

OFFERT
PAR VOTRE MAGASIN

Servez-vous !

Le MAG.
e Accord
.Bio.

09



CUISINE
6 RECETTES
VÉGÉ ET
GOURMANDES

SANTÉ
LE BASILIC SACRÉ

BIEN-ÊTRE
CHAKRAS ET
GLANDES ENDOCRINES

SPÉCIAL RÉGION
CENTRE-VAL DE LOIRE

Florame
ULTRA-CONCENTRÉ EN ACTIFS NATURELS

GLOW PROTECT
Peau éclatante et protégée

Une routine pleine d'énergie à la Grenade Bio et Vitamine C

NOUVEAU

SÉRUM ÉCLAT INNOVATION
1^{er} Sérum triphasé labellisé COSMOS

BIO COSMOS ORGANIC

Saint Rémy de Provence

Etamine
la 1^{ère}

NOUVEAUTÉ

Résultat sans traces, ni rayures

Nettoyant multi-surfaces et multi-usages

Facile à utiliser

Parfum frais et agréable de menthe poivrée

crème à récurer
MULTI-SURFACES

100% BIODEGRADABLE

100% RECYCLABLE

édITO

Nous entamons (avec joie !) la troisième année du *Mag' Accord Bio*.

Un magazine qui a été pensé et réalisé pour vous, consommateurs bienveillants, dans l'intention de partager avec vous des infos pratiques, joyeuses et utiles à votre vie de tous les jours. Parce que nous avons la conviction que ce sont toutes les petites actions du quotidien qui mènent à une vie pleine de sens.

Dans ce numéro, nous avons une nouvelle fois mis le végétal à l'honneur à travers six recettes gourmandes et de saison. Vous trouverez également, comme toujours, un zoom sur nos adhérents qui, chaque jour, participent à ramener le vivant au centre de nos vies. Aussi, des astuces, des lectures inspirantes, et quelques coins à visiter dans le Centre-Val de Loire, avec la liste des shops Accord Bio de la région.

Dans la rubrique Bien-Être, on rapproche la médecine moderne et la médecine traditionnelle, et on vous invite à vous ouvrir à l'énergie à travers des exercices pratico-pratiques. Et, au verso de ce numéro, retrouvez la liste des fruits et des légumes de saison, à accrocher à votre frigo !

Bonne lecture et très belle année 2026 !



Les incontournables D.Plantes pour booster vos défenses naturelles pendant l'hiver

Vitamines D3 **Complexe immunité**

Vitamine C **Magnésium + B6**

Spray nasal Vitamines B12 Vitamine C Libération prolongée Magnésium 3 formes

D.Plantes Laboratoire

Dermaclay
COSMÉTIQUE ACTIVE **BIO**

N°1 EN MAGASINS BIO **L'EFFICACITÉ ANTI-CHUTE** **VEGAN** **COSMÉTIQUE BIO**

1 Shampooing 2 Masque 3 Sérum

+4000 CHEVEUX DÈS LE PREMIER MOIS*

*Test d'usage et instrumental réalisé sur l'utilisation de la routine complète.
**Shampooing Traitant Dermaclay Anti-Chute, n°1 des ventes 2024 en volume - panel BioAnalytics 2024.

sommaire

- P. 4** Coin des astuces
- P. 5** Coin lecture
- P. 6-13** Cuisine
- P. 14-17** Bien-être
- P. 18-19** Santé
- P. 20-23** Spécial région Centre-Val de Loire
- P. 24-27** Nos adhérents

NUTRIVIE

VOTRE COUP DE POUCE ANTI-FATIGUE !

Fe

FER BISGLYCINATE
HAUTE CONCENTRATION
HAUTE ASSIMILATION

ANTIGASPI BOUILLON DE LÉGUMES FAIT MAISON

**Ne jetez pas les épluchures de légumes (bio).
Transformez-les en bouillon de légumes.**

Commencez par conserver les épluchures (propres) dans une boîte hermétique (au frigo) au fur et à mesure de vos préparations. Quand la boîte est pleine, étalez-les sur du papier cuisson, versez un filet d'huile d'olive et enfournez à 180 °C pendant quelques minutes, le temps que les épluchures soient légèrement rôties (cela développera les saveurs). Placez-les ensuite dans une casserole. Couvrez-les d'eau, ajoutez sel, poivre, thym, laurier et/ou tout autre ingrédient que vous souhaitez intégrer au bouillon (comme des épices), et laissez frémir à petit feu pour 30 à 45 mn. Filtrez le bouillon refroidi et placez-le dans des bacs à glaçons.

Vous n'aurez plus qu'à utiliser un ou plusieurs glaçons de bouillon (en fonction des quantités désirées) pour parfumer vos recettes.

Beauté / Bien-être OUI à L'eau FROIDE

L'exposition à l'eau froide (même en hiver !) booste naturellement le renouvellement cellulaire, améliore la clarté mentale, aide à cultiver un teint lumineux, stimule la microcirculation sanguine, la production d'endorphine...

Un jet d'eau froide à la fin d'une douche, un visage plongé dans un bol d'eau glacée le matin... Une fois l'appréhension passée, le corps s'habitue vite et ressent rapidement les bienfaits.

La respiration - consciente, ventrale, complète - aide à lutter contre l'inconfort que le froid peut engendrer et à relâcher progressivement les crispations (plus le corps est détendu, mieux ça circule).



ENFANT Apprendre à se centrer

Vous souhaitez accompagner un enfant qui a du mal à se centrer, à se poser, à se calmer ? Tracez une ellipse au sol et invitez-le à s'y balader en conscience.

Munissez-vous d'une corde et tracez une forme plus ou moins ovale dans une pièce, ou, si vous êtes gourmands, qui traverse plusieurs pièces (laissez parler votre créativité !).

Ici, l'idée est d'inviter ce petit bout débordant d'énergie à se centrer sur sa respiration (depuis son ventre, qui se gonfle et se dégonfle quand l'air entre et sort) et à marcher sur le fil, uniquement sur le fil, en plaçant son attention sur sa voûte plantaire, à chacun de ses pas : talon, coussinets, orteils, talon, coussinets, orteils...

D'abord, les yeux ouverts, simplement. Puis les yeux bandés en se concentrant sur ce qu'il ressent sous ses pieds, ou avec un panier en équilibre sur la tête, ou en tenant un verre d'eau, par exemple, pour amplifier progressivement son ancrage, son équilibre, son attention vers l'intérieur.

Pas à pas, il coordonne ses gestes, il ralentit, il apprend à être attentif, à lui-même, à son environnement, à son corps. Il apprend à se concentrer, à respirer, à s'écouter.

Notre conseil : faites-en un plaisir, félicitez-le au fur et à mesure de ses progressions, prenez-vous au jeu avec lui.



AGENDA DE LA NATURE AU JARDIN 2026

Cet agenda sera un compagnon de choix pour observer et agir en faveur de la nature, au quotidien et au fil des saisons.

Dans une ambiance graphique nature, il vous emmènera dehors, sous vos fenêtres, à la rencontre de la faune, de la flore et des événements célestes : pousse des premières jonquilles, arrivée des oies cendrées, passage d'une pluie d'étoiles filantes, départ des martinets... Pour accompagner la nature tout au long de l'année !

*Coédition La Salamandre et Terre vivante
160 pages - 14 €*



Le médecin des pauvres

D'HENRI ALBÉRIC BEAUVILLARD

Avec 2 000 recettes utiles

À une époque où se soigner était hors de portée des plus modestes, le Dr Beauvillard se lança dans l'écriture d'un livre destiné à transmettre les clés d'une santé accessible, grâce à des ressources simples, naturelles et à portée de tous. En proposant des conseils pratiques et des solutions concrètes, cet ouvrage expose une approche bienveillante de la santé, mêlant science et traditions.

Plantes médicinales, recettes du quotidien, hygiène de vie, remèdes naturels... Le Dr Beauvillard nous offre un guide complet pour prendre soin de soi autrement, avec bon sens et simplicité.

*Éditions La Plage
352 pages - 30 €*



DÉLICIEUSES RACINES SAUVAGES

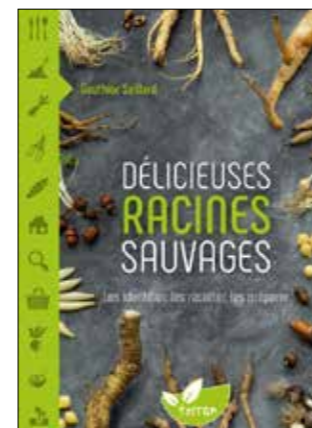
DE GAUTHIER SAILLARD

Les identifier, les récolter, les préparer

Dans ce guide richement documenté et illustré, Gauthier Saillard partage avec nous, avec humour et émotion, sa passion pour les racines sauvages, nous invitant à redécouvrir les parties souterraines de 30 espèces de plantes sauvages communes d'Europe. Il y dévoile l'art d'identifier sans risque les racines, mais aussi de nombreuses façons de les préparer : poêlées, séchées, fermentées, confites ou, même, réduites en farine.

Bousculant les idées reçues, ce livre montre comment un acte aussi élémentaire que déraciner pour se nourrir peut, s'il est guidé par un code de cueillette responsable et des gestes simples, participer à la régénération de la nature.

*Éditions de Terran
256 pages - 25 €*



Vrac sans détour

Éthique sans concession

BELLEDONNE
NOURRIT LA VIE

19 recettes de biscuits

100% BIO Filière équitable
Fabriqué au cœur des Alpes

Retrouvez-nous sur : www.belledonne.bio

NOUVEAU

OH MY PEANUTS!
CACAHUÈTES CHOCOLAT
PÂTE À TARTINER

MEILLEUR BIO 2025

Mmh... tellement onctueux!

Fabriquées dans nos ateliers dans le Gard (30)

DEPUIS 1967

Aagaard

PROPOLIS VERTE & MIEL DE MANUKA
UN DUO DE CHOC POUR UN HIVER EN PLEINE FORME!

DÉFENSES IMMUNITAIRES

AB AGRICULTURE BIOLOGIQUE

NOS ENGAGEMENTS Aagaard soutient les apiculteurs français et co-finance la recherche pour la santé des abeilles. www.ada-aura.org

EXTRAIT CONCENTRÉ - PASTILLES - POUDRE BRUTE - GÉLULES - SIROP - SPRAY BUCCAL

Elaboré, fabriqué, conditionné en France

LA SOURCE INNOVATEUR PAR NATURE

La Source F-42590 Neulise - 04 77 64 64 88 - info@la-source.pro

SUPERDIET

Une gêne digestive ?
Découvrez des solutions d'origine naturelle!

Demandez conseil à votre point de vente. Vendu en magasins bio.

POUR VOTRE SANTÉ, PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE - WWW.MANGERBOUGER.FR

*L'Artichaut contribue au confort digestif et au fonctionnement normal du foie.
Le Charbon Végétal activé contribue à diminuer les ballonnements et à faciliter le confort digestif.

FABRICANT FRANÇAIS

CUISINE



Recette proposée par Sandra Hoche
Sandra est auteure, praticienne et enseignante ayurvéda et kinésiologue à Ollioules (83).
Consultations, formations, ateliers, stage d'été : <https://ecoleveda.com>
Retrouvez son livre sur : <https://shop.vitaliseurdemarion.fr/antidotes>

VÉGÉTARIEN, SANS GLUTEN - POUR 2 PERSONNES - PRÉPARATION : 20 MN
CUISSON : 30 MN (À ADAPTER SELON LA TAILLE DES LÉGUMES) - DIFFICULTÉ : *

**POTIMARRONS FARCIS
AUX CHAMPIGNONS**



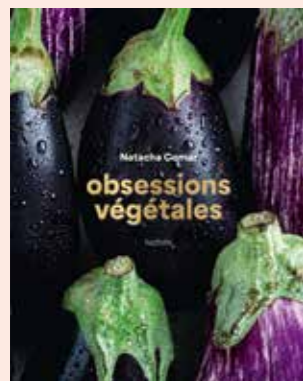
© Sandra Hoche

- 2 à 4 petits potimarrons (ou autres légumes ronds de saison à farcir)
- 1 tasse de 25 cl de flocons d'avoine ou autres flocons sans gluten
- 100 g de champignons de Paris ou autres champignons
- 1/2 oignon rouge pelé et dégermé
- 1 gousse d'ail pelée et dégermée
- 1 c. à c. de graines de carvi (ou graines de cumin)
- 1 petit bouquet de persil
- 1 c. à s. rase de ghee ou d'huile (de préférence coco)
- 1/2 c. à c. de sel
- 4 tours de moulin à poivre
- Pignons (facultatif)



- Mettez en chauffe un cuit-vapeur ou un Vitaliseur, ou portez l'eau d'une grande marmite à ébullition.
- Hachez l'oignon et le persil finement. Émincez les champignons.
- Placez les légumes entiers sur le tamis du cuit-vapeur ou du Vitaliseur, ou placez-les dans l'eau. Laissez cuire 10 mn pour des potimarrons, des pâtissons ou des petites courges.
- Préparez le vaghar* : dans une poêle, avec un peu de ghee ou d'huile pour cuisson, faites revenir 2 mn l'oignon, l'ail écrasé, les graines de carvi ou de cumin et les champignons (et les pignons si vous en ajoutez).
- Dans un cul-de-poule, mélangez les flocons d'avoine avec le vaghar, le sel et le persil (et les aliments additionnels s'il y en a).
- Retirez les légumes de leur ustensile de cuisson et, après les avoir laissé refroidir, coupez nettement le haut des légumes et évidez-les avec une cuillère, en laissant 1 bon centimètre minimum de chair.
- Mélangez la chair des légumes récupérée en dehors des pépins, émincez ou mixez, puis intégrez dans la farce végétale pour former une pâte compacte. Complétez avec un peu d'eau si nécessaire (très peu).
- Farcissez les légumes avec cette pâte et remettez le tout au cuit-vapeur ou au four à 180 °C pour 20 mn.
- Servez avec une salade (une grosse poignée de mesclun avec une pincée de sel, 2 c. à c. d'huile d'olive, 1 c. à c. de vinaigre de cidre ou de vinaigre balsamique, par exemple).

* Préparer le vaghar signifie faire revenir les épices dans un corps gras, de préférence du ghee. Les bénéfiques digestifs des épices sont grandement augmentés de cette manière, car les principes actifs se restituent au maximum en chauffant et en infusant dans ce corps gras.



Recettes proposées par Natacha Comar

Natacha connaît un amour des produits frais depuis son enfance, où elle cuisinait souvent avec ses parents et avait l'habitude de côtoyer les primeurs du marché. Tombée en amour pour la cuisine végétarienne depuis une dizaine d'années, elle anime le blog Free The Pickle, où elle partage un tas de recettes gourmandes et végétariennes.

Extraites de son livre Obsessions végétales aux éditions Hachette :

Ce livre est une invitation à redécouvrir 19 légumes de tous les jours, avec 75 recettes délicieuses - de 3 à 5 recettes par légume -, pour cuisiner les légumes de manière originale et gourmande.

VÉGÉTALIEN, SANS GLUTEN - POUR 20 BEIGNETS - PRÉPARATION : 10 MN - CUISSON : 10 MN - DIFFICULTÉ : *

BHAJIS D'OIGNONS

POUR LES BEIGNETS

- 120 g de farine de pois chiches
- 1 c. à c. de sel
- 1 c. à c. de cumin
- 1/2 c. à c. de curcuma
- 1/4 de c. à c. de piment en poudre (plus ou moins selon les goûts)
- 1 c. à s. de jus de citron
- 3 oignons (environ 400 g)
- 10 branches de coriandre
- Huile de tournesol (pour la cuisson)



POUR LA SAUCE

- 150 g de yaourt végétal
- 1 c. à s. de jus de citron
- 5 branches de coriandre
- 1/2 c. à c. d'ail en poudre
- 1/2 c. à c. de cumin
- 1/2 c. à c. de paprika doux
- 1/2 c. à c. de sel
- Piment (selon les goûts)

- Préparez la pâte à beignets : dans un grand saladier, mélangez la farine, le sel et les épices. Ajoutez le jus de citron, puis versez 180 ml d'eau petit à petit, tout en mélangeant. Vous devez obtenir une pâte assez épaisse.
- Épluchez les oignons et émincez-les très finement, idéalement avec une mandoline. Hachez les feuilles et les tiges de la coriandre. Ajoutez les oignons et la coriandre dans la pâte à beignets et mélangez bien.
- Préparez la sauce : mélangez tous les ingrédients et réservez au frais.
- Faites chauffer 2 cm d'huile environ dans une poêle ou une casserole. Quand elle est bien chaude, prélevez 1 c. à s. de pâte à beignets et déposez-la dans l'huile. Répétez l'opération. Les beignets ne doivent pas se toucher. Retournez-les quand ils sont dorés. Comptez environ 1 mn de chaque côté.
- Une fois qu'ils sont cuits, déposez-les sur du papier absorbant.
- Servez rapidement avec la sauce au yaourt !



© Natacha Comar

VÉGÉTARIEN - POUR 12 CROQUETTES - PRÉPARATION : 25 MN - CUISSON : 30 MN - REPOS : 10 MN - DIFFICULTÉ : **

CROQUETTES DE POTIMARRON au chèvre

Les ingrédients

- 500 g de potimarron
- 40 g de graines de lin moulues
- 40 g de flocons d'avoine
- 1 pointe de noix de muscade moulue
- Quelques brins de ciboulette
- 100 g de chèvre frais
- 1/4 de c. à c. d'ail en poudre
- 1 œuf
- Chapelure
- Huile de friture
- Sel, poivre



© Natacha Comar

- Épluchez et coupez le potimarron en morceaux. Faites-le cuire à la vapeur 20 mn environ, puis réduisez-le en purée.
- Ajoutez les graines de lin moulues, les flocons d'avoine, la muscade, du sel et du poivre. Mélangez bien et laissez reposer 10 mn minimum.
- Pendant ce temps, hachez la ciboulette, puis mélangez-la avec le chèvre et l'ail en poudre. Formez 12 petites boules.
- Battez l'œuf dans un bol, versez la chapelure dans une assiette creuse.
- Mouillez-vous les mains. Prélevez une portion de potimarron, aplatissez-la dans le creux de votre main, déposez une boule de chèvre dessus et refermez la croquette.
- Roulez-la dans la chapelure, puis dans l'œuf, puis de nouveau dans la chapelure.
- Une fois que toutes les croquettes sont formées, faites chauffer environ 1 cm d'huile dans une poêle et faites frire les croquettes 2 ou 3 mn de chaque côté.
- Déposez-les sur du papier absorbant et servez immédiatement !



Recettes proposées par Gin Delac

Végétarienne depuis sa petite enfance et intolérante au gluten, Gin partage, à travers ses recettes, son envie de se faire plaisir avec une alimentation saine et gourmande.

À retrouver sur son blog : www.danslacuisinedegin.fr ou sur ses pages Facebook et Instagram Dans la cuisine de Gin.

VÉGÉTALIEN, SANS GLUTEN - POUR 4 PERSONNES - PRÉPARATION : 10 MN - CUISSON 15 MN - DIFFICULTÉ : *

SOUPE DE LENTILLES CORAIL AU CITRON

Les ingrédients

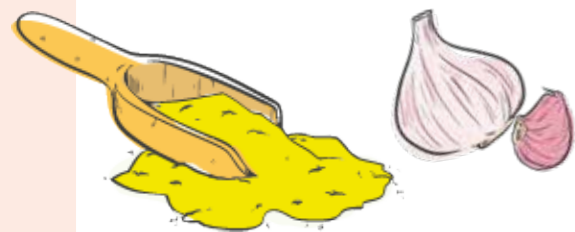
- 250 g de lentilles corail crues
- 120 g de grains de maïs doux en boîte
- 2 carottes moyennes, pelées et coupées en cubes
- 1 oignon, pelé et émincé
- 4 gousses d'ail pelées et écrasées
- 1 l de bouillon de légumes
- 2 c. à c. de cumin en poudre
- 2 c. à c. de curry en poudre
- 1 pincée de safran
- Le zeste et le jus d'1 citron
- Huile d'olive
- Sel et poivre
- Yaourt au lait de coco nature (facultatif)

La recette

- Dans une marmite à feu moyen, faites chauffer l'huile. Ajoutez l'oignon et faites-le suer pendant 5 mn. Ajoutez les carottes, puis l'ail et faites revenir le tout 1 mn de plus.
- Incorporez le bouillon de légumes, les lentilles, le maïs, le cumin, la poudre de curry.
- Couvrez et laissez cuire pendant 20 mn.
- Coupez le feu. Ajoutez le zeste et le jus du citron ainsi que le safran. Couvrez et laissez infuser 1 mn ou 2.
- Mixez pas trop finement avec un robot plongeur.
- Goûtez et assaisonnez la soupe avec du sel et du poivre au besoin.
- Servez-la chaude, garnie d'une tranche de citron et, éventuellement, d'1 c. à s. de yaourt au lait de coco nature.



© Gin Delac

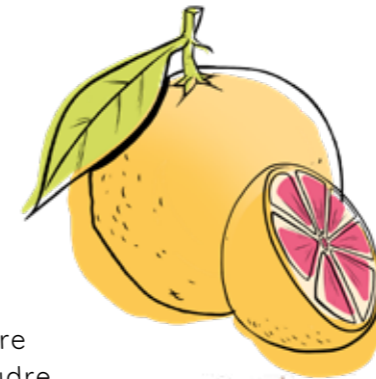


VÉGÉTALIEN, SANS GLUTEN - POUR 4 PERSONNES - PRÉPARATION : 10 MN - DIFFICULTÉ : *

AGRUMES ET CRÈME D'AMANDE À LA CANNELLE

Les ingrédients

- 50 g de purée d'amande
- 50 cl de lait végétal
- 4 clémentines
- 2 oranges sanguines
- 1 pomélo rose
- 1 c. à s. de cannelle en poudre
- + 1 c. à s. de psyllium en poudre (optionnel, pour épaissir)
- 1 c. à s. d'érythritol ou sucrant de votre choix (optionnel)
- Quelques amandes effilées pour la décoration



La recette

- Épluchez les agrumes à vif et prélevez les suprêmes, ou coupez les quartiers en dés.
- Délayez la purée d'amande avec le lait végétal (j'ai ajouté 1 c. à s. de psyllium pour avoir une crème plus épaisse).
- Ajoutez la cannelle, le sucrant de votre choix, et mélangez de nouveau.
- Dans des ramequins, répartissez la crème d'amande, puis les agrumes.
- Parsemez d'amandes effilées (que vous pouvez passer quelques instants à la poêle pour développer leur parfum).
- Dégustez bien frais.



© Gin Delac

BIO-ORGANIC TERRASANA POSITIVE EATING Spécialiste de la cuisine du monde

Nouilles déjà cuites

Sauces wok prêtes à l'emploi

Udon

Ramen

Terrasana Teriyaki Wok Sauce

Terrasana Hoisin Wok Sauce

Plus d'information ? Contactez-nous: info@terrasana.com

terrasana.fr

ÉCOIDÉES®

Poudre de Caroube BIO

- Poudre très aromatique rappelant le cacao
- Saveur chocolatée aux accents de vanille et de caramel
- Issue d'un projet coopératif en Espagne
- Pour de délicieuses boissons chaudes et pâtisseries

Écoïdées SAS | 2, rue Félix Dournay | 67250 SOULTZ SOUS FORETS | tel 03 88 80 59 75 | info@ecoidees.com | www.ecoidees.com

Recette proposée par Sarah Meyer Mangold

Sarah est autrice et créatrice de recettes gourmandes, saines et accessibles à tous. Guidée par les légumes et les fruits de saison, elle propose un univers culinaire joyeux, à retrouver dans ses livres, sur son blog Farine d'étoiles, et sur son compte Instagram @farinedetoiles.

Extraite de son livre

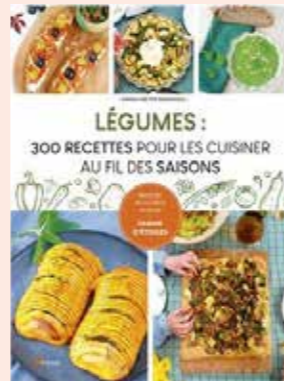
Légumes : 300 recettes pour les cuisiner au fil des saisons

À travers des recettes simples, saines et créatives, ce livre célèbre la richesse des légumes de saison, dans le respect de la nature et en soutien aux producteurs.

Chaque recette, conçue pour le quotidien, met l'accent sur la créativité et la convivialité autour de la table, invitant à explorer des associations inédites.

Éditions Artémis

320 pages - 24,90 €



FISH4EVER

Des conserves pas comme les autres

savoureux, engagé et de confiance, UN POISSON QUI FAIT DES VAGUES



FISH4EVER EST NÉE RESPONSABLE, ELLE NE L'EST PAS DEVENUE

Il y a 25 ans, Charles Redfern constate que, même en bio, les produits de la pêche ne répondent pas aux exigences les plus strictes. La plupart des marques pêchent le thon à la senne, une méthode industrielle et non sélective. Il décide alors d'agir. Lors d'une visite aux Açores, il découvre la meilleure pêcherie de thon au monde : des bateaux locaux pêchant le thon à la canne et une conserverie située sur une des îles, offrant des emplois vitaux aux habitants. La pêche y est responsable et le thon est savoureux et d'excellente qualité. C'est ainsi que Fish4Ever est née.

Depuis, la marque a bien grandi, mais les convictions n'ont pas changé et les actions sont concrètes. Charles est un membre actif de plusieurs ONG et il soutient de nombreuses campagnes pour la pêche responsable. Fish4Ever est bien plus qu'une simple marque : elle fait preuve d'un militantisme que l'on ne retrouve pas chez d'autres acteurs.

VÉGÉTALIEN, SANS GLUTEN - POUR 4 PERSONNES - PRÉPARATION : 10 MN - CUISSON : 25 MN - REPOS : 2 H - DIFFICULTÉ : *

FONDANT AU CHOCOLAT

© Sarah Meyer Mangold

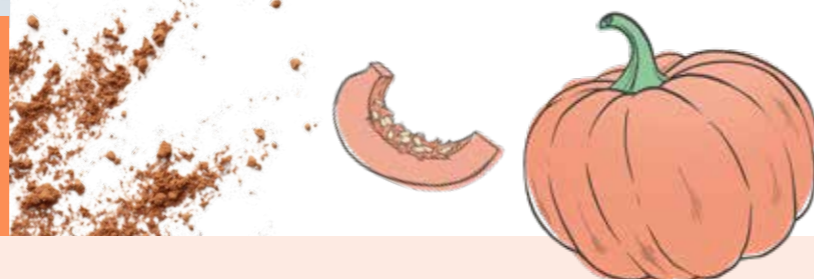


Les ingrédients

- 350 g de courge delicata sans la peau, coupée en petits morceaux
- 150 g de chocolat noir à 65 % de cacao
- Un peu de fleur de sel
- Un peu de cacao en poudre (facultatif)

La recette

- Faites cuire les morceaux de courge à la vapeur pendant 20 mn. Égouttez bien.
- Faites fondre le chocolat au bain-marie.
- Mixez la courge avec le chocolat. Ajoutez un peu de fleur de sel, puis versez dans un petit moule chemisé de papier cuisson. Laissez reposer quelques heures au frais avant de déguster.
- Juste avant de servir, vous pouvez saupoudrer d'un peu de cacao.



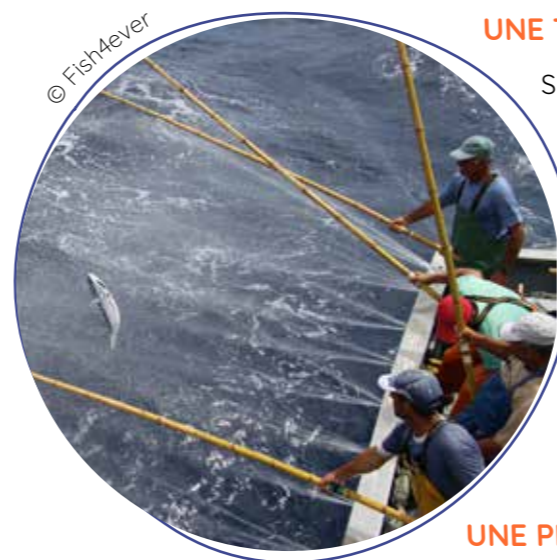
BON À SAVOIR

Avec de la courge butternut, du potimarron ou de la patate douce, la recette marche aussi !

UNE TRIPLE GARANTIE

Sa mission est de représenter et d'agir en faveur de la pêche responsable. Sa garantie est triple :

- Le thon pêché à la canne : Fish4Ever n'a jamais arrêté de défendre la pêche à la canne comme seule alternative à la pêche industrielle à la senne.
- Naturland Wildfish : une certification pour soutenir les pêcheurs et leurs communautés. Le thon listao Fish4Ever est le seul et le premier au monde à avoir été certifié.
- Certifié B Corp pour plus de transparence, de responsabilité et d'engagement.



UNE PÊCHERIE NEUTRE EN PLASTIQUE

Entre 2021 et 2023, Fish4Ever a uni ses forces à celles de plusieurs ONG pour faire des îles des Açores la première pêcherie de thon « neutre en plastique » au monde. Les résultats ont été scientifiquement vérifiés et, à terme, la collecte de plastique pourrait être intégrée à la gouvernance et devenir une source de revenus pour d'autres pêcheries artisanales.

UNE GAMME COMPLÈTE COLORÉE

Fish4Ever propose une gamme complète : sardines, maquereaux, anchois, sprats, harengs et saumon sauvage, pour faire le plein d'oméga 3, de bons gras et de vitamines !



BON À SAVOIR

Son identité visuelle a changé depuis peu, apportant couleur et modernité au rayon.

Scannez ce code et découvrez la pêcherie neutre en plastique :



Fish4ever.fr

CHAKRAS ET GLANDES ENDOCRINES

ET SI ON RELIAIT LA MÉDECINE MODERNE À LA MÉDECINE TRADITIONNELLE ?

Positionnés le long de la colonne vertébrale, les chakras sont des centres énergétiques qui ont une réelle importance dans le fonctionnement du corps physique et des corps subtils associés. Nous en avons 7 principaux, alignés au niveau de l'axe vertical du corps, allant du périnée jusqu'au sommet du crâne. Si leur équilibre est bon, alors, il y aura équilibre au niveau des quatre plans de conscience, à savoir le corps physique, le corps mental, le corps émotionnel et le corps spirituel. Si l'énergie est bloquée, les déséquilibres s'accumulent, dans le corps énergétique d'abord, puis dans le corps physique si l'énergie ne s'est pas fluidifiée (d'où l'intérêt de travailler avec l'énergie de notre corps...).

Fait intéressant : les principales glandes endocrines mises en évidence par la médecine moderne se situent aux mêmes endroits que les sept chakras principaux. Un hasard ?



1^{er} CHAKRA : racine - MULADHARA

Lié à l'ancrage, il se situe au niveau du périnée. Connecté aux besoins fondamentaux, au mouvement, à la sexualité, il stimule l'ensemble du corps et influence l'énergie globale et la croissance pendant l'enfance. Centre de survie, il favorise la force, la détermination, l'assurance et la confiance.

Sa couleur est le rouge. Son mantra est *Lam* (« Je suis »).

Au niveau hormonal, il est rattaché aux surrénales, qui interviennent dans la production d'adrénaline et de noradrénaline.

Positionnées sur les reins, les glandes surrénales sont considérées comme la « boussole » du stress, agissant dans la régulation du comportement face au stress. Elles sont intimement liées à notre système de survie.

C'est le seul des sept centres énergétiques qui n'est pas directement positionné sur les glandes endocrines associées.



2^e CHAKRA : sacré - SVADHISTHANA

Placé en dessous du nombril, à l'endroit que les Japonais appellent le *hara* - centre des énergies vitales -, ce chakra est le centre principal des émotions, de la sexualité, de l'appétit et de la créativité. Il permet d'entretenir la paix et la confiance en soi.

Sa couleur est l'orange. Son mantra est *Vam* (« Je sens »).

Au niveau hormonal, il est rattaché aux gonades, qui produisent les hormones sexuelles.



3^e CHAKRA : PLEXUS SOLAIRE - MANIPURA

Situé plus ou moins au niveau du plexus solaire, ce chakra est directement lié à notre niveau de rayonnement. C'est le centre de triage des énergies. Connecté au système nerveux et à notre manière de communiquer, il renferme souvent le stress émotionnel non digéré. Estime de soi, instinct et volonté y sont associés.

Sa couleur est le jaune. Son mantra est *Ram* (« Je fais »).

Au niveau hormonal, il est rattaché au pancréas, qui produit deux hormones essentielles à la gestion des glucides.

4^e CHAKRA : CŒUR - ANAHATA



Point d'équilibre entre les trois chakras inférieurs sur le plan physique et les trois chakras supérieurs sur le plan spirituel, Anahata agit sur la répartition des énergies, ainsi que sur la capacité à aimer, donner, accepter... Lié au cœur, au système circulatoire et aux poumons, il représente l'amour de soi et d'autrui, la sympathie, l'indulgence, le pardon, la confiance et l'élévation spirituelle.

Sa couleur est le vert. Son mantra est *Yam* (« J'aime »).

Au niveau hormonal, il est rattaché au thymus, qui joue un rôle essentiel dans l'immunité et la protection de l'organisme.

5^e CHAKRA : GORGE - VISUDDHI



Présent au niveau de la gorge, ce centre permet d'exprimer nos opinions et nos sentiments. Il se fait sentir chaque fois que les mots ou l'expression des émotions se bloquent en nous (quelque chose nous reste « en travers de la gorge »).

Générateur de vitalité et de longévité, ce chakra prévient les troubles de la vieillesse et apporte sérénité et tranquillité d'esprit.

Sa couleur est le bleu. Son mantra est *Ham* (« Je parle »).

Au niveau hormonal, il est rattaché à la thyroïde, qui est essentielle dans la régulation du système hormonal.

6^e CHAKRA : TROISIÈME ŒIL - AJNA

Situé à la racine du nez, entre les yeux, il représente la lucidité, la créativité, la conscience et la capacité des perceptions extrasensorielles. Il abrite le mental, les fonctions hautes de l'esprit et incarne le discernement, l'intuition, la créativité, la clarté...

Sa couleur est l'indigo. Son mantra est *Om* (« Je vois »).

Au niveau hormonal, il est rattaché à l'hypophyse, qui gère plus ou moins la régulation hormonale de tout le corps et est en lien étroit avec la thyroïde.



7^e CHAKRA : COURONNE - SAHASRARA



Chakra de la méditation, Sahasrara est centré au niveau du sommet du crâne. Il transcende l'action de tous les chakras et nous relie au cosmos, à l'univers, à l'infini. Il correspond au système de croyance, à la sagesse, à la voie spirituelle et à la conscience de l'âme.

Sa couleur est le violet. Son mantra est *Aum* (« Je comprends »).

Au niveau hormonal, il est rattaché à la glande pinéale, qui joue un rôle central dans la régulation des rythmes biologiques.

Pour que l'énergie circule correctement dans un chakra supérieur, il faut d'abord que l'énergie circule correctement dans les centres qui le précèdent.

Pour fluidifier l'énergie présente dans un chakra supérieur, il est donc utile de travailler en amont avec l'énergie qui se situe dans les chakras inférieurs.

J'expérimente l'énergie

L'énergie, c'est ce qui permet au corps, au mental et aux émotions de communiquer entre eux. C'est ce qui circule en nous et autour de nous.

Si l'on admet qu'une tension (émotionnelle, surtout) se loge dans le corps énergétique avant d'impacter le corps physique, on comprend qu'il est utile de faire circuler l'énergie pour se sentir bien.

CONCRÈTEMENT, COMMENT FAIT-ON POUR HARMONISER NOS CHAKRAS ?

La visualisation

Avant tout, pour harmoniser vos chakras, utilisez le pouvoir de la visualisation : fermez les yeux, respirez pleinement, centrez-vous et visualisez leurs emplacements, un à un, en partant du chakra racine, jusqu'au sommet du crâne.

Les couleurs

Dans chacun des centres énergétiques, placez des bulles d'énergie de la couleur du chakra correspondant. Essayez de ressentir l'énergie que cela vous procure, les vibrations, les sensations. Rattachez les couleurs à ce à quoi elles sont liées au niveau émotionnel (*voir pages précédentes*) : la créativité, la communication, l'intuition, l'assurance, etc. Portez des vêtements de couleur correspondant au chakra que vous souhaitez travailler, utilisez des lampes colorées, etc.

Le mouvement

Il est aussi possible de travailler les centres énergétiques à travers le mouvement. Le yoga est un très bon outil pour cela : chaque posture amène l'activation d'un ou de plusieurs chakras. Par exemple, la posture de la montagne ou de la chaise harmonisent le chakra racine, la grenouille soutient le chakra sacré, l'arc aide à travailler les tensions du plexus solaire, etc.

Les mantras

Les mantras possèdent une grande puissance vibratoire. Ils sont particulièrement utiles lorsqu'on veut harmoniser et libérer l'énergie bloquée dans un ou plusieurs centres énergétiques. Chanter ou répéter intérieurement un mantra aide à se connecter à l'énergie liée et à travailler avec elle.

L'intention

UN MOYEN D'HARMONISER SES CENTRES ÉNERGÉTIQUES : POSER SES MAINS SUR SES DIFFÉRENTS CENTRES D'ÉNERGIE ET ENVOYER DE L'AMOUR. TOUT SIMPLEMENT.

L'exercice de la boule d'énergie

Une fois le calme installé et la respiration (depuis le ventre) conscientisée, placez votre attention dans le creux de vos mains : vous sentirez peut-être des picotements, du chaud, du froid, du vent... ou pas. Cela n'a pas tellement d'importance. Le tout est de placer son attention dans les paumes de ses mains.

- Apprendre à être à l'écoute peut prendre un certain temps. Un mental trop présent peut priver le corps du ressenti de ce qui n'est pas palpable ; cela ne veut pas dire que rien ne se passe. Le temps, le calme intérieur, le centrage, le lâcher-prise sont ici de bons alliés.

Une fois la conscience placée dans vos paumes de mains, rapprochez-les l'une de l'autre, sans qu'elles se touchent, comme si vous souhaitiez former une boule d'énergie entre vos mains. Puis amusez-vous : rapprochez les mains, éloignez-les, jouez avec les sensations. Au fur et à mesure de la pratique, l'énergie qui se trouve entre vos deux mains deviendra de plus en plus « palpable ».

Vous pourrez ensuite vous amuser à utiliser l'énergie de votre propre corps pour le soulager de ses tensions.

**FAITES-VOUS CONFIANCE.
LE CORPS PREND
CE DONT IL A BESOIN,
NI PLUS NI MOINS.**

L'air, contrairement à la nourriture, est la seule chose non palpable que nous ingérons chaque jour, sans même y penser. Au niveau énergétique, c'est la porte entre le visible et l'invisible, entre le conscient et le subconscient. C'est ce qui nous ramène à l'instant présent.

Notre conseil : respirez pleinement et consciemment lorsque vous travaillez avec l'énergie, depuis le ventre (toujours !) pour aider le système nerveux à s'apaiser.

**CE N'EST PAS DE LA MAGIE...
C'EST DE L'ÉNERGIE !**



© Adobe Stock



© Adobe Stock

Le BASILIC sacré

UN REMÈDE ANCESTRAL POUR LE CORPS ET L'ESPRIT

ORIGINAIRE D'ASIE DU SUD, LE BASILIC SACRÉ - APPELÉ AUSSI TULSI - EST UNE PLANTE IDÉALE À CONSOMMER EN SAISON FROIDE POUR STIMULER SON SYSTÈME IMMUNITAIRE.

INCONTOURNABLE EN MÉDECINE AYURVÉDIQUE, IL APAISE L'ESPRIT TOUT EN AIDANT LE CORPS À LUTTER CONTRE TOUTES SORTES D'AGRESSIONS EXTÉRIEURES.



PARMI SES MULTIPLES BIENFAITS :

ANTIOXYDANT

Le tulsi aide à lutter contre le stress oxydatif et le vieillissement prématuré des cellules.

ANTIBACTÉRIEN

Il renforce les défenses immunitaires et agit comme un véritable bouclier contre les infections, aidant à assainir les bronches et prévenant la propagation d'agents infectieux en cas de rhume ou de coup de froid.

APAISANT

Il apaise le système nerveux, ramène le calme intérieur et accompagne en douceur fatigue nerveuse et troubles du sommeil.

ANTISPASMODIQUE

Le tulsi favorise aussi le bien-être digestif en diminuant les sensations de gaz et de ballonnements.



Tulsi

comment Le consommer ?

- En infusion : quelques feuilles de tulsi infusées dans de l'eau chaude et c'est prêt.
- En cuisine : dans vos préparations culinaires au gré de vos envies.
- En poudre ou en gélule : comme un complément alimentaire.

BON À SAVOIR

Le basilic sacré est très facile à entretenir, pour peu qu'il soit bien exposé à la lumière du soleil.

Les Trésors de GUAYAPI

Spécialiste de la phytothérapie d'Amazonie et du Sri Lanka depuis 1990, Guayapi valorise des plantes nobles et traditionnelles sous la forme de compléments alimentaires, de superaliments et de cosmétiques biologiques, équitables et issus de la biodiversité indigène.

Cette démarche engagée repose sur des filières équitables et en circuits courts avec les organisations de productrices et producteurs dans les pays du Sud.



Le WARANA, Le Guarana des Terres d'origine du peuple autochtone sateré-mawé

Issu de la cueillette sauvage, c'est un dynamisant physique et cérébral puissant qui ne provoque pas d'effet d'excitation. Il améliore la concentration, procure une sensation de bien-être général et accompagne aussi bien les activités quotidiennes que les moments festifs. Son effet coupe-faim naturel contribue, par ailleurs, au contrôle du poids.

Disponible en formats poudre, gélules, bâton et graines.



Le GOMPHRENA

Le GOMPHRENA apporte détente musculaire et sérénité, tout en soutenant la nutrition cellulaire nécessaire à l'éclat de la peau, des ongles et des cheveux, grâce à sa richesse en vitamines du groupe B et en oligoéléments.

Disponible en formats poudre et gélules.



Le CAMU CAMU

Le CAMU CAMU, l'un des fruits les plus riches en vitamine C au monde, offre une réponse immédiate à la fatigue. Sa teneur exceptionnelle en vitamine C, associée à ses anthocyanes, stimule puissamment l'immunité et apporte un soutien naturel à l'organisme.

Disponible en formats poudre et comprimés.



Le MUIRAPUAMA

Le MUIRAPUAMA est un puissant tonique neuromusculaire, sexuel et digestif, idéal pour les sportifs et l'effort physique.

Disponible en formats poudre et gélules.



L'URUCUM

L'URUCUM, exceptionnellement riche en bixine (provitamine A), prépare naturellement la peau au bronzage grâce à son puissant effet antioxydant pour la peau.

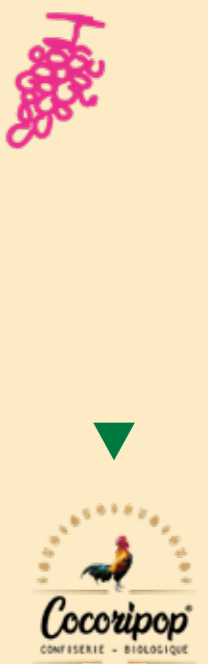
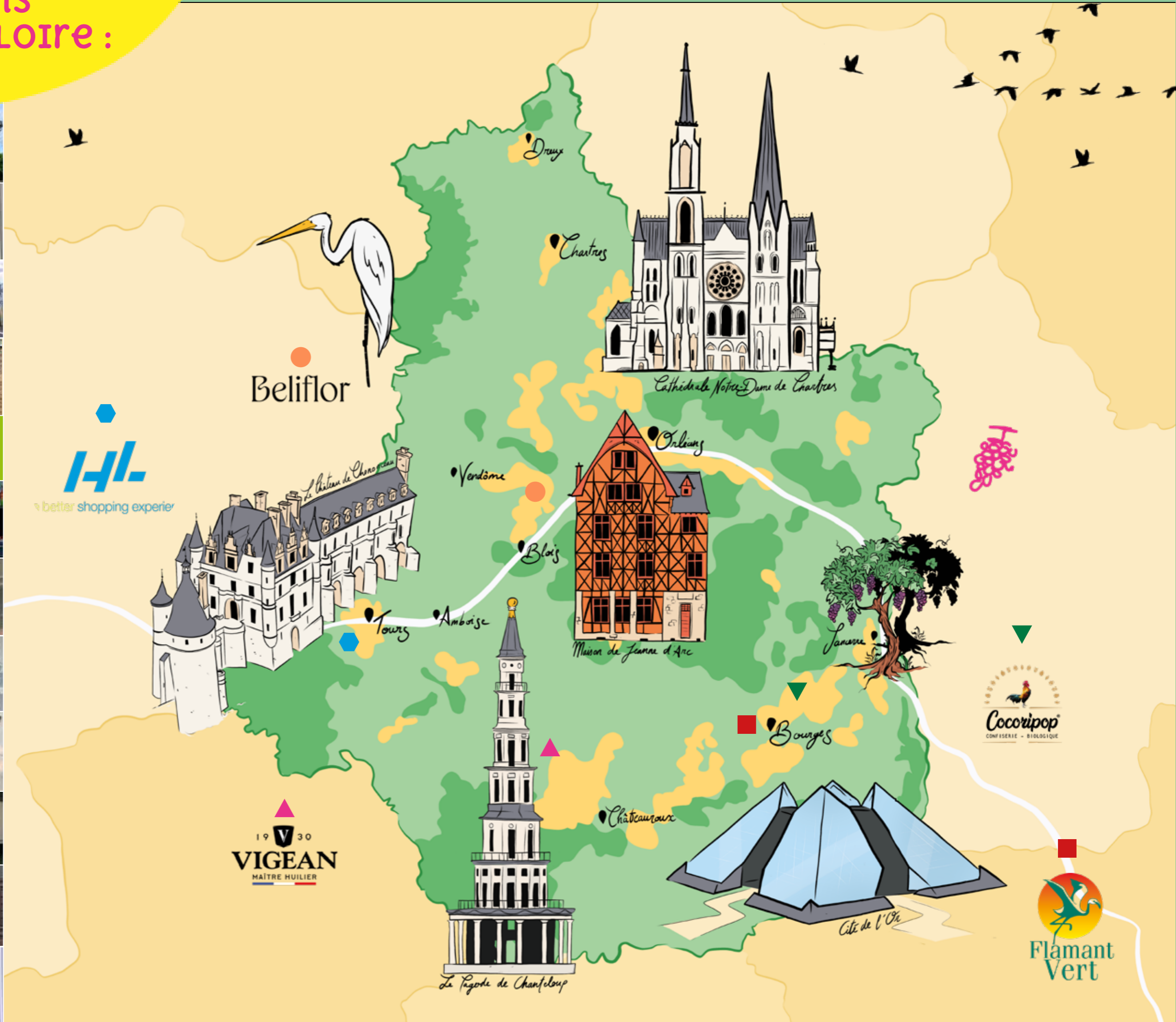
Disponible en formats poudre et comprimés.

Grâce à la puissance des plantes issues de la biodiversité d'Amazonie et du Sri Lanka, Guayapi propose des produits de qualité issus de filières nobles et éthiques, participant pleinement à la régénération de la biodiversité et à la valorisation des savoirs indigènes pour votre bien-être au quotidien.



12 magasins centre-val de LOIRE :

1^{er}
RÉSEAU
DE MAGASINS BIO ET
INDÉPENDANTS
DE FRANCE



NOS BONNES ADRESSES en centre-VAL DE LOIRE



TOURS

VILLE D'ART ET D'HISTOIRE

Traversée par la Loire, qui façonne son identité depuis des siècles, Tours est une ville dynamique, où tradition et modernité cohabitent harmonieusement.

Au cœur de la ville, la **cathédrale Saint-Gatien** domine le paysage urbain : construite en 1170 et classée monument historique en 1862, elle impressionne par ses vitraux exceptionnels, sa nef monumentale et ses façades minutieusement sculptées. Ici, chaque détail rappelle l'ampleur du travail et du temps nécessaires pour ériger un tel chef-d'œuvre.

Le Vieux-Tours raconte une autre facette du passé : ce quartier emblématique, entièrement préservé, charme les visiteurs avec ses ruelles étroites et pavées, ses maisons à colombages et son atmosphère typique des centres historiques. De jour comme de nuit, l'endroit déborde de vie avec ses cafés animés, ses restaurants gourmands et ses petites boutiques.

Le Jardin botanique de Tours offre, quant à lui, une parenthèse de nature au cœur de la ville : installé sur l'ancien lit du ruisseau Sainte-Anne, il fut aménagé entre 1831 et 1843, ce qui en fait l'un des plus anciens jardins de ce type dans la région. Les passionnés de botanique y trouveront un large éventail de plantes, dont quelques spécimens remarquables, comme un ginkgo biloba de 180 ans ou un séquoia géant. Les serres, rénovées en 2007, permettent d'admirer des espèces venues d'Afrique du Sud ou de zones tropicales.

Une mini-ferme, très appréciée des enfants, complète la visite en présentant des animaux domestiques et quelques espèces exotiques.



@ Adobe Stock

LES CHÂTEAUX DE LA VALLÉE DE LA LOIRE

UN TERRAIN DE DÉCOUVERTE POUR LES PASSIONNÉS D'HISTOIRE

Riche de plusieurs siècles d'histoire, le Val de Loire est la région française qui concentre le plus grand nombre de châteaux emblématiques. Des vestiges médiévaux aux élégantes résidences Renaissance, en passant par les demeures classiques et les jardins soigneusement dessinés, la diversité du patrimoine est impressionnante.

À travers le territoire, 22 lieux majestueux ont été reconnus comme Grands sites du Val de Loire. Leur importance culturelle et architecturale a d'ailleurs contribué au classement du Val de Loire au patrimoine mondial de l'UNESCO en 2000.

Fort de sa densité exceptionnelle de monuments, le Val de Loire est un terrain de découverte idéal pour les familles et les passionnés d'histoire.



@ Adobe Stock

sancerre

UNE PETITE VILLE FASCINANTE, RICHE D'ARCHITECTURE

Juché sur un promontoire dominant la vallée de la Loire, le village offre des panoramas exceptionnels sur les coteaux viticoles et les communes voisines. On y trouve certains des vignobles les plus réputés de France, où pas moins de 330 vignerons travaillent, cultivant deux cépages emblématiques : le sauvignon pour les vins blancs et le pinot noir pour les rouges et les rosés.

Ancienne cité médiévale fortifiée perchée au cœur des vignes, Sancerre a su conserver le charme d'une partie de ses anciennes fortifications. En se baladant dans ses ruelles pavées, on trouve des maisons qui datent du XIV^e au XVI^e siècles, mêlant influences gothiques et Renaissance. On peut d'ailleurs distinguer les habitations les plus anciennes, bâties en pierre de taille, par leurs façades étroites et élancées, souvent agrémentées de tourelles d'escalier permettant d'accéder aux étages supérieurs.

Les amoureux de la nature et des activités en plein air trouveront aussi leur bonheur en sillonnant le territoire sur l'itinéraire La Loire à Vélo : ce parcours offre une découverte douce et contemplative du dernier grand fleuve sauvage d'Europe. Sur ce circuit, chaque étape est l'occasion de savourer le paysage et de découvrir les villages, les châteaux et les vignobles qui jalonnent le parcours.



@ Adobe Stock



CHAMBRAY-LÈS-TOURS ET TOURS (37) COOP NATURE

Jérôme BIAGGI

COOP NATURE : LA BIO EN VERSION COOPÉRATIVE ET LOCALE

À Tours et ses environs, Coop Nature fait bien plus que vendre de la bio : elle cultive une vision engagée de la consommation responsable.

Tout a commencé au début des années 1970, avec un petit groupe d'amis partageant des valeurs et des convictions, tant dans le choix de l'alimentation que tout ce qui concerne l'environnement et le bien-être.

Boudant ce que proposaient les grandes surfaces, ils ont d'abord décidé d'acheter en commun des produits issus de l'agriculture biologique pour leur propre consommation. Mais, constatant que de plus en plus de Tourangeaux étaient intéressés par cette initiative, ce petit groupe de consommateurs militants s'est mis à acheter de plus grandes quantités, pour finalement se structurer et créer une coopérative de consommateurs responsables : la Coop Nature était née.

Depuis plus de 50 ans, cette coopérative citoyenne rassemble des milliers d'adhérents autour de valeurs fortes : respect de l'environnement, solidarité, transparence et proximité.

Dans ses trois magasins, on trouve une sélection pointue de produits biologiques, locaux et équitables, le tout dans une ambiance conviviale, où l'on prend le temps d'échanger, de s'informer et de s'impliquer. Car, ici, chacun peut devenir sociétaire et participer à la vie de la coopérative !



CONTACTS

COOP NATURE TOURS CENTRE

17 rue Chalmel
37000 TOURS
02 47 66 77 77

direction@coopnature.com

TOURS GRENIER NATURE NORD

25 rue de Hollande
37100 TOURS
02 47 88 96 96

tournord@coopnature.com

COOP NATURE CHAMBRAY-LÈS-TOURS

13 rue Augustin Fresnel
37170 CHAMBRAY-LÈS-TOURS
02 47 36 20 20

chambray@coopnature.com

www.coopnature.com

Facebook coopnature - Accord Bio



BLOIS (41) BLOIS NATURE

Patrick LEPAGE



CONTACT

7 rue du Poids du Roi 41000 BLOIS
02 54 74 32 75

maya41@sfr.fr



© Blois Nature

Détaillant bio depuis 1978, Patrick Lepage est un fidèle soutien au réseau Accord Bio. Sa boutique Blois Nature est d'ailleurs un des magasins adhérents historiques du groupement.

Malgré sa petite surface - 35 m² -, il affiche un très bon chiffre d'affaires et fonctionne grâce à une équipe de trois personnes passionnées, présentes quotidiennement.

Situé en plein centre-ville, à seulement 30 mètres de l'artère principale, le magasin bénéficie d'une excellente visibilité. Sa particularité réside dans son positionnement très orienté conseil : près de 90 % des produits proposés sont des produits à forte valeur de recommandation. Le complément alimentaire représente, à ce jour, la majorité des ventes.

Patrick est également formateur Heilpraktiker, un réseau qu'il soutient largement. Il propose des formations gratuites dédiées exclusivement aux magasins bio indépendants, renforçant ainsi la professionnalisation du secteur.

RESPECTONS NOTRE PLANÈTE
ET NOTRE CORPS
GRÂCE À DES PRODUITS BIO

LES + DU MAGASIN
Excellent emplacement
Conseils personnalisés
Livraison à domicile gratuite



VIT'ALL.+®
Compléments alimentaires

RESSOURCE
Fatigue mentale et physique

9 personnes / 10 RECOMMANDENT RESSOURCE*

+ de 9 personnes / 10
RESSSENTENT UNE AMÉLIORATION DE LEUR CONCENTRATION ET UNE DIMINUTION DE LEUR SURCHARGE MENTALE*

87%
RESSSENTENT UNE BAISSE DE LEUR FATIGUE PHYSIQUE & MENTALE*

RESSOURCE AMÉLIORE L'HUMEUR ET LA SÉRÉNITÉ POUR 94% des personnes*

*Étude consommateur réalisée en France, en 2023 - 100 personnes - 2 mois de supplémentation
Pour votre santé, mangez au moins cinq fruits et légumes par jour - www.mangerbouger.fr



Basilic sacré & Eleuthérocoque

Robuvit®
Extrait écoresponsable de chêne français (Massif Central) soutenu par plus de 20 études cliniques

L-Taurine & vitamines B

VIT'ALL.+ 5, rue des noisetiers 72190 Sargé Les Le Mans
Tél. +33(0)2.43.39.97.27 www.vitalplus.com - info@vitalplus.com



ZOOM SUR

LE BLANC (36) ÉPICERIE GAYA

Jérôme LAMBIN

CONTACT

81 rue de la République
36300 LE BLANC
02 54 28 52 48

contact@biogaya.fr

Facebook epicieriegaya - Accord Bio



À la suite du rachat d'un magasin bio indépendant installé sur le territoire blancois depuis 2010, la coopérative est née en avril 2019, avec un groupement de 11 veilleurs composé de producteurs et de salariés.

Située au Blanc, dans l'Indre (36), Gaya est aujourd'hui une épicerie bio coopérative, qui propose une alternative locale, engagée et conviviale pour faire ses courses autrement.

Tout au long de l'année, les habitants du territoire peuvent y retrouver une offre complète de fruits et de légumes de saison, de pain frais, de fromages à la coupe, de produits frais et surgelés, ainsi qu'une large sélection d'épicerie salée et sucrée.

Un rayon vrac permet de limiter les emballages et d'adopter une consommation plus responsable.

Des cosmétiques, des compléments alimentaires et des produits d'entretien écologiques viennent compléter l'offre.

Pour permettre à chacun de faire ses courses bio en soutenant l'économie locale, Gaya travaille avec des producteurs locaux et des fournisseurs engagés !

BON À SAVOIR

Le magasin propose de nombreux ateliers avec différents thèmes (sommeil, détente, cuisine...), des expos-ventes, des dégustations, des caisses de fruits et légumes de saison...

Fabrication française

Naturellement délicieux, résolument français !

FELICHEF BIO
CANICHEF BIO

Croquettes - Friandises
Emincés - Terrines - Mousses
Litières - Antiparasitaires

REJOIGNEZ-NOUS SUR :
www.canichefbio.fr
canichef.felichefbio
canicheffelichef

ARGENTON-sur-creuse (36) L'HIRONDELLE



Léna SIMON



L'Hirondelle est présente dans le sud de l'Indre depuis juillet 2012.

À l'origine, c'était une épicerie itinérante qui circulait sur un vaste territoire rural (dans un rayon de 50 km) à l'aide d'un camion-magasin à l'emblématique couleur jaune.

En 2018, Léna réadapte l'activité et travaille sur un projet d'ouverture de boutique à Argenton-sur-Creuse. Alors que le camion est toujours présent sur les marchés jusqu'en août 2021, la boutique ouvre en mars 2019 dans un petit local proche de la gare.

Après de longs travaux, l'Hirondelle déménage en mai 2024 pour une boutique plus grande et mieux adaptée à l'activité, 7 rue du Champ de Foire, toujours à Argenton-sur-Creuse.

L'équipe s'est agrandie et c'est aujourd'hui Léna, Claire, Camille, Stéphane et Lucie qui continuent l'aventure et font vivre ce beau projet d'épicerie bio et conviviale.

Entre les cagettes de fruits et de légumes fraîchement arrivées, en partie des producteurs locaux avec qui ils aiment travailler, on y trouve une large gamme soignée d'épicerie, de cosmétiques et de produits pour la maison.

Une belle boutique, animée par une équipe dynamique et souriante, où l'on aime se retrouver pour faire ses courses et papoter !

LES + DU MAGASIN :
livraisons à domicile et en point relais ; paniers hebdomadaires de fruits et de légumes ; dépôt Poiscaille ; marché couvert hebdomadaire.

CONTACT

7 rue du Champ de Foire
36200 ARGENTON-SUR CREUSE
02 54 34 45 20

epicerielhirondelle@yahoo.fr
https://epicerielhirondelle.wixsite.com/site

Facebook epicerielhirondelle - Accord Bio



FRUITS & LÉGUMES

DE SAISON

Janvier

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

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

Février

CITRON • KIWI • MANDARINE
ORANGE • POIRE • POMME

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

mars

CITRON • KIWI • ORANGE
PAMPLEMOUSSE • POIRE • POMME

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

Ce magazine vous est offert par :

