînées d'avion qui disparaissent rapidement sont synonyme de beau temps. Un ciel rose au coucher annonce du beau temps, un ciel rouge au lever, le mauvais temps. Quand les hirondelles et martinets volent en rase-mottes, cela signifie qu'il va pleuvoir et les abeilles qui restent près de leur ruche vous annoncent qu'il va faire orage ! Le trèfle redresse sa tige quand la pluie est proche et les fleurs du liseron et du pissenlit restent fermées à l'approche des gouttes !

On se la joue comme... Météo France ?

Pas besoin d'avoir une station pour prévoir la météo ! Observez votre pin. Les pommes de pin rabattent leur écaïlle par temps de pluie et se hérissent par temps sec. Une bonne façon de prévoir le temps ! Ou encore, sur une planche, fixez une petite branche d'épicéa avec une jeune rameau. Par temps humide, le rameau se redresse, par temps sec il s'abaisse. Une manière ludique d'occuper votre chérubin, tout en le sensibilisant aux manifestations de Dame Nature ! (Source : l'ouvrage « Ne plus jamais s'ennuyer à la campagne », par Yves Cohat, aux éditions Gallimard Jeunesse)

Le saviez-vous ?

On parle beaucoup de réchauffement climatique à notre époque, mais saviez-vous que la température la plus élevée sur terre a été de 58,2 °C à El Ziza dans un désert de Lybie, en septembre 1922 ! En France, les températures les plus chaudes ont été relevées en 2003 dans le Gard avec 44,10°C, mais aussi en 1923 à Toulouse avec un gros 44°C. En Belgique, la température est beaucoup moins étouffante vu que la plus grande vague de chaleur de plus de 30°C, s'est déroulée de juin à juillet 1976, ça remonte ! (Source : l'ouvrage « Ne plus jamais s'ennuyer à la mer », par Yves Cohat, aux éditions Gallimard Jeunesse)

Pour repérer si l'air de la ville n'est pas (tant) pollué

Fiez-vous aux lichens, ces taches vertes, grises ou orange sur les pierres ou certains arbres. Ils sont en effet de précieux indicateurs de la pureté de l'air car ils n'apparaissent que si l'air est suffisamment de bonne qualité !

(Source : l'ouvrage « Ne plus jamais s'ennuyer en ville », par Yves Cohat, aux éditions Gallimard Jeunesse)

« Feng Shui dans votre jardin »,
par Hélène Weber et Marie-Anne Garcia Bour,
aux éditions Trédaniel



Bon, pour la chambre, je sais où placer mon lit, s'il faut mettre des miroirs ou pas etc. Pour mon intérieur, c'est pareil. Mais pour mon jardin ? Où construire ma piscine, où placer mon verger, le portail, pour faire entrer finalement dans ma demeure, les meilleures énergies qui soient ? Cet ouvrage basé sur un question-réponses vous donnera toutes les explications possibles à travers la plume de Hélène Weber, Maître de Feng Shui renommée et Marie-Anne Garcia Bour, journaliste spécialisée dans les médecines naturelles, la santé et le bien-être. Un livre qui traite de l'essentiel !

20€ les 150 pages

« Le guide de l'écobio-jardinier »,
par Pierre Nessmann, aux éditions Aubanel

Présenté dans son emballage biodégradable, idéal pour le compost, ce guide est un véritable petit chef-d'œuvre qui vous donnera toutes les techniques pour jardiner de façon responsable et écologique, mais aussi aménager votre jardin naturel, l'entretenir... Vous saurez adapter vos cultures à votre climat et votre sol pour les faire pousser selon leur milieu naturel, mais vous saurez également améliorer cet environnement dans lequel votre jardin évolue et ce, dans le respect de la nature ! Insecticides naturels, rotation des cultures, paillage, taille, plantation, vous saurez tout : quoi, quand et comment. Une brosse à légumes vous est offerte pour l'achat de ce guide complet. Après avoir dévoré votre livre, il ne vous restera plus qu'à jeter l'emballage dans votre composteur pour qu'il soit à son tour dévoré par des micro-organismes et qu'il se détériore pour donner un engrais que vous aurez plaisir à utiliser dans votre nouveau jardin naturel. Et voilà, la boucle est bouclée !

27 € les 208 pages



« Le réchauffement climatique
à la portée de tous »,
par Jacques Exbalin, aux éditions L'Harmattan



Cet ouvrage est illustré de cartes, de titres de journaux, de visuels très parlants et c'est dans cette même logique de compréhension visuelle que l'auteur se lance dans des explications claires et précises sur le changement climatique. Ses causes, ses origines, ses réalités, c'est avec un style bien précis que cet enseignant nous divulgue de manière pédagogique et attrayante tout ce que nous avons voulu savoir sur ce phénomène au cœur de notre actualité. Un ouvrage de plus préfacé par Yann-Arthus Bertrand, qui a mis aussi ce sujet au centre de ses préoccupations. Ça chauffe ! À lire absolument et de toute urgence !

24 € les 323 pages

Le marais vu du ciel

Souvenez-vous, dans l'Écolomag N°2 (édition française), notre petite chouette s'était fait un copain dans les airs : le cerf-volant de Philippe Feret, ancien compositeur pour l'audiovisuel et le théâtre. Ce cerf-volant était équipé d'un appareil photo afin de révéler l'authenticité de la nature, vue d'en haut. De cette expérience, Philippe Feret a illustré un livre, « Le Marais poitevin de Niort à l'Océan... sous un cerf-volant ». Le texte est de Jean-Yves Le Quellec et Philippe est l'auteur des photographies aériennes. Une véritable expo-photo à travers un ouvrage qui retrace l'histoire de la nature et balais les saisons !

35€ les 240 pages, aux éditions Patrimoines Médias.



éco burO

Dans mon cartable écolo...



...En chanvre, je mets : une trousse écologique recyclée, composée de crayons en bois, d'une colle écologique, de stylos en plastique recyclé, de stylos rechargeables, de taille-crayons en bois et cartons, de gomme naturelle, d'un correcteur sans solvant... Je mets aussi des cahiers en papier recyclé, une ardoise naturelle, des chemises recyclées, des classeurs en cartons recyclés et une règle en bois et là je peux crâner à la rentrée en assumant

complètement mon côté écolo tout en me la jouant design.

Vite trouvez tout sur www.eco-sapiens.com

ON VA S'ASSURER QU'IL EST BIEN BIO-DÉGRADABLE.



Couvrez-vous en écolo



Voici le produit phare de la rentrée : le Kit Plio, des couvre-livres pratiques et solidaires ! Conçu par Handicap International, il s'agit d'un kit de 10 protège-livres prêts à l'emploi. Pas besoin de ciseaux, ni de ruban adhésif, les protège-livres sont prédécoupés et comportent

des bandes adhésives repositionnables (on peut coller et décoller à volonté). Rapidité, économie de papier et de rubans adhésifs et enfin, solidarité, car le Kit Plio permet à Handicap International de financer ses actions en faveur des personnes handicapées. Et pour mettre un point d'honneur à la conception de ce produit du partage et de la générosité, le kit est conditionné en ESAT (Établissement et Service d'Aide par le Travail), favorisant ainsi l'intégration sociale et professionnelle des personnes handicapées en France. Pour les 10 ans du Kit Plio, les étiquettes scolaires incluses dans le pack sont illustrées de Spidigo, Rigoligo et Rochongo, les mascottes rigolotes et ludiques de Handicap International qui sensibilisent les 8-12 ans au handicap. Disponible en magasin ou sur www.handicap-international.fr 5 € dont 1 € permettant de financer les actions de Handicap International sur le terrain

Rentrée éthique au bureau

C'est la rentrée et le temps de prendre de bonnes résolutions, à l'école comme au travail. Et côté bureau, la société Ecologik-Buro a mis en place des prestations pour la gestion des déchets administratifs des entreprises, administrations, collectivités et associations (téléphone, ordinateur, cartouches etc.). Mais ce n'est pas tout, à travers Ecologik-Print, ce prestataire propose aussi des fournitures de bureau éco-responsables : venez découvrir les cartouches d'encre recyclées, les bloc note 100% développement durable, les stylos réalisés à partir de bouteilles d'eau... L'écolo-attitude au bureau, c'est possible et facile ! Renseignez-vous sur www.ecologik-buro.com et www.ecologik-print.com

Un os pour la souris

De nos jours, on passe notre vie devant notre ordinateur, « à jouer » à la souris ! Après une journée de travail, les douleurs apparaissent : crampes des poignets, fourmillements, etc. La solution ? Un repose-poignet mais pas comme les autres, un support actif en forme d'os, garni de bale d'Engrain entourée d'une housse en coton bio ! Le résultat est étonnant, votre poignet est reposé, l'os dégage une énergie, et soulage les articulations. Vous aussi, découvrez le coussin qui fait du bien à votre poignet et du coup à votre travail ! (www.coussinmoreau.fr)

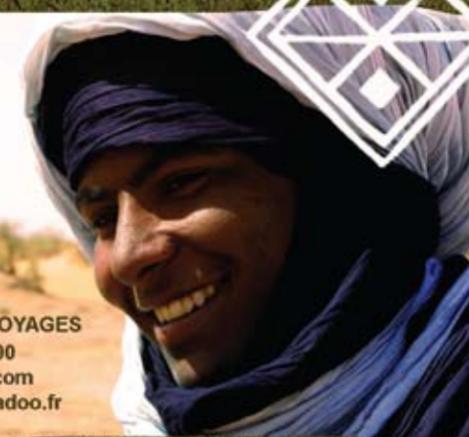


VOYAGES ÉQUITABLES

MAROC, MALI, SENEGAL
MAURITANIE, ALGERIE & NIGER.
A la rencontre des peuples
et des cultures.



CROQ'NATURE VOYAGES
Tél. : 05 62 97 01 00
www.croqnature.com
croqnature@wanadoo.fr



RANDONNEES
SEJOURS A LA CARTE CHEZ L'HABITANT
INITIATION : cuisine, danse, percussion,
artisanat, etc.....

Viv'expo 2009

3 salons en 1
pour la vie écologique



Santé, Bien-être
et Alimentation bio



Eco-habitat
et Jardin naturel



Tourisme vert
et Sports nature

Bordeaux 2^{ème} édition
25, 26 et 27 Sept.

Rennes 4^{ème} édition
20, 21 et 22 Nov.

Pour visiter :
votre invitation à tarif réduit sur
www.vivexpo.com
votre code : APEM

Pour exposer :
05 57 54 38 74
contact@vivexpo.com

CONTRE LES DANGERS DES CHAMPS ÉLECTROMAGNÉTIQUES

3 PRODUITS - 1 SEULE MARQUE



TÉLÉPHONE PORTABLE / D.E.C.T.

Votre BIOPROTECTION

Adaptable à tous les téléphones portables
Plaquette ultra fine - Efficace et discret

PROTECTION INDIVIDUELLE

Votre BIOPROTECTION

La protection permanente contre la pollution des ondes de votre environnement (antenne relais, wifi...)
Se présente sous la forme d'un médaillon ultra léger, discret, à porter sur soi.



ORDINATEUR PORTABLE

Votre BIOPROTECTION

Adaptable à tous les ordinateurs portables
Plaquette ultra fine - Efficace et discret

MÉDAILLE D'OR
CONCOURS LÉPINE 2008

MEGA - PROTECT - PHONE
15 Rue Henri Moissan
77400 Lagny-sur-Marne
Tél : 01 60 07 46 13

Consultez les ventes flash sur le site
www.mega-protect-phone.fr



écohabitat

LES NEWS DE L'ECO...LOGIS



La première maison BBC MINERGIE en Bretagne a trouvé preneur. Créé il y a une dizaine d'années en Suisse par une association qui œuvrait en direction de la performance énergétique des bâtiments, BBC (Bâtiment Basse Consommation d'énergie) MINERGIE est devenu un label attribué à 10 000 bâtiments en Suisse, en Allemagne et en France. Rappelez-vous, les pouvoirs publics et différents intervenants de la filière française avaient mis en place le label EFFINERGIE. C'est en respectant les mêmes objectifs que la première maison bioclimatique, conçue par Baticeo, a vu le jour en Bretagne. Minimiser les rejets de gaz à effet de serre et assurer le confort et la santé des occupants de cette habitation, utiliser des matériaux naturels (cellulose, fibre de bois...), voici ce qui a été mis en avant par BBC. La consommation énergétique de cette maison est de 50 kWh ep/an/m². Ce niveau de performance qui permet d'économiser plus de 50% sur la facture énergétique, se veut défini par un décret de loi de mai 2007 et correspond à une amélioration de l'efficacité énergétique des bâtiments de 50% par rapport à la réglementation actuellement en vigueur. Cela vous intéresse ? Construite dans un hameau calme des bords de Rance (Ille et Vilaine) et en retrait de la route sur un terrain arboré de 1 050 m², encore dotée d'une pergola et une terrasse en douglas pour compléter son intégration paysagère, la maison témoin BBC Minergie de BATICEO a déjà trouvé preneur. Ce qui ne vous empêchera pas de continuer à la visiter cette rentrée, pour vous faire une idée, et qui sait, acquérir une maison similaire ! (Source : www.baticeo.fr)



LE TROC, C'EST MON TRUC !

Vive la récup !

Vous avez quelques difficultés à joindre les deux bouts et il se trouve que : vous allez être maman, votre enfant a eu le bac et emménage dans un nouvel appartement, vous emménagez dans votre premier nid douillet, vous avez besoin de renouveler toute votre garde-robe, vous avez besoin de fournitures scolaires (sacs, trousse) pour toute la famille (et elle est grande !) ? Alors allez jeter un coup d'œil sur les sites de dons. Et oui, on y pense pas souvent mais les sites de récup, pour donner, désencombrer ses placards... servent aussi à ceux qui ... reçoivent ! Vous trouverez plein d'annonces intéressantes de personnes voulant se débarrasser de choses et d'autres en bon état. De quoi vous faire économiser une belle petite somme tout en respectant vos principes de recyclage en donnant une seconde vie à tous ces objets qui auraient été laissés à l'abandon. Alors pour cette rentrée, partez du bon pied en commençant par la récup tout en vous faisant plaisir. On n'a pas trouvé plus pratique et moins cher ! <http://donnons.org> - www.digitroc.com

Le troc de maisons ne connaît pas la crise

Plus les budgets vacances sont serrés, plus le troc de maisons pendant les vacances gagne du terrain ! Alors si vous prenez des vacances en septembre, pensez à échanger vos maisons. C'est un moyen économique de découvrir un autre lieu, sans pour autant dépenser des fortunes en logement. De plus, c'est une manière de se faire confiance mutuellement dans l'échange d'habitat et qui sait de découvrir de nouvelles façons de tenir sa maison autrement... Venez consulter les 4332 offres uniquement en France et ... partout dans le monde ! Rendez-vous sur www.trocmaison.com



Energie Solaire & Biomasse • Installation & Maintenance

LES ENERGIES DE NOTRE DEVELOPPEMENT DURABLE

Toutes installations pour professionnels et particuliers



Pour un parfait esthétisme, le chauffe-eau solaire sera bientôt adjoint au toit électrique solaire.

Toutes régions

ESBIM

Siège et bureaux : 33, route de la papeterie - 86130 Saint-Georges-Lès-Baillargeaux - Tél : 05 49 52 49 14
Fax : 05 49 61 07 49 - Port. : 06 08 56 98 00 - cartierjean@wanadoo.fr - www.energiesolairebiomasse.com

Oh ! « label » prise !

Des labels, il y en a à revendre. Et dans tous les domaines : alimentation, cosmétique, industrie... on ne sait plus où donner de la tête et surtout, on ne sait plus qui croire. Alors voici un petit résumé pour ne plus nager en eau trouble : l'Écolomag a voulu vous aiguiller ! Tout d'abord, pour tous les produits industriels, de consommation et de service, fiez-vous aux labels NF Environnement et Ecolabel Européen (sauf alimentaire et pharmaceutique). Ensuite, côté alimentation, il existe des labels pour chaque pays. Pour vous repérer même en voyage, voici les labels sur lesquels vous pouvez compter : le label AB, le Label Européen Agriculture Biologique, les labels officiels allemands « Label Agriculture Biologique » et « Blauer Engel », le label nordique « the Swan », le label hollandais Eko, le label américain USDA, le Label canadien Environmental Choice, et enfin pour les japonais le label Ecomark. Pour la Belgique, il s'agit d'un label privé : Label Belge Biogarantie. Enfin, pour les énergies renouvelables, c'est l'Association Qualit'EnR qui gère 4 labels : QualiBois, QualiPv, QualiSol et QualiPac et pour l'habitation proprement dit, référez-vous au Label Effinergie. Pour le bois, assurez-vous que les matériaux sont issus de forêts pérennes et labellisés FSC. Pour les cartons et papiers recyclés, il existe le label APUR, pour le textile, c'est le label suisse Bioré. Passons pour terminer aux cosmétiques : utilisez en toute sérénité les produits labellisés BDIH (allemand), Ecocert, et Cosmébio. Pour le bois, assurez-vous que les matériaux sont issus de forêts pérennes et labellisés FSC. Sachez que ces trois dernières catégories sont réunies dans le label Demeter, assurément !



Les labels sont là pour vous assurer une qualité dans vos choix de consommation. Ils n'ont pas réponse à tout, mais ceux que nous avons cités sont des organismes certificateurs responsables, garant de l'accréditation de chacun ! (Source : www.acteurdurable.org)

HISTOIRE DE LAMPES

Est-il contraignant de passer aux LED ?

Pas le moins du monde ! Les éclairages à LED sont totalement prévus pour remplacer vos anciennes lampes, tubes fluos, halogènes, etc. Pour les lampes, les culots sont standards : E14, E27, GU10, MR16, MR11 ; Pour les fluos, les tailles sont standards. Il suffit de connaître le modèle à remplacer pour profiter de l'éclairage à LED. Seul les lampes de type Thomas Edison sont encore en cours de développement et encore très peu distribuées avec une qualité d'éclairage suffisante pour remplacer les lampes incandescentes. Pour plus de renseignements : www.ledpower.fr

Professionnels, comment recycler vos nombreuses ampoules usagées ?

Le mois dernier, nous nous interrogeons sur comment recycler nos ampoules, mais la question se pose d'autant plus pour les professionnels. En effet, artisans, commerçants, sites industriels, services techniques... détiennent parfois des quantités importantes de lampes usagées. Trois solutions s'offrent à eux. Tout d'abord, s'il s'agit d'une petite quantité, ils peuvent les ramener à leurs distributeurs professionnels ou bien les porter à la déchèterie. Ensuite, ils peuvent faire appel à un prestataire de collecte de déchets qui au passage emmène également les ampoules ou profiter des interventions des maintenances d'éclairage pour leur confier les ampoules usagées. Enfin, ils peuvent faire directement appel à Récyllum, qui, à partir de 750kg, soit 4000 lampes usagées par an, peuvent mettre en place une collecte régulière par le biais de services gratuits : mise en place et remplacement de conteneurs, transport, tri et recyclage. www.recyllum.com



Parce que la planète est notre seule maison!



Entretien Ménager Écologique

contrôlé par ECOCERT, vendu en magasins spécialisés

www.etaminedulys.com



Toit toi mon toit

Mon tout mon roi, c'est pas la tuile ! Non puisque je fais désormais mon toit avec des tuiles photovoltaïques ! On entend en général parler de panneaux photovoltaïques, désormais connus et plébiscités par de plus en plus de particuliers ou d'entreprises. Des cellules convertissent directement la lumière du soleil en électricité. Cette dernière peut alors être stockée et délivrée dans la maison sous forme de courant ou raccordée au réseau EDF, ce qui permet de revendre (à un taux très intéressant) le surplus d'énergie produit. Là où le bat blesse encore, c'est sur la question de l'esthétisme. Beaucoup considèrent que les panneaux photovoltaïques vont dénaturer leur demeure. C'est là où les tuiles photovoltaïques font leur entrée : elles produisent de l'énergie, leur intégration est facile et plus discrète ! Plus besoin de surtoiture ou de découpe puisque chaque tuile s'intègre parfaitement avec les autres, comme pour des tuiles classiques, tout en gardant le même pouvoir couvrant et les mêmes caractéristiques d'étanchéité qu'une tuile normale. Elles se fixent entre elles grâce à des clips métalliques, quant à la liaison avec les tuiles classiques, elle s'effectue par une simple jonction en emboîtement. Un jeu enfantin. Terminées les complications pour mettre des panneaux solaires, les plus réticents ont leur alternative ! La pose est simple, il suffit de faire appel à un couvreur traditionnel, et comme on n'arrête pas le progrès, l'ajout d'un film antireflet diminuant le renvoi de rayons lumineux vers l'atmosphère, permettrait une absorption d'une plus grande partie du flux lumineux. Alors là, vous n'avez plus d'excuses. Toi toi mon toit, mon tout mon roi... Soleil !

(Source : www.ideesmaison.com - www.imerystc.com)

Bois Terre Paille, à tester

Le Camping « Les Vistes » a intégré sur son terrain, le premier « Habitat Léger de Loisirs » réalisé en Bois Terre Paille, par Jolie Terre. Été, comme hiver, sans déchets lors de sa fabrication, biodégradable et recyclable, ce modèle d'architecture est isolant. Il utilise du bois brut provenant des scieries cévenoles, de la terre crue provenant de la région d'Uzes et des fibres végétales locales. Ainsi 99% de la masse d'un habitat de ce genre, a parcouru dans ce cas, moins de 200 km étant donné que la construction est réalisée autour d'Ales (Gard). L'habitat est durable, sain, esthétique et écologique ! Vous avez toujours rêvé de construire avec ces matériaux, vous pouvez désormais tester, séjourner pour observer ses avantages par vous-mêmes ! Camping Les Vistes - tél : 04.66.83.29.56
JOLIE TERRE - 06.75.52.96.58 / 06.17.97.01.35 - www.jolieterre.fr



ON BOUGE ÉCOLO

Cette rentrée, je me mets à la mobilité propre !

Et pour cela, je me mets au vélo ou bien au scooter électrique, bref : je bannis autant que possible la voiture ! Vous avez pris la même résolution ? Pour vous aider, Move On Earth est une entreprise écocitoyenne qui propose des mobilités douces au cœur des villes et vers les campagnes en offrant une gamme de véhicules « eco friendly ». En attachant une importance toute particulière à l'utilisation des matériels, à leur recyclage et à une production plus respectueuse de l'environnement, l'entreprise fournit un catalogue de produits qui limite les pollutions sonores comme atmosphériques. Vous n'êtes pas convaincus, venez essayer ces deux-roues écolos ou rencontrer les fondateurs qui oeuvrent pour un changement de comportement et de mentalité des conducteurs ! Renseignez-vous pour les contacts près de chez vous sur : www.moveonearth.com

Vous avez déjà un vélo ?



Et vous ne comptez pas investir à nouveau dans un véhicule propre électrique, voici une solution : un moteur électrique universel à placer sur tous les vélos et cela en l'espace d'une petite heure ! Léger, il se pose et s'enlève facilement sur la roue avant du vélo grâce à une manette et peut propulser votre vélo sans pédaler ou en pédalant (au choix) à une vitesse d'environ 20km/h sur une distance de près de 20km (selon le type de vélo, la dimension des roues, le poids du cycliste, la configuration du terrain, les conditions météo...).

Economique, voici un bon « mix » entre le vélo de ville et le véhicule électrique, un peu plus imposant. Vous n'arriverez plus tout suant au bureau, et vous aurez des facilités à vous garer. L'assistance électrique est le petit coup de pouce qui devrait permettre à chacun de se remettre à faire de l'exercice, tout en douceur. Et l'inventeur de ce petit bijou est belge. Gilles Falisse se fera un plaisir de vous faire découvrir son vélo « Mottrix » de plus, le MOTTRIX est fabriqué maintenant en grande partie en Europe !
www.mottrix.com - www.mottrix.de - www.mottrix.ch - www.falisse.net

MA MAISON, MA VIE

Ecolo jusqu'au bout de la vie

Bon OK, c'est pas très gai, mais après tout, pour quelqu'un qui toute sa vie a œuvré pour la protection de l'environnement, quoi de plus logique que de finir ses jours en respectant ses convictions ? Saviez-vous qu'il existe désormais des cercueils biodégradables en journaux recyclés. Cela entre dans tout un cheminement de funérailles verts, avec embaumement sans formaldéhyde... C'est la société britannique The Natural Burial Company qui a été la première à amener le concept. En France très peu d'entreprises proposent cette alternative écologique. En tous cas, c'est une jolie manière de quitter le monde des vivants en laissant un bel exemple aux générations futures...
www.afif.asso.fr - www.arbres-de-memoire.fr

ProNatura
ergonomisch besser schlafen
www.pronatura.at

Bien dormir, naturellement !
Système de lits ergonomiques

BIEN-ETRE
adaptez votre lit à vos besoins

CONFORT
choisissez votre matelas en latex naturel housse Lyodream

SUSPENSION
40 lattes en hêtre et suspensions en latex naturel

BASE
Sommier à lattes enroulables en hêtre massif non traité

QUL Latex naturel
Garantie non toxique
Assurez-vous de ce certificat avant tout achat

IGR Testé et conseillé par les médecins et thérapeutes

90ans d'expérience et de qualité :
Made in Austria

Présent au salon vivexpo de Bordeaux du 25 au 27/09

Tous nos prix sur notre site
Angela Pennet - Tel/répondeur : 04 78 34 23 17
pennet@wanadoo.fr - www.pennet.fr

LED POWER

Jusqu'à 95%* d'économie d'énergie électrique
Recyclable à 95 % - Garantie 10 ans
Réduction immédiate des émissions de CO₂
LEDLAMPE 3x1 Watt à partir de 17,90€ TTC

Choisir LEDPOWER, ce n'est pas seulement refuser la pollution, faire des économies d'énergie, c'est aussi personnaliser son éclairage, créer des ambiances et mettre en valeur des espaces.

L'énergie solaire et/ou éolienne sont aussi parfaitement adaptées pour l'alimentation des LED, offrant de véritables perspectives de développement durable.

Vous souhaitez devenir revendeur ?
Contactez-nous sur info@ledpower.fr

* Par rapport à une lampe halogène de 50 Watts

LEDPOWER
Rue de la Ferme du Presbytère
77330 OZOIR LA FERRIÈRE
Tél. : 01 76 71 05 40 - Fax : 01 60 02 79 83
Email : info@ledpower.fr



Siège : 67 Rue du Général Michel Audéoud - 83000 Toulon - Tél : 04 94 41 46 39 - Fax : 04 94 41 52 53 - www.ecologomag.fr

Co-gérants : Catherine & Gaston Guichet

Directeur Général - Directeur de la Publication : Gaston Guichet (direction@lecolomag.com)

Journalistes : Véronique Boillot (redaction@lecolomag.com) - Michel Moreau (m1m@lecolomag.com)
Sophie Macheteau (sophiemacheteau@bionessence.fr)

Conseiller Editorial & Artistique : Michel Moreau (m1m@lecolomag.com)

Correctrice : Janseline Martins Quilichini (mjanseline@hotmail.com) - **Conseiller Scientifique et Technique :** Pascal Labouret, D.C.

Directrice de la Communication : Catherine Guichet Dechavannes (pub@lecolomag.com - 04 94 41 09 33)

Chefs de Publicité : Janine Laudet (janinelaudet@lecolomag.com) - Valérie Lefèvre (valerielefevre@orange.fr)

Illustrations : Jean-Claude Dandrieux (illustration@lecolomag.com - Site : jice.fr - 04 67 73 34 49)

Conception & Création Maquette : Romain Cuenca - Hoybox (maquette@lecolomag.com - 06 25 53 18 18)

Diffusion : Chrystèle Simonneau (diffusion@lecolomag.com - 04 94 71 47 14)

Publicité au magazine : 04 94 41 09 33

Un grand merci pour ce numéro à Frédéric Marr de www.nutritionalite.fr, Jérôme Henry du Crédit Coopératif, Carine Evano Negroni de Nature & Découvertes et Constance Bonduelle d'Ecover

Impression : ISTR - 2 avenue 2^{ème} Division Blindée - 67300 SCHILTIGHEIM

Imprimé sur du papier EURAL OFFSET 100% recyclé

Fabriqué à partir de fibres issues de la collecte sélective, 100% recyclé, ce papier est blanchi sans chlore, son processus de production est particulièrement respectueux de l'environnement en termes d'optimisation de la consommation énergétique et de réduction de rejets dans l'eau et l'air. (usine certifiée ISO 14 001)



ECONERGY BULLERJAN® DIFFUSION sarl

CRÉDIT D'IMPÔT
dans le cadre de la loi

Chaquez en continu par convection naturelle, des volumes de 100 à 1.300 m³

Depuis 30 ans, Bullerjan® Le Poêle à Bois Canadien, l'Authentique

TOUS BOIS

- >> Post combustion = rendement important
- >> Pas de décadence = peu d'entretien
- >> Rapidité de chauffe
- >> Chaleur uniforme
- >> Divers habillages
- >> Vaste diffusion de l'air chaud

05 56 02 48 58 - www.econergy-bullerjan.fr

ATTENTION AUX CONTREFAÇONS !

Peinture naturelle et pigments

C'est la rentrée, vive le changement, les emménagements, les nouvelles vies... Vous avez décidé de repeindre votre « chez vous » avec de la peinture naturelle, c'est bien ! Mais celle-ci est généralement vendue blanche. Vous pouvez donc y ajouter des pigments à votre guise afin d'obtenir le coloris que vous désirez, sachez cependant les manipuler avec soin ! Il existe deux types de pigments : naturels ou synthétiques. Les pigments sont des substances insolubles, constitués de très fines particules (0,1 à 1 micron). Les pigments naturels, aussi appelés Terres ou Ocres, sont issus de minerais ou de terres et sont parfois mélangés à des sables ou à des terres végétales. Les pigments subissent un triage, puis ils sont lavés, séchés et broyés pour obtenir les poudres fines. La couleur de ces pigments est déterminée par la teneur en oxyde de fer, en manganèse ou en argile et c'est là toute la différence : les pigments synthétiques sont obtenus par voie chimique, à partir d'oxydes de fer ou de métaux lourds, difficiles à éliminer ! Les pigments naturels peuvent être utilisés avec les peintures, les enduits à la chaux ou le plâtre et sont très résistants à la lumière. Reste à savoir les mélanger ! Pour le mélanger, ne versez pas directement les pigments dans la peinture, sous peine de connaître le phénomène de fusées : s'il s'agit de pigments qui ne se sont pas bien dilués et qui vont éclater en laissant une traînée plus soutenue lors de l'application de la peinture (comme des grumeaux dans la pâte à crêpe !). Sur un mur le résultat donnera l'impression d'un mouchetage non homogène. Ne diluez pas non plus les pigments préalablement avec de l'eau, car cela peut changer son pouvoir couvrant et son apparence finale. La bonne technique consiste, comme pour le chocolat chaud, à prendre une petite quantité de peinture, la quantité souhaitée de pigment (en général pas plus de 10% en poids de la quantité de peinture), et à faire un pré-mélange. Ensuite, on verse ce pré-mélange dans la quantité de peinture totale à utiliser, et on mélange le tout énergiquement. Vous pouvez enfin améliorer la qualité du mélange en filtrant le pré-mélange dans un tamis avant de le verser dans la peinture.



L'exemple en pratique

J'ai une peinture dont la densité est de 1,4kg par litre. Je souhaite une couleur soutenue, aussi je vais ajouter 10% de pigments. Je sais que ma peinture couvre 10m²/L environ. J'ai 30m² à réaliser, en 2 couches, soit 60m². Il me faut 6L de peinture, soit 8,4Kg. Je vais donc ajouter au maximum 840g de pigment. Je prends mes 840g, je prends 1/2L de peinture, et je mélange l'ensemble. Ensuite, je passe ce mélange au chinois. Je verse mon mélange au 5,5L de peinture restant, et je mélange à nouveau.

Les goûts et les couleurs

Les tons obtenus avec les pigments naturels sont la plupart du temps pastels, car la base à colorer est déjà blanche. Si vous souhaitez des couleurs plus soutenues, plus vives, utilisez des gels chiffonnés, de la cire saponifiée ou des glacis !
(Guillaume DEMARQUE – MNIDF - www.materiauxnaturelsdefrance.com)

Ondes électromagnétiques des antennes-relais et de votre environnement High Tech : Comment se protéger ?

L'utilisation du téléphone portable par le grand public depuis une quinzaine d'années a déclenché la prise de conscience de l'existence des ondes électromagnétiques et de leurs dangers pour la santé. Antennes-relais, environnement informatique, courants électriques en basse et haute tension, génèrent un brouillard électromagnétique permanent. Première solution : des plaquettes MEGA-PROTECT-PHONE en cuivre munies d'un isolant, issues d'un principe physique simple et incontestable : le déphasage à 180°. Les ondes déphasées de 180° se soustraient aux ondes en phase, dont les effets néfastes sont annulés. En résumé, pour diminuer l'action d'une force, il suffit de lui opposer une autre force : le déphasage à 180° tel que nous l'utilisons est une technologie inverse. Ces plaquettes se sont développées et les produits de protection anti-ondes sur le marché sont plus que nombreux. Alors, comment choisir correctement son système de protection ? Avant d'acheter, il faut poser plusieurs questions ciblées : demander des explications précises sur le principe de fonctionnement, et ses actions sur l'organisme, la garantie d'efficacité dans le temps, les risques d'inversion du processus de protection et de leurs conséquences sur l'organisme, comment le produit est fabriqué, avec quelle matière, quels sont les moyens utilisés pour la conception. Quelques mesures de prudence doivent être respectées : sachez que pour la protection de l'habitat, il n'existe pas de produit miracle même à plusieurs milliers d'Euro ! Rappelez-vous aussi que les pochettes et tissus anti-ondes peuvent devenir des réflecteurs d'ondes.

Pressing écolo

Se rendre dans un pressing écologique, c'est très bien, mais quels sont les efforts effectués par un lieu de lavage écolo pour protéger notre planète ? Tout d'abord, le nettoyage à sec écologique est exclusivement fait main, pour moins d'utilisation d'énergie électrique. Mais aussi, on utilise des solvants écologiques qui n'agressent pas le linge et le débarrassent de toutes les saletés en douceur, sans passer par le nettoyage à sec avec le perchloéthylène, reconnu hautement toxique pour la santé humaine comme pour l'environnement. Résultat ? Un linge propre, aux couleurs préservées, d'un toucher extrêmement doux. Alors, vous hésitez encore ? (Kennedy Pressing Ecologique, Paris - www.pressing-ecologique.fr)

Votre spécialiste en économie et filtration de l'eau

AQUA-TECHNIQUES
DEPUIS 1990

Présents Salons Octobre
VIVEZ NATURE PARIS

Filtres Doulton®
L'eau pure tout simplement. Pour tous les besoins de la boisson et de la cuisine. L'eau filtrée DOULTON® (céramique + charbon actif), c'est la garantie pour la cuisine, d'une eau pure et sûre, sans bactéries, sans chlore, ni produits chimiques, ni pesticides, ni herbicides ni métaux lourds, etc.

Simple
Pratique
Efficace
Économique

Existe en version sous évier + gamme collectif

NSF AGRÉÉ WQA

+ de 25 000 utilisateurs satisfaits

Filtres Douche SPRITE®
Le confort d'une eau filtrée... pour la douche et le bain. Le Filtre Douche ou la douchette SPRITE® élimine le chlore, les produits chimiques et les métaux lourds. Bactéricide et réducteur du calcaire. Particularité : avec le Chlorgon il est le seul à éliminer les dérivés chlorés cancérigènes (brevet SPRITE®). Idéal pour le bain des bébés et la douche des enfants, recommandé pour les peaux sensibles ou irritées. Plaisir retrouvé, peau douce, cheveux soyeux.

KDP® + Chlorgon
agrée NSF 171

OXYWELL®
L'oxygène à boire, source de vitalité et de dynamisme. Cure périodique permettant de retrouver forme et tonus.

Anti-tartre HYDRON-CYCLON®
Sans sels ni produits chimiques, sans énergie, ni entretien. Ne modifie pas la potabilité de l'eau. 100% écologique, Evite l'antartre, effet préventif, curatif et anti-corrosion.

Existe pour collectif d'habitation
ATEX CSTB 634

Économiseurs d'eau
50% d'économie pour robinets, douche et WC à confort égal.
Fabrication Allemande

AG.S.
Livré avec bague d'adaptation tous robinets.

EM12

Demandez notre documentation :
AQUA-TECHNIQUES BP 77 - 82202 MOISSAC cedex
Tél. : 05 63 04 45 67 - e.mail : aqua-techniques@wanadoo.fr
boutique en ligne : www.aqua-techniques.biz

Nom..... Prénom.....
Adresse.....
Ville..... Code Postal.....
e-mail.....

Rubrik' à trucs

Halte aux mauvaises odeurs

Votre appartement ou maison sent « le renfermé » ? Voici une solution. Tout d'abord, aérez, on ne le dira jamais assez, puis diluez dans ½ litre d'eau 2 cuillères à soupe de bicarbonate de soude et le jus d'un citron. Placez le tout dans une coupelle et laissez agir. La potion magique détruira les odeurs ambiantes en un rien de temps !

Et pour la cave ou le garage...

Laissez-y une coupelle de bicarbonate de soude pur pour qu'il absorbe les odeurs. Changez le contenu dès la réapparition de celles-ci. (Source : « Les incroyables vertus du bicarbonate de soude », par Alessandra Moro Buronzo, aux éditions Jouvence)

L'histoire des produits de consommation

L'exemple américain... « Histoire de Trucs », c'est l'histoire des produits de consommation, de leur production jusqu'à leur fin de vie dans une poubelle, c'est l'histoire du consumérisme de la société américaine, expliqué par une consommatrice qui a observé les choses en détails. Un beau résumé de la mentalité de la société américaine actuelle et une prise de conscience sur l'infime durée de vie des appareils modernes, toujours mis sur la touche par l'avancée ultra-rapide des technologies. À regarder avec humour mais intérêt !
www.storyofstuff.com/international

Lombricompostage d'appartement

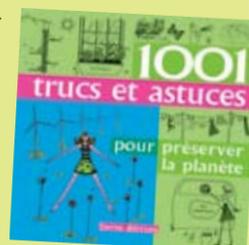
Vous en avez marre de jeter vos déchets de cuisine et désirez faire une boîte à lombrics afin de bénéficier d'un compostage naturel, mais vous vivez en appartement ? Pas de problème ! Le blog www.laboitealombrics.fr, créé par un passionné comme vous et moi, Eric, qui a simplement voulu pousser les choses plus loin, vous donnera tous les conseils pour la réalisation d'un LOMBRICOMPOSTAGE. De cette manière, vous apprendrez comment réduire et valoriser ces déchets verts en appartement, rapidement et écologiquement, sans odeur, ni contrainte !

éco livres

« 1001 trucs et astuces pour préserver la planète »,

par Esme Floyd aux éditions Terres

Faire rentrer l'écologie à l'intérieur de votre maison et dans l'esprit de tous les membres de votre famille, c'est pas si difficile, et pour vous aider à changer les habitudes de chacun, l'auteur vous donne plein de petits gestes au quotidien pour préserver notre chère planète. Un ouvrage ludique pour que les plus jeunes puissent aussi appliquer ces conseils à leur échelle. Très facile à lire, condensé, complet mais concis. Que des astuces, des p'tits trucs rien que pour nous et notre jolie planète, tout ce qu'on aime chez l'Écolomag. À se procurer sans tarder !





écoménager

Rubrique réalisée en partenariat avec



Produits d'entretien et lessives Ecover : puissants et écologiques !

www.ecover.com

LES NEWS DE L'ECOMENAGER

Le site Internet de l'iShares Cup avec Ecover est en ligne!

Rappelons le principe de l'iShares Cup : il s'agit de 3 jours de régates avec plus de 18 courses aussi rapides et surprenantes les unes que les autres, chacune des courses durant environ 20 minutes. 10 équipes vont se disputer chaque étape à bord de leurs catamarans 40 pieds coupés pour la course. Ces monstres de puissance au design innovant, ou Formule 1 de la mer, réalisent d'impressionnants surfs sur une seule coque ! La flotte de l'iShares Cup 2009 regroupe 40 des plus grands navigateurs du monde, dont la plupart a reçu plus de 50 titres de champion du monde. Le 25 et 27 septembre, cette flotte se trouvera à Amsterdam, le fameux port où les marins chantent ! Pour suivre la course de Mike et toute son équipe, découvrez le nouveau site d'iShares Cup : www.ecoversailingteam.com ou rendez-vous tout simplement sur le site de Mike : www.mikegolding.com et www.isharescup.com



© Lloyd images

Courrier

Bonjour à toute l'équipe, j'aime beaucoup votre journal d'où tellement de sujets sont passionnants. Pour les trucs et astuces, je cherche un moyen d'enlever des traces d'herbe (sur du crochet). J'ai essayé avec une vieille brosse à dents et du savon mais, sans succès. Merci par avance et longue vie à ce journal que j'amène au travail pour que les collègues s'y intéressent aussi.

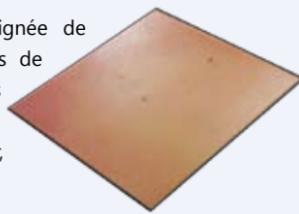
Bonjour, la petite chouette aime pourtant la couleur verte, mais pas si elle n'est pas désirée... Elle a survolé tous les foyers qui utilisent des astuces naturelles et voici le résultat. Pour faire disparaître une tache d'herbe, imbibez la zone tachée de vinaigre, laissez agir puis rincez. Pour le coton, frottez la tache avec un chiffon imbibé de jus de citron. Sur un tissu fragile par contre, utilisez de l'eau ammoniaquée ou encore un peu de lait, avant de procéder au lavage en machine ou à la main. Je pense que cette dernière vous conviendra mieux. Enfin, une dernière astuce écolo : étalez un peu de dentifrice sur la tache, puis mettez votre vêtement en machine. Résultat impeccable !

Nettes les tomettes !

Le sol de votre appartement ou maison est recouvert de tomettes ? Quelle chance, c'est magnifique, mais pour l'entretenir au mieux, voici quelques conseils à ne pas prendre à la légère. Pour nettoyer les tomettes, brossez-les avec des cristaux de soude. Ils auront l'art de décoller la crasse et la graisse. Ensuite, frottez le sol avec du savon noir puis laissez sécher sans rincer, tout simplement ! Le savon noir aura laissé une fine couche protectrice qui permettra à vos tomettes de durer dans le temps !

Le ménage du carrelage

Prenez un seau d'eau, une poignée de paillettes de savon, deux verres de vinaigre blanc. Rajoutez quelques gouttes d'huiles essentielles de Tea tree ou lavande pour une bonne odeur, et le tour est « lavé » !



Lino tout beau

Pour laver les sols en lino, rien de plus facile : un quart à un demi verre de paillettes de savon de Marseille et la même quantité de bicarbonate de soude. Faites chauffer 2 à 3 litres d'eau jusqu'à ce qu'elle bout, versez dans le seau avec les paillettes de savon pour qu'elles se dissolvent mieux. Ajoutez de l'eau dans le seau jusqu'à obtenir la quantité désirée. Et voilà !

On décolle !

Pour décoller les étiquettes et autocollants en tous genres, imbibez de vinaigre bien chaud, laissez agir et c'est parti !



(Source : www.fiches-pratiques.net)

MES ASTUCES DU MENAGE TOUT EN DOUCEUR

Il court, il court

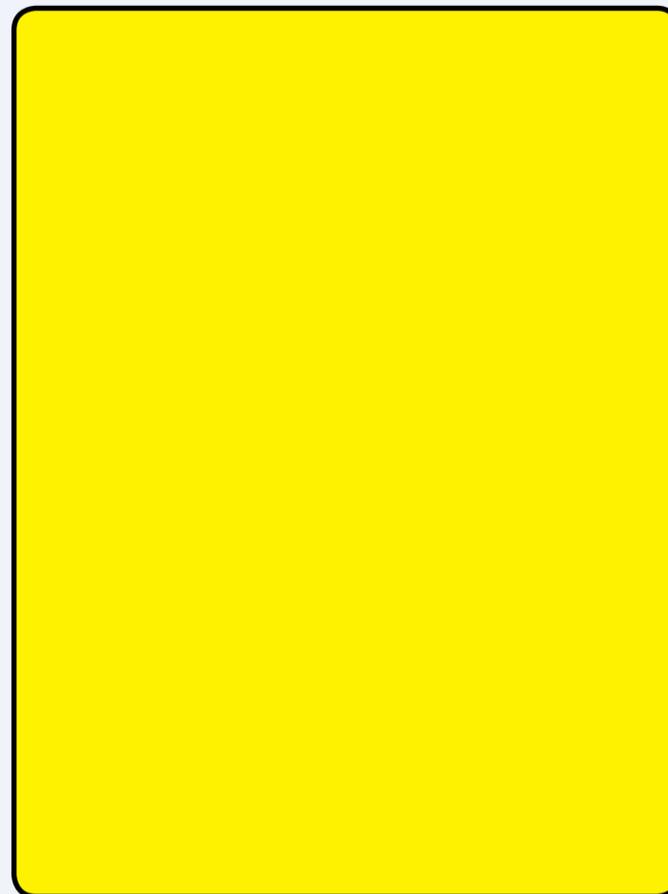
Nos enfants courent dans la cour de récréation. Ils sont ravis, passent leur journée dehors et vlam ! Une petite chute, un petit genou ensanglanté et un jean taché ! Aucun problème : faites dissoudre dans un verre d'eau une aspirine effervescente et imbibez la tache. Patientez quelques minutes et passez le jean en machine. Il n'y aura plus aucune trace d'indice !



(Source : www.econo-ecolo.org)

Le saviez-vous ?

Un cerneau de noix peut servir de bougie, le temps que l'huile contenue dans le cerneau se consume.
(Source : www.astruc.net)



NOUVELLE FORMULE!

**SUPER PUISSANT
EXTREMEMENT ÉCOLOGIQUE**
Grâce à la technologie brevetée des EcoSurfactants

Jamais la nature n'avait été aussi puissante ! Ecover lance une gamme de produits d'entretien développée selon la technologie pionnière des EcoSurfactants. A base de composants exclusivement d'origine végétale, les EcoSurfactants sont produits dans le respect du Développement Durable et des Ecosystèmes grâce à un procédé absolument naturel. Ils nettoient toutes les surfaces avec efficacité. Aucune saleté, aucune graisse ne résistera à leur puissance naturelle !



SALON vivez nature

Métro Porte de Pantin

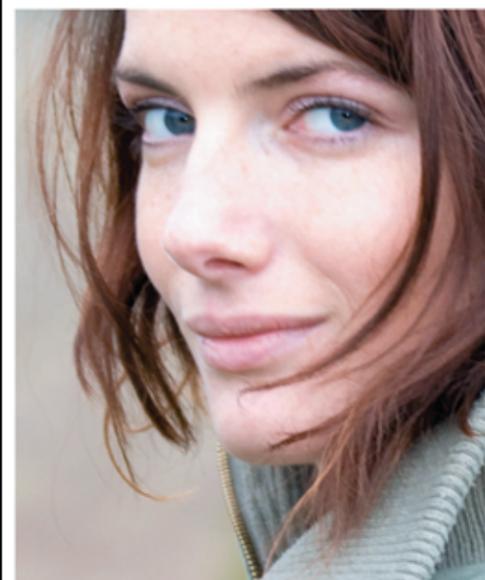
sur présentation de ce coupon, entrée **GRATUITE** (1)

(1) Invitation, valable un seul jour et pour deux personnes, vous permettant d'accéder GRATUITEMENT à VIVEZ NATURE, le jour de votre choix, soit le 16, ou 17, ou 18 ou 19 octobre 2009

Venez découvrir un SALON vraiment différent
du 16 au 19 octobre 2009

Horaires : le 16 de 11 h à 22 h (nocturne)
le 17, le 18 et le 19 de 10 h 30 à 19 h 30

GRANDE HALLE de la VILLETTE
Porte de Pantin - PARIS



Programme de l'ensemble de nos animations et de tous les aspects pratiques...
sur notre site internet
<http://www.vivez-nature.com>

Dates : du vendredi 16 au lundi 19 octobre 2009
Horaires : vendredi 16 octobre de 11 h à 22 h (nocturne)
samedi 17, dimanche 18, lundi 19 octobre 2009 de 10 h 30 à 19 h 30
Tarifs : 5 euros. Enfants - 12 ans : gratuit
Entrée gratuite à imprimer également sur : <http://vivez-nature.com>
Lieu : Grande Halle de la Villette, Porte de Pantin
Métro : Porte de Pantin, ligne 5 - Bus : PC2, PC3 et 75
Vélos : station Vélib' devant la Grande Halle de la Villette
Parking : Parc de la Villette sud, ou Parc de la Villette nord
Restauration : bio, sur place, y compris pour la nocturne du 16 octobre 2009
Animations gratuites pendant VIVEZ NATURE :
Conférences / Ateliers / Espace détente - relaxation...
Espace techniques corporelles / Espace bébés
Espace enfants : samedi 17 et dimanche 18 (enfants de plus de 6 ans)
Le PLUS gratuit : service de livraison à la voiture

animations gratuites

LES 4 JOURS
de l'AGRICULTURE BIOLOGIQUE
de l'ENVIRONNEMENT et des PRODUITS au NATUREL

Le logo AB, propriété du ministère de l'Agriculture, est la garantie d'un achat bio



SALON PROFESSIONNEL

natexpo

PARIS NORD Villepinte - France, hall 8
17-18-19 oct. 2009

Puisez votre croissance dans la nature

- L'alimentation bio
- La diététique et les compléments alimentaires
- La cosmétique naturelle
- Les produits et équipements écologiques

Salon réservé aux professionnels, plus d'infos sur www.natexpo.com

COMEXPO Paris, une filiale du groupe Comexposium

Petites annonces

Pour passer votre petite annonce, rendez-vous sur www.ecolomag.fr, rubrique petites annonces ou par téléphone au 04 94 71 47 14

agenda ● salons ● expositions

Du 05/09/09 au 14/09/09

FOIRE INTERNATIONALE DE CLERMONT-COURNON, « Ma maison, naturellement ! » - CLERMONT FERRAND
Lieu : Grande Halle D'auvergne



Plus de 700 exposants réunis au sein des grands univers « Habitat, Aménagement et Décoration de la Maison », « Loisirs, Beauté, Bien-Être », « Automobiles et Véhicules de Loisirs », « Gastronomie et Artisanat », mais aussi tout un espace dédié à la dégustation ! Sur près de 4 000 m²,

la foire internationale sur le Japon, propose cette année un salon qui regroupe le Salon des Energies, le Salon de la Forêt et du Bois, le Salon de l'Eco-construction ! Grand public - Tarifs : 6 €, 3,50 € pour les comités d'entreprises, 3 € pour les 13 / 17 ans, les étudiants, les demandeurs d'emploi, les titulaires de la carte Cité Jeune, gratuit tous les jours et pour tous à partir de 19 h (y compris pour la nocturne), pour les moins de 13 ans, pour les personnes handicapées (et 1 accompagnateur par personne handicapée). Le Lundi 7 septembre 2009, Journée de la Femme, entrée gratuite pour les femmes, le Mardi 8 septembre 2009, Journée des Seniors, entrée gratuite à partir de 60 ans, le Mercredi 9 septembre 2009, Journée des Familles, entrée gratuite pour les étudiants, les moins de 18 ans et pour tout adulte accompagné d'un moins de 18 ans.
www.foire-de-clermont.com

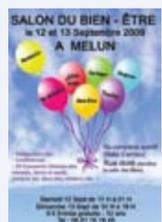
Du 11/09/2009 au 13/09/2009

ECOLOGIR, SALON DE L'HABITAT SAIN & BOIS Villeneuve-Loubet (06)

Lieu : La Vanade

Une manifestation dédiée à la qualité de vie de son habitat, pour présenter au grand public de la région PACA l'art de construire, de rénover et d'aménager son habitation en conciliant respect de la nature et architecture de qualité. Un salon pour tous les passionnés de la construction écologique !

Grand public - Tarifs : 5 €, 3 € réduit
www.salonecologir.com



Du 12/09/09 au 13/09/09

1^{er} salon du bien-être - MELUN

Lieu : salle d'armes

Pour cette 1^{ère} édition du salon bien-être 2009, de nombreux exposants : minéraux, épices rares, produits beauté bio, conseils santé et forme, thérapeutes (iridologie, naturopathie et pleins d'autres médecines douces) que vous pourrez découvrir lors des 12 conférences (Sur place une restauration bio. Mais aussi des créateurs de bijoux, librairie, objets zen...
Grand public - Tarifs : 5€, gratuit pour les moins de 12 ans

Du 12/09/09 au 13/09/09

1^{er} SALON ECODECLIC - MONTBELIARD

Lieu : La Roselière

Un salon pour consommer différemment, prendre soin de soi en prenant soin de la planète : produits bio, éco habitat, santé au naturel, bien-être, développement durable. Organisé dans un esprit de rencontre et d'échange, le salon abordera divers thèmes de la vie quotidienne et sera axé autour de trois pôles majeurs : bien chez soi, bien dans son assiette et bien dans sa tête ! Tout un programme ! De plus, le salon est éco-conçu : utilisation de matériaux recyclés et recyclables, stands éclairés avec des ampoules basse conso, tri sélectif, communication
Grand public - Tarifs : 3 €, gratuit pour les moins de 12 ans + invitations à télécharger sur www.salonecodecllic.com

Du 11/09/09 au 13/09/09

SALON BIO AU CŒUR DU BIEN-ÊTRE - SAINT GERVAIS LA FORÊT (41)

Lieu : Salle des fêtes de St Gervais la Forêt



Plongez au cœur du bien-être avec la 3^{ème} édition de ce salon organisé par le Dojo de la Forêt à Saint Gervais la Forêt, tout près de Blois dans le Loir et Cher. L'éventail des disciplines, thérapies alternatives et produits exposés vous permettront d'aborder le bien-être sous tous ses aspects : Bien-être du corps, de l'esprit et des lieux, parce que l'écologie de la planète commence par l'écologie du corps ! Au programme : 45 exposants, conférences, animations, restauration, le tout dans un cadre convivial. Grand public Tarifs : 2 €, Gratuit pour les moins de 13 ans.
Informations : 06 73 16 44 96 ou 06 77 13 42 07
www.dojodelaforet.com



Du 24/09/09 au 27/09/09

SALON PLANÈTE MODE D'EMPLOI
Lieu : Porte de Versailles - Paris

Un salon qui tente d'expliquer les enjeux de la planète et les actions à entreprendre pour « mieux vivre ensemble ». À travers des ateliers, des conférences en tous genres, les professionnels présents répondront à toutes vos questions pour que votre quotidien devienne durable ! Grand public - Tarifs : 7 €, inscription gratuite pour les groupes scolaires. www.planetemodedemploi.fr

Du 26/09/09 au 27/09/09

SALON BIO ET ENVIRONNEMENT FOUGERE - TOURS

Lieu : Parc des expositions de Tours

Un salon complet qui réunit des produits de l'habitat naturel, de l'artisanat, de l'alimentation bio... Et quoi de plus agréable que de goûter et apprendre un choisir un vin bio, par le biais de la foire aux vins bio, qui fait partie intégrante de ce salon. Vous ne serez pas déçus ! Grand public et amateurs de produits naturels en tous genres ! Tarifs : 4,00 €, 2 € tarif réduit, gratuit pour les moins de 16 ans.
01 64 01 66 77 - www.salon-fougere.com/

Du 02/10/09 au 04/10/09

FESTIVAL NATURE EN FÊTE - AIGREFEUILLE SUR MAINE (Loire Atlantique)

Lieu : Salles de la Richardière et Parc du Plessis

Festival d'écologie rassemblant une centaine d'exposant sur des thèmes très variés (agriculture, santé, habitat,...), des conférences, des films, des animations musicales pour petits et grands, un repas animé bio le samedi soir. Le public pourra au cours de ce week-end trouver des informations sur des alternatives au mode de vie actuel pour protéger notre planète. Plus de 100 exposants (associations, Entreprise, Artisans, Commerçants, Initiatives nouvelles, particuliers, Acteurs locaux, Village Equitable). Une vingtaine de conférences, films, animations enfants et tout publics, des concerts et la présence de Marc Jolivet, Benoit Reeves...
www.humus44.org - 02 40 06 16 62

Du 04/10/09 au 05/10/09

LE SALON DU MARIAGE BIO ETHIQUE ET ZEN RENNES

Lieu : Halle Martenot

Les nouvelles tendances mode éthique et cosmétiques bio, voyage de noce éthique... Tout pour votre liste de mariage avec des produits innovants design et respectueux de la planète ! Grand public amoureux de la nature et tout court ! Tarifs : 2 €, 3 € le couple, gratuit pour les moins de 15 ans
www.salon-mariage-zen-et-bio.com

Du 10/10/09 au 11/10/09

1^{ère} FOIRE « LE CRI DE LA CAROTTE BIO » - LA CIOTAT

Lieu : Place du 8 mai et Boulevard Anatole France
La ville de La Ciotat ainsi que le service Santé-Famille organisent en partenariat avec l'association Mino-Bio sa première foire bio. Au programme près de 100 exposants pour découvrir les produits naturels et essayer de vivre plus sainement. Venez également assister aux conférences et à la diffusion du film « Nos enfants nous accuseront » de JP Laud, dans le mythique cinéma l'Eden des Frères Lumière ! Grand public - Entrée libre
04 42 04 04 57 - annie.bousquet@9online.fr



Du 09/09/09 au 11/10/09

2^{ème} ÉDITION DU SALON ZEN ET BIO à NANTES

Lieu : Parc des Expositions de la Beaujoire

Plus de 180 exposants présenteront produits et services dans les domaines du bio et du bien-être.

3 jours pour cultiver un certain goût de vivre, le salon Zen et Bio propose un panel de solutions pour tenir face à la crise. Saveurs bio, habitat sain, beauté naturelle, mode éthique... Tous les domaines qui vous concernent seront abordés d'un point de vue du mieux vivre te du mieux-être ! Grand public - Tarifs : 5 €, gratuit pour les chômeurs, les invalides, les étudiants et les enfants de moins de 12 ans. www.salon-zenetbio.com



Du 16/10/09 au 18/10/09

KIDEXPO 2009 - PARIS

Lieu : Porte de Versailles

Pour sa 3^{ème} édition, ce sont 70 000 enfants et parents qui sont attendus pour ce salon « 100 % famille » KIDEXPO s'organise autour de 11 espaces thématiques avec trois nouveautés : le village des parents, le village santé qui propose des animations sur la vue, l'audition et l'hygiène bucco-dentaire des enfants, et dans l'univers du jeu et des loisirs, le village du modélisme. Cette année, les organisateurs invitent 300 classes, du cours préparatoire à la 5^{ème}, à se rendre gratuitement à KIDEXPO le vendredi 16 octobre. Pour inscrire une classe, il suffit d'en faire la demande par mail à : accueil-des-scolaires@continentalexpo.com. Rappelons également que l'entrée est gratuite pendant les trois jours pour les enseignants et leurs enfants, à condition de s'être inscrit au préalable sur le site www.kidexpo.fr

À ne pas manquer ! Grand public
Tarifs : 5 €, 10 € à partir de 15 ans, 12 € tarif duo et 22 € pass famille. Se renseigner sur www.kidexpo.fr

natexpo

Du 17/10/09 au 19/10/09

NATEXPO - PARIS

Lieu : Villepinte

Alimentation, vins bio, cosmétiques naturels, bien-être, forme et équilibre, tous les domaines seront abordés. Venez découvrir les nouveautés de chacun d'entre eux, exposées, expliquées. Un salon incontournable ! Professionnel. www.natexpo.com

RETROUVEZ-MOI
DÈS LE MOIS DE SEPTEMBRE
DANS VOTRE MAGASIN !

