

Le MAG,  
l'Accord  
Bio.

# 10

OFFERT  
PAR VOTRE MAGASIN

*Servez-vous !*

PANNA COTTA  
FLEURS DE SUREAU  
ET PURÉE DE FRAISES

LES NEWS DE L'ASSO

NOS CONSEILS POUR  
BIEN COMMENCER  
LA JOURNÉE

LES BIENFAITS  
DE L'EAU CHAUDE



# édITO

**Le printemps arrive... et, avec lui, notre numéro 10 !**

Au fil des saisons, notre magazine s'est installé dans vos habitudes et nous savons qu'il est désormais attendu par de nombreux lecteurs dans leurs magasins bio.

Dans ce nouveau numéro, vous retrouverez bien sûr les articles, conseils et recettes qui font le succès de notre publication.

Depuis deux ans, ce magazine accompagne la vie de notre réseau et reflète l'esprit qui nous anime : une bio engagée, vivante et proche des territoires.

Car ce magazine est édité par Accord Bio, un collectif de magasins bio totalement indépendants. Aujourd'hui, plus de 270 magasins composent ce réseau à travers la France. Dans chacun d'eux, vous trouverez une sélection exigeante de produits, des prix justes et, surtout, des équipes de professionnels passionnés.

Notre force est simple : nous n'avons pas de centrales d'achats impersonnelles et coûteuses. Nous privilégions la proximité, l'écoute et le bon sens. Chez Accord Bio, nous sommes convaincus que vendre du bio ne se résume pas à remplir des rayons : c'est une démarche qui respecte les producteurs, les régions et les consommateurs.

**Chaque magasin est unique, ancré dans son territoire, mais partout vous retrouverez la même volonté : vous accueillir, vous conseiller et vous proposer une bio sincère et accessible.**

Bonne lecture... et n'hésitez pas à nous donner votre avis lors de votre passage en caisse !

# sommaire

- [P. 4](#) Astuces
- [P. 5](#) Lectures
- [P. 6-13](#) Cuisine
- [P. 14-19](#) Bien-être
- [P. 20-26](#) Les actus de l'association
- [P. 27](#) Bon à savoir
- [P. 28](#) Fruits et légumes de saison



# COIN DES ASTUCES

## MAISON BOUCHONS EN LIÈGE

Ne jetez pas vos bouchons en liège, ils sont très utiles pour :

- **Faire fuir les mites alimentaires** : en versant quelques gouttes d'huile essentielle de lavande vraie sur vos bouchons avant de les placer dans les placards.
- **Faire fuir les moucheron autour des fruits** : en mettant simplement quelques bouchons dans la corbeille à fruits. Cela permettra aussi de ralentir leur processus de vieillissement.
- **Absorber l'humidité dans les aliments**, comme le sucre : en mettant un bouchon en liège à l'intérieur du contenant.
- **Absorber les mauvaises odeurs du frigo** : en les plaçant dans la porte du réfrigérateur.
- **Absorber les mauvaises odeurs dans les chaussures** : en versant quelques gouttes d'huile essentielle (de citronnelle par exemple) sur 2 bouchons en liège avant de les glisser dans les chaussures qui en ont besoin.



## BIEN-ÊTRE ANTI-STRESS

Situé juste au-dessus du sternum (au centre supérieur de la poitrine), le thymus participe activement à libérer la production d'endorphine dans le corps. C'est donc un organe à ne pas négliger lorsque l'on veut diminuer les sensations de stress !

Pour activer le thymus : avec le bout des doigts, procédez à des tapotages sur la zone qui se trouve au-dessus du sternum, pendant au moins 30 secondes. Respirez profondément pendant que vous stimulez la zone et ouvrez-vous aux sensations que cela vous procure. Répétez ce geste quotidiennement, ou quand le besoin s'en fait sentir.

## LECTURE MARQUE-PAGES NATURE

Pour ajouter de la poésie dans vos lectures : glissez une branche de romarin dans le livre que vous êtes en train de lire, en guise de marque-pages, et respirez-la quand vient le moment de bouquiner.

En plus de sentir bon, le romarin est réputé pour stimuler la mémoire et les facultés cognitives.



# COIN LECTURE



## Renaturer son jardin DE FRANCE TOPHILL Et si votre jardin redevenait un refuge pour le vivant ?

Fini les pelouses stériles et les haies taillées au cordeau : place aux plantes locales, aux insectes pollinisateurs et aux sols vivants ! À travers des conseils pratiques, des projets et des réflexions écologiques, découvrez comment faire revenir la vie dans tous les espaces naturels qui vous entourent, du grand jardin au petit coin oublié. Un livre qui invite à repenser les espaces verts comme des écosystèmes à part entière, pour redonner sa place à la nature.

Éditions La Plage  
192 pages - 19,95 €



## Les formes de la nature DE DAVID MAITLAND Que se cache-t-il derrière les prodigieuses formes du monde vivant ?

Spirales des escargots, hexagones des yeux de papillon, coquilles translucides des diatomées, voiles de dentelle des champignons... Utilisant les ressources de la microscopie et de nouvelles techniques d'éclairage pour révéler les origines biologiques du vivant, David Maitland (photographe et scientifique de renom) propose dans cet ouvrage des images saisissantes de ses expéditions naturalistes. Dans un langage accessible, il raconte comment les contraintes physiques et évolutives déterminent la structure des êtres vivants, pour un voyage visuel qui dévoile l'ordre caché de la nature.

Éditions Ulmer  
288 pages - 40 €



## La gemmothérapie pour vos animaux DE FRANÇOISE HEITZ ET MICKAËL MARY Apprenez à fabriquer des macérats de bourgeons et de jeunes pousses

Vous souhaitez offrir à vos animaux des soins naturels, composés de remèdes non toxiques, faciles à administrer et sans effets secondaires ni contre-indications majeures ? De par leur action drainante et régénérante, les bourgeons et tissus en croissance de plante, administrés sous forme de macérats, peuvent apporter un réel soulagement, voire la guérison dans certains cas. Écrit par une vétérinaire expérimentée et un écologue spécialiste de la gemmothérapie, ce guide pratique et approfondi vous permettra de : connaître et d'identifier les principaux bourgeons adaptés aux animaux, fabriquer vos préparations maison et traiter les pathologies chroniques du chien, du chat et du cheval.

Éditions de Terran  
240 pages - 23 €



**Recettes proposées 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.

VÉGÉTARIEN, SANS GLUTEN - PRÉPARATION : 25 MN - CUISSON : 10 MN - REPOS : QUELQUES HEURES - DIFFICULTÉ : \*\*  
POUR 4 PERSONNES

# BOWL COLORÉ VERMICELLES, OEUFS ET LÉGUMES CROQUANTS

## POUR LES OEUFS AU CURCUMA

- 4 œufs
- 200 ml de vinaigre de vin blanc (ou de cidre)
- 200 ml d'eau
- 2 c. à c. de sucre
- 2 c. à c. de sel
- 2 c. à c. de curcuma

## POUR LES VERMICELLES

- 200 g de vermicelles de riz
- 100 g de chou rouge
- Un peu de jus de citron

## POUR LES LÉGUMES (à composer à votre convenance)

- 2 carottes
- Quelques radis roses
- 1 radis violet
- 1 petit concombre
- Un peu de mâche

## POUR LA SAUCE

- 8 c. à s. de fromage blanc végétal (ou classique)
- 1 c. à s. de moutarde
- 1 c. à c. de curcuma
- Sel
- Poivre



© Sarah Meyer



**Recette extraite de son livre : Bowls** aux éditions Artémis

Un ouvrage gourmand et visuel qui propose 50 balades culinaires au fil des saisons et des continents, à travers des recettes de bols complets, équilibrés et faciles à composer, pour tous les moments de la journée !  
128 pages - 16 €  
(Parution avril 2026)

- **Quelques heures avant, idéalement la veille, préparez les radis fleurs** : lavez-les bien, puis, à l'aide d'un bon couteau, entaillez-les en les tournant d'un quart de tour à chaque fois. Placez dans un bol d'eau froide et mettez au frais pour quelques heures.
- **Quelques heures avant, préparez les œufs** : faites cuire les œufs à l'eau bouillante pendant 8 mn, puis passez-les sous l'eau froide pour stopper la cuisson. Pendant ce temps, faites chauffer le vinaigre avec l'eau, le sucre, le sel. Hors du feu, ajoutez le curcuma. Versez la marinade dans un petit saladier. Écalez les œufs délicatement, puis disposez-les dans la marinade. Couvrez et laissez reposer au frais quelques heures.
- **Préparez les vermicelles** : dans une casserole, mettez le chou émincé avec de l'eau. Portez à ébullition et laissez cuire quelques minutes, jusqu'à obtenir une belle couleur. Retirez le chou et plongez les vermicelles durant quelques minutes. Égouttez et réservez.  
*(C'est mieux de cuire les vermicelles juste avant de dresser les bols. Sinon, ils risquent de coller et d'être moins colorés.)*
- Lavez et coupez les légumes à votre convenance, et préparez la sauce en mélangeant le fromage blanc avec la moutarde, un peu de sel, de poivre et de curcuma.  
Dans les bols, disposez les vermicelles, les légumes, les œufs coupés en 2 et servez avec la sauce.



Vous pouvez aussi ajouter un peu de la marinade des œufs, en fonction des goûts de chacun.

**Le Pain des fleurs®**  
Riche en fibres et toujours aussi craquante!

Le Pain des fleurs FIBRES  
FABRIQUÉ EN FRANCE  
FR-011  
Vegan

**Phare d'Eckmühl - BRETAGNE**  
Avec ce poisson, j'ai tout bon!

✓ PRÉSERVER ma santé\*  
✓ RESPECTER l'environnement  
✓ SOUTENIR l'emploi local  
J'ai choisi!

MEILLEUR BIO 2026  
RILLETTES SAUMON

Riche en protéines et en oméga 3\*\*  
Préparé avec des ingrédients bio  
Préparé en Bretagne  
PÊCHE RESPONSABLE  
Démarche contrôlée par un organisme indépendant

INGRÉDIENTS SIMPLES  
\*Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière - www.mangerbouger.fr  
\*\*Le poisson est riche en protéines qui contribuent au maintien de la masse musculaire.  
\*\*Sauf tartare d'algues.

EN MAGASIN BIO  
f @ pharedeckmuhl.com

3 rue des conserveries - 29100 Douarnenez SAS au capital de 26 284 864 € - R.C.S Quimper 443 146 873 - Siret 443 146 873 00023 - NAF 1020Z - TVA FR 50 443 146 873 - articles R. 123-237 et R. 123-238 du Code de commerce



**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](http://www.danslacuisinedegin.fr) ou sur ses pages Facebook et Instagram Dans la cuisine de Gin.

VÉGÉTALIEN, SANS GLUTEN - POUR 4 PERSONNES - PRÉPARATION : 10 MN (HORS CUEILLETTE)  
 CUISSON : 5 MN - REPOS : 24 H + 2 H - DIFFICULTÉ : \*



# Panna Cotta à la fleur de sureau et purée de fraises

## POUR LA PANNA COTTA

- 250 g de yaourts de soja à la grecque
- 20 cl de crème végétale (ici amande)
- 6 c. à s. de sirop de sureau (ou sirop d'agave)
- 6 ombelles de sureau (facultatif : pour plus de crémeux)
- 1 c. à s. de purée de cajou
- 2,5 g d'agar-agar

## POUR LA PURÉE DE FRAISES

- 125 g de fraises fraîches



© Gin Delac

**Le mieux est l'infusion à froid :**

**c'est-à-dire qu'il faut faire infuser 24 heures les ombelles dans le mélange crémeux de yaourts et de crème végétale. La saveur n'en sera que plus délicate.**

**Au bout de ce temps, débarrassez les fleurs, filtrez au besoin.**

- Mettez la crème dans une casserole, ajouter éventuellement la purée de cajou. Diluez soigneusement l'agar-agar dans 1 c. à s. d'eau et mélangez-le à la crème. Ajoutez le sirop de fleurs de sureau. Mélangez bien et mettez à cuire à feu moyen. Portez à ébullition pendant 1 mn (pour rendre actif l'agar-agar).

*Si vous n'avez pas le temps, faites-le à chaud :*

*Dans une casserole, ajoutez les yaourts, la crème, la purée de cajou (si vous en utilisez). Mélangez bien et faites tiédir avec les ombelles, débarrassées du plus gros de leurs tiges.*

*Au moment de l'ébullition, retirez du feu. Ajoutez le sirop de fleurs de sureau, l'agar-agar légèrement dilué dans l'eau. Faites bouillir de nouveau 1 mn.*

- Versez dans 4 ramequins huilés. Laissez tiédir à température ambiante avant de mettre au frais au moins 2 h.
- Préparez la purée de fraises en mixant les fraises lavées, équeutées et coupées en morceaux.
- Démoulez les panna cottas dans une assiette creuse, en glissant la lame d'un couteau le long de la paroi du ramequin. Faites un appel d'air pour démouler. Accompagnez de la purée de fraises.



VÉGÉTALIEN, SANS GLUTEN - POUR 75 CL - PRÉPARATION : 15 MN (HORS CUEILLETTE)  
 CUISSON : 10 MN - REPOS : 48 H - DIFFICULTÉ : \*

# SIROP DE FLEURS DE SUREAU

## Les ingrédients

- 7 ombelles de sureau noir
- 1/2 litre d'eau de source
- 600 g de sucre
- 2 citrons bio

## La recette

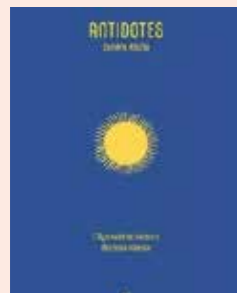
- Détachez les fleurs en laissant le moins de tiges possible. Mettez les fleurs dans un grand récipient. Ajoutez au-dessus des fleurs 1 citron coupé en rondelles. Versez dans le récipient l'eau bouillante et laissez macérer au moins 48 heures en recouvrant d'un linge propre.
- À l'issue du temps de macération, filtrez.
- Versez la macération dans une casserole et ajoutez le jus de l'autre citron, filtré (pour ôter la pulpe).
- Versez le sucre et faites chauffer la préparation jusqu'à l'obtention du sirop, c'est-à-dire lorsque le sucre est complètement dissous.
- Versez le sirop bouillant dans une bouteille propre et préalablement passée à l'eau bouillante. Fermez et maintenez au frais après refroidissement.



© Gin Delac

**En le faisant cuire à feu moyen une dizaine de minutes, vous obtiendrez un sirop plus épais et plus sucré.**





**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>

SANS GLUTEN, VÉGÉTALIEN - PRÉPARATION : 20 MN - CUISSON : 20 MN - DIFFICULTÉ : \*

# RISOTTO DE PRINTEMPS

## INGRÉDIENTS PAR PERSONNE :

- 80 g de riz à grains courts (par exemple, arborio)
- 300 ml d'eau ou de bouillon
- 1 c. à c. de vinaigre de cidre
- 1 c. à c. de corps gras de cuisson (par exemple, du ghee)
- 1/4 de c. à c. de sel
- 1 petite échalote
- Légumes de printemps (par exemple : 1/2 artichaut poivrade, une dizaine de mange-tout, 1 poignée de petits pois frais, 6 pointes d'asperges)
- 15 cl de crème végétale (par exemple, cajou)
- Optionnel : 1 poignée de fleurs comestibles colorées (capucines, bourraches, pensées, sauge, roses)

## POUR LE PESTO D'HERBES FRAÎCHES

Environ 50 g d'herbes fraîches au choix : roquette, fanes de carottes, ortie, ail des ours

15 cl d'huile d'olive

1/4 de gousse d'ail (non nécessaire si déjà de l'ail des ours parmi les herbes)

*N'hésitez pas à en faire plus. Vous pouvez le conserver pendant 15 jours en le mettant dans un bocal au réfrigérateur)*

- **Préparez le pesto** : faites bien sécher les plantes pour qu'il y ait le moins d'eau possible. Dans un blender : mixez les plantes et la gousse d'ail dégermée (si vous n'avez pas mis d'ail des ours) jusqu'à ce qu'une pâte se forme. Recouvrez le mélange d'un peu d'huile.
- **Préparez les légumes** : Coupez le demi-artichaut en deux dans la longueur et retirez la barbe. Équeutez les mange-tout, écossez les petits pois, coupez les asperges pour ne conserver que la partie tendre.
- Faites-les cuire 15 mn à la vapeur.
- Émincez l'échalote.
- Faites-la revenir 1 mn dans une cocotte à feu moyen, avec 1 c. à c. d'un corps gras pour cuisson (idéalement du ghee).
- Ajoutez le riz rincé et égoutté.
- Remuez 30 secondes environ, puis ajoutez le vinaigre de cidre, l'eau ou le bouillon, et le sel.
- Laissez mijoter à feu doux à moyen pendant 20 mn.
- Ajoutez la crème en fin de cuisson.
- Servez dans une assiette en disposant sur le risotto le pesto, les légumes et les fleurs (laissez parler votre créativité !).



# une ALTERNATIVE PRATIQUE POUR FAIRE SES COURSES



Mon Drive Bio est un site e-commerce créé en octobre 2023, pour permettre aux magasins bio indépendants d'élargir leur offre et de répondre aux besoins de leurs clients et des nouveaux clients sous forme de drive.

## COMMENT ÇA FONCTIONNE ?

En quelques clics, vous passez votre commande sur notre site et choisissez le magasin bio partenaire le plus proche de chez vous pour retirer votre colis sous forme de Click & Collect.

## AVEC MON DRIVE BIO :

- **Complétez vos achats** avec une large gamme de plus de 5 000 références (en fruits et légumes, produits frais, épicerie, boissons et hygiène), y compris des produits que votre magasin ne propose pas dans ses rayons.
- **Gagnez du temps** : faites vos courses en ligne et récupérez-les rapidement dans votre magasin préféré.

**EN RÉALISANT VOS COURSES EN LIGNE VIA MON DRIVE BIO, VOUS SOUTENEZ LE COMMERCE BIO INDÉPENDANT, TOUT EN PROFITANT D'UNE SOLUTION MODERNE ET PRATIQUE POUR CONSOMMER BIO.**



- QUALITÉ ET FRAÎCHEUR
- LOCAL ET RESPONSABLE
- FACILITÉ ET CONFORT
- ENGAGEMENT ENVERS LA SANTÉ

*« Un site très riche en produits, à des prix corrects. Le choix pour un même article dans différentes marques est un plus. Génial, tout simplement ! »*

Christine, cliente Mon Drive Bio depuis juin 2025, retrait dans le magasin Biosoma (Moissac - 82)



**MON DRIVE BIO ÉLARGIT LES HORIZONS DES MAGASINS BIO INDÉPENDANTS ET RÉVOLUTIONNE L'ACCESSIBILITÉ DU BIO POUR TOUS ET PARTOUT SOUS FORME DE CLICK & COLLECT !**

# Bien commencer La Journée

Avez-vous remarqué comme la manière dont vous entamez vos journées influence directement votre bien-être durant les heures qui suivent ?

Les premières pensées qui traversent votre esprit, ce que vous mangez, ce que vous buvez, vers quoi vous choisissez de placer votre attention... Toutes ces choses ont un impact direct sur votre niveau d'énergie, votre humeur, votre clarté mentale, vos émotions...

**PARCE QU'UNE BONNE JOURNÉE COMMENCE PAR UN BON RÉVEIL, VOICI NOS CONSEILS POUR BIEN DÉMARRER VOS JOURNÉES :**



© Adobe Stock

## CULTIVEZ LA GRATITUDE

Les premières pensées qui nous traversent déterminent grandement l'état général qui va suivre... Alors, bien entendu, nous ne sommes pas tous égaux face à cette nouvelle réalité qui apparaît chaque matin. Il est plus difficile pour certains que pour d'autres de lutter contre les idées noires qui peuvent les traverser lorsque le jour se lève... Mais, comme tout dans la vie, nous pouvons apprendre à travailler cela ! Apprendre à diriger notre attention, notre esprit et notre énergie vers la joie plutôt que vers la peur. Vers le bon plutôt que vers le mauvais. Vers ce qui nous stimule plutôt que ce qui nous oppresse.



### NOTRE CONSEIL

**Entraînez-vous chaque jour à diriger vos premières pensées vers ce que vous souhaitez. Apprenez à être acteurs, observateurs de vos pensées et non victimes.**

*Inspire la paix  
Expire les tensions*

## créez du mouvement

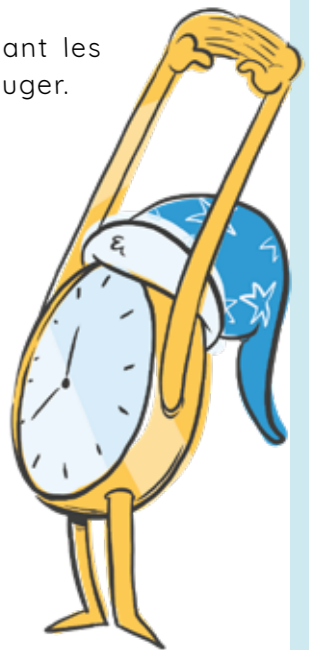


Au réveil, le corps est resserré, contracté : cela est dû à l'immobilité vécue pendant les heures de sommeil. Pour remettre de la fluidité dans vos tissus, il est essentiel de bouger.

### NOTRE CONSEIL

**À la sortie du lit, mettez une musique qui vous plaît et dansez ! Laissez le corps s'exprimer librement, faites quelques étirements, un peu de body shaking... Vous observerez votre humeur et votre niveau d'énergie changer au fur et à mesure des jours qui passent.**

Dans nos anciens numéros, retrouvez quelques étirements à faire le matin et un pas-à-pas pour créer les 5 mouvements qui aident à fluidifier la colonne vertébrale.



## Dé-jeûnez en conscience

**Ce que l'on met dans notre bouche façonne notre esprit, notre corps et nos émotions**

Un petit déjeuner inexistant ou pris à la va-vite, une alimentation inadaptée, ou simplement de mauvaise qualité ; ou un petit déjeuner respectueux des besoins du corps autant que des envies... Les aliments ou boissons que vous ingérez le matin ont une grande influence sur le bien-être qui va suivre dans la journée.

D'autant plus que, le petit « dé »-jeûner est le moment de la journée où nous nourrissons notre corps à la suite de plusieurs heures de jeûne. Or, pendant ce temps de jeûne, le corps en profite pour se réguler. La qualité de ce que l'on ingère à la suite de ce temps de régulation a une grande importance si l'on souhaite prendre soin de son système digestif.



© Adobe Stock

**BIOHALASSOL**  
La nutrition de la mer pour la vie

## VITAMINE'SEA

**IMMUNITÉ<sup>1</sup>**  
**ÉNERGIE<sup>2</sup>**  
**ANTIOXYDANT<sup>3</sup>**  
**BREVETÉE**



**VITAMINE'SEA** est un complément alimentaire à base de Vitamine C Liposomale et de Plasma Marin Isotonique à l'arôme naturel d'orange. Notre Vitamine C Liposomale liquide brevetée, hautement dosée, est issue d'une technologie de microencapsulation pour une **assimilation exceptionnelle** par l'organisme.



Ce liposome a 3 avantages : protège la vitamine C de la dégradation par les sucs gastriques, améliore sa tolérance digestive et permet une excellente incorporation au niveau cellulaire.

### La Vitamine C contribue :

- <sup>2</sup>À un métabolisme énergétique normal,
- À réduire la fatigue,
- À la formation normale de collagène pour assurer les fonctions normales de la peau, des os et des gencives,
- <sup>1</sup>Au fonctionnement normal du système immunitaire,
- <sup>3</sup>À protéger les cellules contre le stress oxydatif.

→ Poids du Liposome : 4600mg dont 1000mg de Vitamine C / ampoule.

Disponible en magasins Bio - [www.biothalassol.com](http://www.biothalassol.com) - tel : 02.31.35.05.25

## 2 HABITUDES QUI FONT DU BIEN

LORSQUE LE CORPS SE RÉVEILLE, LE SYSTÈME DIGESTIF SE RÉVEILLE AVEC LUI. POUR L'ACCOMPAGNER EN DOUCEUR, VOICI 2 HABITUDES À PRENDRE :

### La DOUCHE INTERNE

Pour réveiller le système digestif et renforcer son feu, prenez l'habitude de boire, avant toute chose, un grand verre d'eau (chaude, si possible, à température ambiante a minima).

Cela réveillera le système digestif en douceur tout en diminuant les inconforts digestifs.



#### Si vous consommez du café à jeun...

Sur un estomac vide, le café agresse et affaiblit le feu du système digestif. Il provoque un pic de cortisol, favorise les sensations d'anxiété et entraîne une diminution de l'énergie quelques heures après avoir été consommé.

Vous êtes buveur de café au réveil ?  
Procédez d'abord à « une douche interne ».  
Vous sentirez rapidement la différence !

### La TEMPÉRATURE DES ALIMENTS

Smoothies, yaourts, jus, boissons... Tout ce qui est ingéré froid agresse le feu digestif et ralentit l'ensemble du métabolisme. Le froid rend la digestion lourde et favorise la production de toxines, surtout sur un système digestif mal réveillé.

Prenez le temps de sortir vos aliments du frigo quelques minutes (au moins !) avant de les consommer, et évitez les glaçons.

Si, toutefois, vous consommez froid, gardez quelques instants vos aliments en bouche pour qu'ils puissent être « réchauffés » avant d'être ingérés.



## LES SUPERALIMENTS DU PETIT DÉJEUNER

#### Les oléagineux : amandes, noix...

Riches en protéines, magnésium, vitamine E, zinc

Une petite poignée par jour couvrira une grande partie des besoins journaliers

#### Les graines (courge, tournesol, chia, chanvre, etc.)

Riches en protéines, fibres, minéraux, oligoéléments

Les graines s'ajoutent facilement dans un yaourt ou un pudding, par exemple

#### Les œufs

Riches en protéines, vitamines, minéraux, sélénium

Un œuf contient les 9 acides aminés essentiels à la bonne santé du corps. Au plat, en omelette, brouillés, mollets... Variez les plaisirs !

#### Les bananes

Riches en fibres, calcium, potassium, vitamines B6, B9, antioxydants

Pour des petits déjeuners gourmands et rassasiants, la banane peut se faufiler partout : banana bread, pancakes maison, puddings, smoothies... ou simplement nature

#### Les dattes

Nourrissantes, énergétiques, riches en fibres, acides aminés, antioxydants, fer, magnésium, potassium, vitamines

Idée friandise : coupez une datte en deux, mettez un carré de chocolat noir au centre et régalez-vous !

### ZOOM SUR LE LAIT VÉGÉTAL

#### Avoine, soja, noisettes, amandes...

**Les laits de fruits à coque** - comme le lait de coco, d'amandes, de châtaignes, de noisettes, etc. - sont riches en fibres, « bon » gras, protéines, calcium, magnésium, vitamines B et E. C'est une bonne alternative si vous consommez du lait le matin.

**Le lait d'avoine** est antioxydant, riche en fibres, zinc, magnésium... et glucides. Consommé à jeun, il peut entraîner des pics de glycémie. Alors, oui, ça a un bon goût dans le matcha. Mais c'est à éviter le ventre vide.

**Le lait de soja** est riche en minéraux, protéines, magnésium, vitamine B9. C'est une bonne alternative, mais évitez de le consommer en trop grande quantité si vous souffrez de troubles hormonaux, car le soja est aussi phyto-œstrogénique.

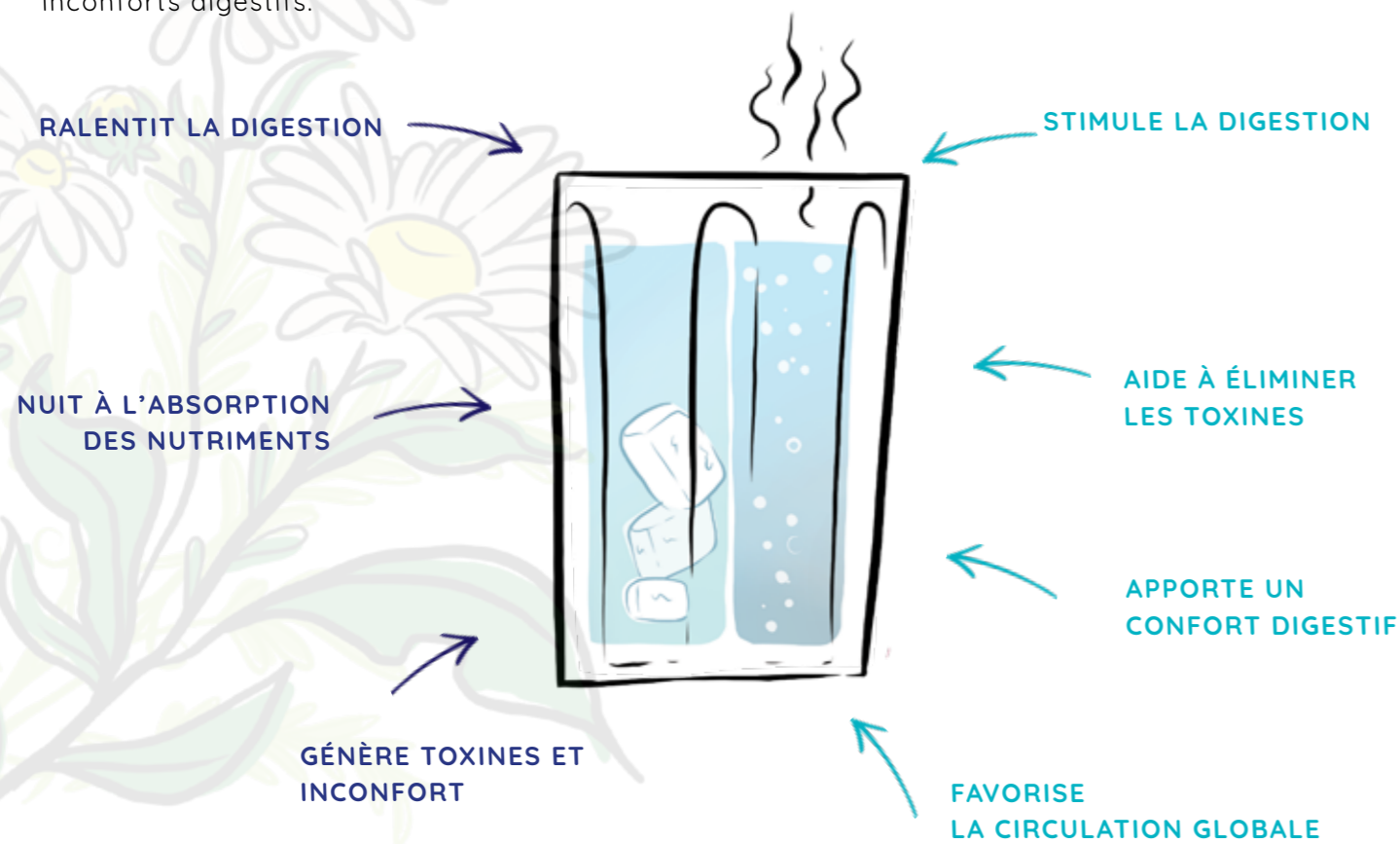


# LES BIENFAITS DE L'EAU CHAUDE



La température des aliments que l'on ingère est un critère que l'on n'a pas toujours en tête lorsque l'on veut prendre soin de son système digestif. Et pourtant...

Lorsque l'on donne quelque chose de froid à notre système digestif, le corps dépense une grande quantité d'énergie pour réchauffer ce qui a été ingéré, ce qui affaiblit l'ensemble du métabolisme : au lieu de prendre soin de la bonne absorption des aliments, il s'épuise à réchauffer ce qui lui a été donné ; ce qui ralentit la digestion, crée de la malabsorption, des toxines – et, avec elles, des inconforts digestifs.



Si l'on boit de l'eau froide à longueur de journée, cela affaiblit réellement le feu du système digestif.

En revanche, si l'on boit de l'eau chaude, tiède ou, a minima, à température ambiante tout au long de la journée, on offre à notre corps de bien meilleures conditions pour utiliser l'énergie dont il dispose à se réguler correctement.

## BON À SAVOIR

En médecine traditionnelle, l'eau est la seule chose « pure » que le corps ingère. Tout le reste est considéré comme « impur », car demande à être traité par le système digestif.

**Notre conseil pour optimiser votre bien-être digestif : buvez de l'eau de qualité, de préférence filtrée, et mettez de la conscience dans vos gorgées !**

# Beliflor

# BELIFLOR

L'HÉRITAGE D'une marque Pionnière,  
L'INNOVATION en mouvement

Depuis plus de 35 ans, Beliflor, marque pionnière dans les colorations capillaires aux formules douces, sans ammoniac ni sels de plomb, est devenue le leader de la coloration pour la beauté des cheveux au naturel dans les magasins spécialisés bio, avec, notamment, avec sa gamme Douss Color, formulée pour les cuirs chevelus sensibles.

Forte de cette expertise historique, la marque a progressivement enrichi son savoir-faire en développant des soins cosmétiques inspirés de traditions de beauté ancestrales, tels que son emblématique baume magique, une recette culte égyptienne pour un soin universel bio.



Aujourd'hui, la marque se décline autour de **DEUX COLLECTIONS COMPLÉMENTAIRES** :

**Beliflor Capillaires et Beliflor Traditions d'Exception.** Elles partagent les mêmes valeurs et la même mission : offrir des produits alliant savoir-faire, authenticité et expertise, autour d'ingrédients d'exception, pour la beauté et le bien-être au naturel.

Une nouvelle identité unique et commune  
aux deux collections portées par les lancements 2026



### Beliflor Traditions d'Exception

Inspirée des rituels ancestraux, cette gamme accueille le nouveau **Baume Magique L'Élixir des Îles**. Ce soin tout-en-un (visage, corps, cheveux) revisite le célèbre Baume Magique. Sa texture ultra-sensorielle et ses notes envoûtantes de coco-vanille marient les bienfaits de l'huile d'olive aux trésors de la ruche.

### Pour la saison estivale, découvrez Plant's Color Couleur & Bienfaits

10 nuances de colorations végétales formulées aux plantes 100 % naturelles. Plus qu'une coloration, **Plant's Color** enveloppe la fibre d'un soin protecteur, apportant volume et brillance. Formulée sans actif oxydant ni ingrédients agressifs, elle respecte l'équilibre du cheveu. Un rituel de coloration naturel qui sublime la chevelure et révèle sa beauté.



### Beliflor Capillaires

L'expertise technique se concentre sur la beauté du cheveu. La nouveauté phare ?

**Le Sérum Densité Anti-chute** qui associe un complexe unique d'actifs à base de racines de vie d'Asie, à l'efficacité reconnue et prouvée. Il stimule la pousse et ralentit la chute des cheveux. Pour une routine complète, ce sérum s'utilise en complément du **shampooing densité anti-chute Beliflor Capillaires**.



## 26 ANS D'ENGAGEMENT AU SERVICE DU BIO AUTHENTIQUE

**En 2026, Accord Bio fête ses 26 ans d'existence !**

*L'association compte désormais plus de 270 magasins, plus de 1 000 collaborateurs, pour un chiffre d'affaires de 205 millions d'euros en 2024.*

*Et l'histoire n'est pas finie : l'objectif est d'atteindre 300 magasins en 2026, toujours dans le même esprit de liberté, de proximité et de solidarité.*

## UNE HISTOIRE D'INDÉPENDANCE



À la fin des années 1990, entre la pression des grandes enseignes et la course aux volumes, une poignée de magasins amis du sud-ouest ont choisi d'unir leurs forces, tout en préservant leur indépendance. Ils se sont alors regroupés autrement, dans un esprit d'entraide, de liberté et de proximité, pour créer une association de magasins bio indépendants qui partagent les mêmes valeurs : la liberté d'entreprendre, la transparence et la solidarité.

Grâce à ces quelques commerçants passionnés, **Accord Bio** voit le jour en 2000, avec pour objectif de proposer au plus grand nombre du vrai bio, à prix justes, tout en restant proches des producteurs et des consommateurs.

Plus de deux décennies plus tard, cette initiative visionnaire est devenue **le premier réseau de magasins bio indépendants de France.**



Aujourd'hui, Accord Bio fédère plus de 270 magasins adhérents et plus de 1 000 collaborateurs à travers tout le territoire. Son fonctionnement repose sur un modèle participatif et solidaire, où chaque magasin conserve sa liberté totale d'enseigne, de gamme et de politique commerciale, tout en bénéficiant des avantages d'un réseau puissant.

### AU PROGRAMME DE 2026

2026 est une année importante pour l'association, en plein développement. **Plusieurs actions structurantes seront ainsi mises en œuvre tout au long de l'année :**

- un accompagnement renforcé des nouveaux adhérents de l'association pour leur faciliter une bonne intégration et une montée en puissance au sein du réseau ;
- l'opération anniversaire, qui s'est déroulée du 9 au 22 mars 2026 ;
- le salon annuel Accord Bio et l'assemblée générale, qui se tiendront les 31 mai et 1<sup>er</sup> juin, à Lyon. Ils réuniront plus de 250 adhérents ;
- la poursuite du développement du réseau, avec un objectif de 300 adhérents (à court terme), et le maintien de sa force collective !



## OPÉRATION NATIONALE DANS NOS MAGASINS

Du 9 au 22 mars 2026, l'association a monté une opération nationale dans ses magasins adhérents, permettant de profiter de promotions exceptionnelles (jusqu'à -25 % sur plus de 100 produits bio) dans de nombreuses catégories du quotidien. Au total, ce sont plus de 270 magasins qui se sont pris au jeu, pour proposer le meilleur du bio à prix justes.



Parce que nous croyons que manger sain et bio doit être accessible à tous.

## SALON ANNUEL ACCORD BIO ET ASSEMBLÉE GÉNÉRALE

**Le 31 mai et le 1<sup>er</sup> juin 2026 - Matmut Stadium de Lyon**



### Le Salon Accord Bio

est un rendez-vous réservé aux adhérents du groupement. Cette journée est l'occasion de rencontrer les partenaires présents et de bénéficier de remises supplémentaires spécialement proposées sur le salon. Échanges, découvertes et opportunités commerciales sont au cœur de cette rencontre.



### L'assemblée générale

est un temps fort pour le groupement : chaque adhérent peut y prendre la parole, partager ses idées et proposer des projets. C'est un espace d'écoute et de construction collectives. Ensemble, nous faisons évoluer le réseau et préparons les actions de demain.



Accord Bio n'est pas une centrale d'achat. En réduisant les intermédiaires, les consommateurs paient un prix juste et les producteurs obtiennent une rémunération équitable pour leur travail.





## FAIRE AVANCER LE BIO, ENSEMBLE

Plus qu'un réseau, le groupement repose sur la coopération, le partage et l'engagement de ses adhérents. Des réunions de région sont ainsi organisées tout au long de l'année.

### Les réunions de région sont un moment essentiel dans la vie de l'association

C'est un temps investi par chacun qui permet d'avoir les remontées terrain, de travailler sur le fond pour nos événements à venir, d'échanger et de faire le point ensemble.

Ces rencontres régionales permettent également de rencontrer les nouveaux adhérents, de partager et enfin de visiter les locaux de nos partenaires ou les magasins de nos adhérents. Ces réunions sont préparées par les membres du conseil d'administration, qui sont présents tout au long de l'année pour accompagner les magasins.

À titre d'exemple, la dernière réunion de région de l'année 2025 s'est tenue dans l'est, chez Michel, adhérent Accord Bio depuis 2012 et gérant du magasin Le Panier Bio, à Dole (39). Cette rencontre a rassemblé 12 magasins adhérents,

Animée par Éric Natali, gérant du magasin Éléments Terre, à Pavie (32), et président d'Accord Bio, cette journée a permis de faire un point d'étape collectif autour de plusieurs sujets majeurs pour le groupement.

La journée s'est clôturée par une visite du magasin Le Panier Bio, acteur de référence depuis 1986, proposant plus de 8 000 références de produits biologiques.

Une réunion de fin d'année qui illustre, une nouvelle fois, la dynamique collective qui anime Accord Bio !



## DES MAGASINS DE PROXIMITÉ INDÉPENDANTS ET SOLIDAIRES



Accord Bio, c'est un réseau d'indépendants unis, où chaque magasin garde son identité, son ambiance et ses marques préférées, mais où **tous partagent la même envie : faire du bio autrement.**

Les adhérents s'entraident, échangent leurs bonnes pratiques et mutualisent leurs achats pour obtenir de meilleurs tarifs (tout en conservant leur indépendance totale).

Ce sont des entrepreneurs passionnés, souvent installés depuis longtemps dans leur région, qui ont à cœur de créer du lien et de faire vivre le commerce de proximité en privilégiant les circuits courts et les produits de leur territoire.

*« Accord Bio, c'est un mouvement humain, engagé et proche de vous, qui fête ses 26 ans sans perdre de vue l'essentiel : proposer une bio de confiance, portée par des femmes et des hommes passionnés. »*

# 2025 : une année PLEINE D'essor



## LES RETOURS DE NATEXPO

Accord Bio a réalisé son tout premier salon en tant qu'exposant au salon Natexpo, à Paris Porte de Versailles, du 30 novembre au 2 décembre 2025.

### 3 journées intenses, qui ont permis :

- de beaux moments partagés avec nos adhérents et les magasins bio indépendants qui sont venus nous rencontrer ;
- plusieurs interviews avec la presse spécialisée ;
- la remise des Trophées NATEXPO, avec la présence d'Éric Natali et de Thierry Schneider sur scène ;
- de nombreux échanges avec les fournisseurs du secteur bio et avec nos partenaires ;
- plusieurs réunions avec les acteurs du secteur.

Pour une première, ce fut un vrai succès !



## 2025 : CAP SUR LA VISIBILITÉ NATIONALE

Pour affirmer son leadership en tant que premier groupement de magasins bio indépendants en France, l'association a mis les bouchées doubles concernant sa visibilité.

### À LA TÉLÉ

- Sponsoring de l'émission *Silence, ça pousse*, avec une présence au début et à la fin de l'émission.
- Diffusion d'un spot de 8 secondes sur **France TV** et **Météo France**, complété par : une bannière GIF, un visuel fixe et un habillage du site Météo France.

### SUR LES RÉSEAUX

Pour booster sa visibilité nationale auprès d'un public large et concerné par les enjeux écologiques, 3 campagnes digitales ont aussi permis de renforcer le dispositif sur les réseaux sociaux.



**POUR UNE BIO À PETIT PRIX QUI REDUIT SES MARGES PAS SA QUALITÉ !**

**Élibio**  
les épiciers bio

ANEB  
ASSOCIATION NATIONALE DES ÉPICIERS BIO  
POUR EN SAVOIR +  
www.elibio.eu



ZOOM SUR

# CHARLEVILLE-MÉZIÈRES (08) RAYONS VERTS

Willy GRAVISSE

**CONTACT**

45 cours Aristide Briand  
08000 CHARLEVILLE-MÉZIÈRES  
02 54 74 32 75

rayonvertcharl@orange.fr  
www.rayons-verts-charleville.com



ADHÉRENT  
DEPUIS  
JANVIER 2026

**Plein Jour**

MEILLEUR BIO par un jury de 100 consommateurs Bio 2026

Assiette d'Ajaccio

**ÉCOIDÉES**

NOUVEAUX DÉLICES EN APPROCHE  
3 RECETTES UNIQUES ET  
ULTRA GOURMANDES À BASE DE CRÈME DE SOUCHET

100% VÉGÉTALES  
SANS SUCRES AJOUTÉS, SANS GLUTEN, SANS ADDITIFS  
RICHES EN FER ET EN FIBRES  
DE VRAIES PETITES BOMBES NUTRITIONNELLES

A SAVOURER SUR DU PAIN, GAUFRES,  
CRÊPES, EN CAS GOURMANDS  
OU TOUT SIMPLEMENT À LA CUILLÈRE!

DISTRIBUÉ PAR : ECOIDÉES SAS  
2 RUE FÉLIX DOURNAY 67250 SOULTZ-SOUS-FORÊTS  
03 88 80 59 75 - INFO@ECOIDEES.COM - WWW.ECOIDEES.COM

NOUVEAU

GEMMOTHÉRAPIE CONCENTRÉE

## HerbalGem

LA PROTECTION NATURELLE  
POUR RETROUVER LA SÉRÉNITÉ

Prise facile 1 GEMMOCAPS® / JOUR  
Sans alcool

FORMULES VÉGÉTALES  
100% D'ORIGINE VÉGÉTALE

**SUPERDIET**

CHOISISSEZ LE  
COLLAGÈNE MARIN  
À L'EFFICACITÉ PROUVÉE!

Articulations<sup>1</sup> Muscles<sup>1</sup> Formule complète Os<sup>2</sup> Anti-âge<sup>3</sup>

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

\*Études cliniques réalisées sur l'ingrédient collagène natif sur la fermeté et l'élasticité de la peau, l'apparence de rides, l'homogénéité et l'hydratation de la peau ainsi que les articulations. (1) L'hydroxyphényl soufre favorise la souplesse des articulations. (2) Le Magnésium contribue à une fonction musculaire normale. (3) Le Calcium contribue au maintien d'une osseure normale. (4) Les Collagènes sont reconnus pour leur effet sur la peau.

FABRICANT FRANÇAIS

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

Situé à Charleville-Mézières (08), Rayons Verts est un magasin bio de proximité, engagé en faveur d'une consommation saine, responsable et respectueuse de l'environnement.

Avec environ 100 m<sup>2</sup> de surface de vente, il propose une large sélection de produits bio et écologiques issus de fournisseurs certifiés : produits frais, épicerie, alimentation sans gluten, vegan, compléments alimentaires, cosmétiques bio, produits ménagers écologiques et huiles essentielles.

**SON +** : des conseils personnalisés et adaptés aux besoins de chacun.

« Notre but est de conseiller au mieux et, surtout, de combiner l'alimentation bio - qui est primordiale - aux compléments alimentaires de qualité. »

### L'HISTOIRE DE RAYONS VERTS

Grands sportifs, Nadège et Willy ont toujours eu à cœur de prendre soin de leur alimentation.

Avec l'envie de partager leur expérience, ils ont alors eu l'idée de créer leur propre magasin bio et diététique, il y a un peu plus de 27 ans.

Ils se sont donc formés auprès de différentes personnes pour être rapidement opérationnels et ont créé Rayons Verts Charleville.



**BON À SAVOIR**  
Ici, le pain est cuit sur place tous les jours !

**GSIL** GAMME N°1 DES VENTES ARTICULATION

96% D'INGRÉDIENTS NATURELS

**AQUASILICE**

**GSIL** GEL SUBCONCENTRÉ ARTICULAIRE POINT GEL. SILICIUM+ ORGANIQUE

Effets clés/effets : Soulage et diminue les tensions de la zone articulaire.

96% D'INGRÉDIENTS NATURELS

CONCENTRE LA NATURE, LIBÈRE LES MOUVEMENTS

FABRICATION FRANÇAISE

DÉVELOPPÉ PAR LE LABORATOIRE ABIOCOM

AQUASILICE



# QUIMPER (29) AROMA & CIE

Nathalie **FURIC**



© Aroma & Cie

Nathalie est préparatrice en pharmacie depuis 1988.

Parce qu'elle a très vite ressenti que la santé ne pouvait pas se résumer à un produit ou à un protocole, elle a approfondi ses connaissances en naturopathie et en aromathérapie. Ses pratiques se sont alors consolidées, lui permettant d'allier tradition et rigueur scientifique.

En septembre 2017, Nathalie a ouvert son herboristerie au centre-ville de Quimper : **un lieu indépendant, dédié au conseil et à la transmission**. Elle y propose les plantes sous toutes leurs formes, ainsi qu'une sélection exigeante de produits naturels et bio, en privilégiant la qualité, le sens et l'ancrage local.

Elle travaille seule, par choix : « *Cela me permet de préserver une relation directe, sincère et personnalisée avec chaque personne qui pousse la porte. L'écoute, la pédagogie et la transmission du savoir des plantes sont au cœur de ma démarche. L'humain est au cœur de mon activité.* »

**Chez Aroma & Cie, on trouve une approche globale, respectueuse du vivant, du rythme de chacun et de la force des plantes !**



© Aroma & Cie

## CONTACT

31 rue Élie Fréron  
29000 QUIMPER  
02 90 94 75 23  
nathalie@aromaetcie.fr  
www.aromaetcie.fr



## LE LABEL BIO AB EST LE LABEL BIO OFFICIEL EN FRANCE ET EN EUROPE. MAIS QUE VEUT-IL VRAIMENT DIRE ?



### AB garantit :

- l'absence de pesticides et de produits chimiques de synthèse,
- l'absence d'OGM,
- le respect des cycles naturels et du bien-être animal,
- 95 % d'ingrédients issus de l'agriculture biologique minimum pour les produits transformés,
- des pratiques agricoles globalement plus respectueuses des sols et de la biodiversité.



### AB ne garantit pas :

- les conditions sociales,
- le commerce équitable, ni la juste rémunération des producteurs.

### RESPECT DU BIEN-ÊTRE ANIMAL, C'EST-À-DIRE ?

- la quantité d'animaux est limitée en fonction de la taille des bâtiments qui les abritent,
- chaque animal a droit à un espace aéré, lumineux, avec une surface minimale pour pouvoir bouger librement,
- les animaux sont nourris avec une alimentation bio,
- les animaux ont accès à l'extérieur,
- les méthodes et conditions d'élevage doivent privilégier leur bien-être,
- la souffrance de l'animal est réduite au minimum pendant toute la durée de sa vie, y compris lors de l'abattage.



© Adobe Stock

**En bref, le label bio garantit une agriculture qui protège la nature, en limitant les produits chimiques et en respectant les sols. Mais il ne garantit pas de bonnes conditions de travail ni une rémunération juste des producteurs.**



### BON À SAVOIR

Le logo AB est aujourd'hui aligné sur le label bio européen (la petite feuille étoilée). Ils reposent sur le même cahier des charges.

# FRUITS & Légumes

DE SAISON

## AVRIL

POMME • ORANGE • RHUBARBE  
CITRON • POMELO

Asperge • Betterave • Blette • Carotte  
Navet • Patate douce • Céleri  
Chou-fleur • Endive • Artichaut • Épinard  
Frisée • Laitue • Oignon • Petit pois  
Pomme de terre • Radis • Poireau



## MAI

TOMATE • FRAISE • POMME  
FRAMBOISE • RHUBARBE

Asperge • Pomme de terre nouvelle • Aubergine  
Betterave • Petit pois • Blette • Fenouil • Carotte  
Chou-fleur • Concombre • Courgette • Cresson  
Épinard • Navet • Oignon • Radis

## JUIN

TOMATE • ABRICOT • CASSIS  
CERISE • FRAISE • FRAMBOISE • PÊCHE  
MELON • MÛRE • RHUBARBE • PRUNE

Fève • Artichaut • Asperge • Aubergine • Fenouil  
Betterave • Blette • Carotte • Céleri • Brocoli  
Chou-fleur • Concombre • Courgette • Épinard  
Haricot vert • Laitue • Oignon • Petit pois • Poireau  
Poivron • Pomme de terre • Radis



Ce magazine vous est offert par :

