

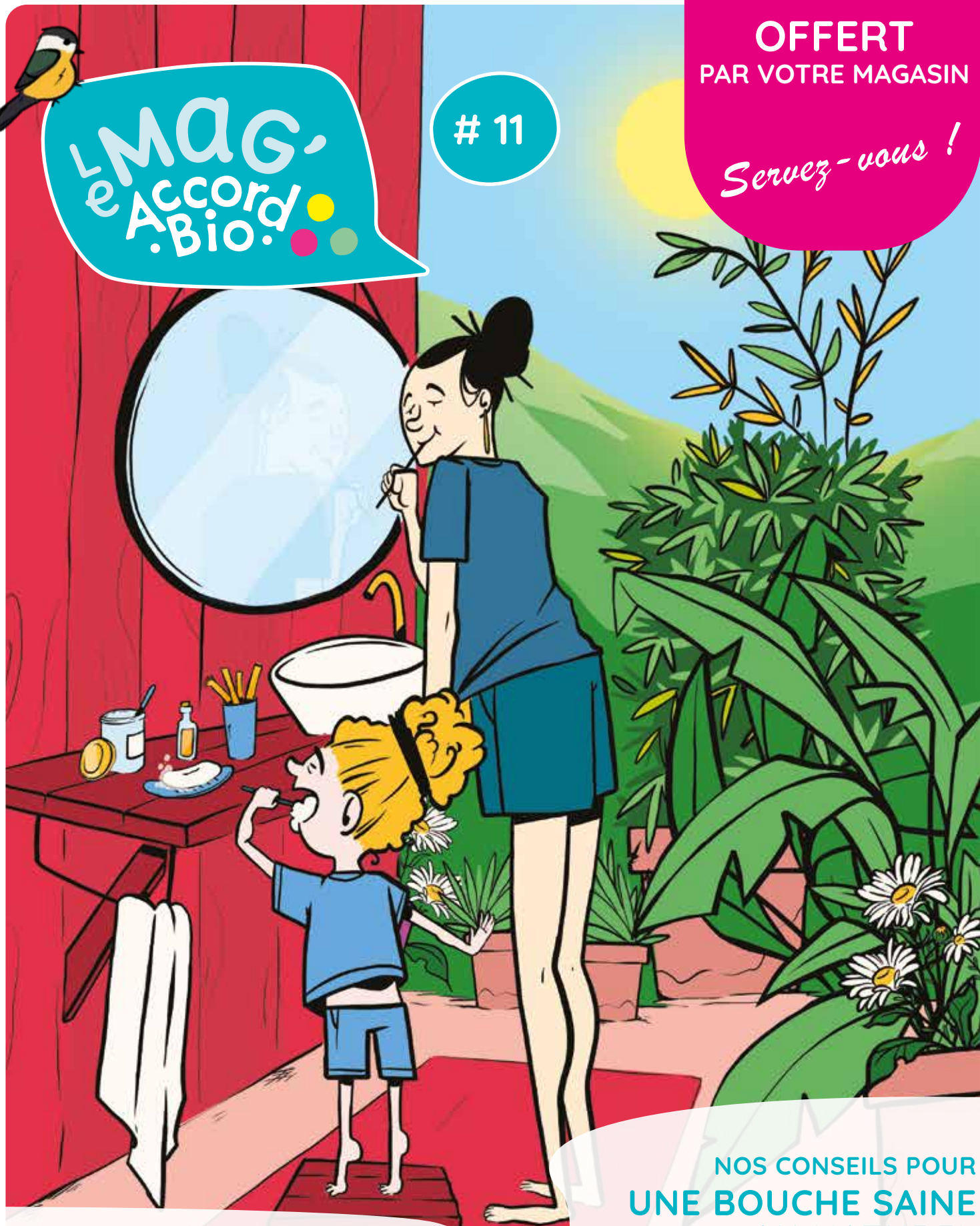


Le MAG.
l'Accord.
Bio.

11

OFFERT
PAR VOTRE MAGASIN

Servez-vous !



ASTUCES BIEN-ÊTRE

LES NEWS DE L'ASSO

NOS CONSEILS POUR
UNE BOUCHE SAINE
AU NATUREL

LES BIENFAITS
DU CLOU DE GIROFLE

édITO

Vous allez découvrir le numéro 11 du Mag'.

Ce magazine est édité par Accord Bio, une association qui rassemble des magasins bio indépendants sur l'ensemble du territoire.

Cette indépendance constitue pour vous, lecteurs, une véritable garantie. Dans chaque magasin du réseau, vous trouverez une sélection de produits locaux et régionaux, aux côtés de références nationales, le tout choisi avec soin par votre commerçant en fonction des attentes de sa clientèle et des spécificités de son territoire.

Chez Accord Bio, nous n'avons pas de centrale d'achat imposant ses choix. Cette liberté permet à chaque magasin de privilégier la qualité, l'origine des produits et la juste rémunération des producteurs, tout en vous proposant des produits au juste prix.

Plus qu'un réseau, Accord Bio est une communauté d'entrepreneurs indépendants engagés pour une bio exigeante, responsable et proche de ses consommateurs.

Nous vous souhaitons une excellente lecture de ce numéro 11 du Mag'.



sommaire

- P. 4** Astuces
- P. 5** Lectures
- P. 6-12** Cuisine
- P. 14-18** Bien-être
- P. 19** Le saviez-vous ?
- P. 20-24** Les actus de l'association
- P. 26-27** Jeux
- P. 28** Fruits et légumes de saison

Si vous souhaitez nous contacter, écrivez-nous sur : lemag@accord-bio.fr

Éditeur : Accord Bio • 17 rue Louis Joly - Bât. 9 - 81000 Albi • Téléphone : 05 63 76 43 00 • E-mail : lemag@accord-bio.fr • SIREN : 808 972 475 • Enregistrée à l'INSEE le 01.01.2014 TVA intracommunautaire : FR38 808972475
 Directeur de la Publication : Éric Natali • Rédactrice en chef : Fanny Guichet • Correction : Caroline Chopart • Illustrations : Jean-Baptiste Vanderheyden • Conception graphique : Accord Bio. Tous les contenus de ce magazine (textes, images, illustrations) sont protégés par les droits d'auteur. Toute reproduction, même partielle, est strictement interdite sans autorisation préalable. L'éditeur ne peut être tenu responsable des erreurs ou omissions présentes dans les contenus publiés. Les informations fournies sont données à titre indicatif et peuvent être modifiées sans préavis. Pour toute question ou demande, contactez-nous à lemag@accord-bio.fr ou au 05 63 76 43 00.

ÉCHARDE



Pour retirer facilement une écharde : mettez une goutte d'huile sur l'écharde et attendez quelques instants. Elle remontera naturellement et sera beaucoup plus accessible pour être retirée.

Si l'écharde est allée se loger plus profondément dans la peau : appliquez l'huile et aspirez l'écharde avec une seringue de dosage (sans embout) pour la faire sortir facilement.

ANTI-MOUSTIQUES

Pour repousser naturellement les moustiques, brûlez une feuille de laurier et dispersez la fumée autour de vous.

Vous pouvez aussi faire infuser quelques feuilles de laurier dans de l'eau chaude et vaporiser le mélange autour de vous une fois refroidi.



PANSEMENT NATUREL

Vous préparez un bon petit plat et... Oups... Vous vous coupez le bout du doigt... Ne filez dans la salle de bain pour trouver un pansement : utilisez plutôt un oignon !



Dans l'oignon, entre chaque couche, il y a une fine petite peau, qui contient naturellement des propriétés antiseptiques. Pour arrêter les saignements et continuer votre préparation sans mettre des gouttes de sang partout, prenez cette petite peau et placez-la sur la coupure.

VAISSELLE SANTÉ

Le cuivre est un antibactérien naturel qui favorise l'équilibre interne et soutient l'immunité. Pour profiter de ses bienfaits au quotidien, optez pour des casseroles et de la vaisselle en cuivre (plats, verres, carafe, etc.).

En plus de ses vertus santé, la vaisselle en cuivre fera sensation sur votre table !



MANIFESTE POUR LA FORÊT

DE JEAN-CLAUDE NOUARD

Et si nos forêts n'étaient plus que des usines à bois ?



Forestier résistant et observateur de terrain, Jean-Claude Nouard dénonce ici la dérive d'un système qui sacrifie la vie, la diversité et la beauté de nos forêts au nom du profit.

Dans ce texte engagé et lumineux, il révèle les logiques économiques et politiques qui transforment nos massifs en zones de production et nous invite à écouter les arbres, comprendre leur langage et respecter leur rôle vital dans l'équilibre du vivant.

À travers une analyse lucide, voici un cri du cœur pour rendre à la forêt son droit d'exister.

Éditions La Plage
352 pages - 14,95 €

CUEILLIR ET CUISINER LES PLANTES SAUVAGES EN FAMILLE

DE CAROLE MINKER

Et si votre prochaine sortie en famille se terminait en cuisine ?



Ce livre, pratique et magnifiquement illustré, invite parents et enfants à redécouvrir la nature proche de chez eux par le biais des papilles.

De la cueillette au dressage, Carole Minker, docteure en pharmacie et passionnée de botanique, vous accompagne pour identifier sans erreur 25 plantes sauvages comestibles faciles à débusquer (ortie, ail des ours, coquelicot, violette, sureau...).

Une fois la récolte terminée, elle vous propose de vous mettre en cuisine avec 30 recettes originales, salées ou sucrées, spécialement conçues pour plaire aux enfants (et testées par les siens !).

Les mauvaises herbes auront une tout autre saveur !

Éditions Terre vivante
120 pages - 16 €



Le monde sans fin

DE CHRISTOPHE BLAIN ET JEAN-MARC JANCOVICI

Une bande dessinée engagée autour de la transition énergétique



Cet ouvrage est né de la rencontre entre un auteur majeur de la bande dessinée et un éminent spécialiste des questions énergétiques et de l'impact sur le climat.

Intelligent, limpide et plein d'humour, il explique les changements profonds que notre planète vit actuellement et quelles conséquences, déjà observées, ces changements parfois radicaux signifient.

La question de l'énergie et du changement climatique est ainsi au cœur de la réflexion, tout comme les enjeux économiques, écologiques et sociétaux. Un témoignage éclairé et passionnant qui invite à la réflexion sur nos modes de vies et de consommation.

Éditions Dargaud
152 pages - 31 €

ZOOM SUR L'HUILE D'OLIVE

Fruitée, savoureuse et gorgée de soleil, l'huile d'olive est une huile incontournable dans nos assiettes.

Elle sent bon la Provence, elle est pleine de saveurs et de bienfaits santé, et elle est parfaite pour égayer un nombre infini de mets. Quelques gouttes versées sur une jolie salade ou un bout de pain grillé et le tour est joué : vos papilles sont enchantées (pour peu que vous consommiez une huile de qualité...) !

**MAIS CONNAISSEZ-VOUS...
SES SUBTILITÉS ?**

SES BIENFAITS SANTÉ ?

CE QUI FAIT QU'ELLE EST INTENSE, DOUCE, AMÈRE, PLUS OU MOINS FRUITÉE ?

LA DIFFÉRENCE ENTRE UNE HUILE PRESSÉE À FROID OU À CHAUD ?

Plus les olives sont récoltées jeunes, plus elles possèdent, transformées sous forme d'huile, un goût intense, herbacé, voire même poivré en fin de bouche. A contrario, plus les olives sont récoltées tard dans leur processus de maturation, plus l'huile sera longue en bouche et pauvre en amertume.

FRUITÉE VERT

Les huiles d'olive produites à base de fruits verts sont celles que l'on retrouve le plus dans le commerce. Ce sont des huiles goûteuses, fortes en bouche et plus ou moins piquantes.
Ce sont des huiles de caractère.



FRUITÉE MÛR

Les huiles d'olive issues d'olives mûres sont plus douces, longues en bouche, sans amertume.
Elles sauront satisfaire les bouches plus délicates.

FRUITÉE MATURE

Les huiles d'olive provenant d'olives mûres sont élaborées à partir d'olives mûres fermentées. Elles sont généralement très fruitées, sans aucune amertume, longues en bouche, avec des retours d'olive noire.
Un régal sur quelques tomates coupées en rondelles ou ajoutée en fin de cuisson d'une ratatouille faite maison.

PRESSÉES À FROID OU À CHAUD

Le processus qui consiste à presser une olive à froid pour la transformer en huile permet de respecter le fruit tout en conservant l'ensemble de ses saveurs et de ses qualités nutritives.

Lorsque l'huile est élevée dans des fûts en bois, c'est encore mieux (tant pour la richesse de son goût que pour celui de sa fabrication).

Une huile pressée à chaud est inévitablement une huile de moins bonne qualité qu'une huile pressée à froid.



VIGILANCE SUR LE POINT DE FUMÉE

Plus une huile est de qualité (vierge, extraite à froid, etc.), moins elle supportera la cuisson.

Nous pouvons cuisiner avec, mais il est bon de savoir que nous ne devons pas dépasser

le point de fumée si nous souhaitons garder ses bienfaits. Montée à trop haute température, elle peut même devenir nocive pour l'organisme.

Pour des cuissons à hautes températures, préférez l'huile de coco ou, mieux encore, le ghee (beurre indien sans lactose ni protéines de lait - voir recette dans *Le Mag' Accord Bio # 01*).

Antioxydante, anti-inflammatoire, riche en « bons gras », bénéfique pour le cerveau, les ongles, la peau, les cheveux, le cœur, les articulations, la digestion, etc. L'huile d'olive, quand elle est de bonne qualité - et consommée crue - est un alicament de choix. En plus de mettre nos papilles en joie, elle aide le métabolisme tout entier à se sentir bien.



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 : *

VELOUTÉ EXPRESS COCO ET BROCOLI



Les ingrédients

- 1 kg de fleurettes de brocoli
- 40 cl de lait de coco
- Le jus et le zeste de 2 citrons verts
- 4 c. à s. de gomasio (facultatif)
- Sel, poivre
- Feuilles de roquette ou de coriandre



© Gin Delac

- Dans une grande casserole remplie d'eau à ébullition, jetez les fleurettes de brocoli.
- Faites cuire pendant 15 mn.
- Récupérez les fleurettes à l'aide d'une écumoire et mixez-les avec le lait de coco, le jus des citrons verts, ainsi que les zestes. Si le mélange est trop épais à votre goût, vous pouvez ajouter un peu de liquide de cuisson.
- Salez et poivrez à votre goût.
- Servez avec un filet de lait de coco, une cuillère à soupe de gomasio en guise de topping et des feuilles de coriandre ou de roquette.

Bon appétit !



VÉGÉTARIEN (ET SA VERSION VÉGÉTALIENNE) - POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 20 MN - REPOS 4 H - CUISSON : 15 MN - DIFFICULTÉ : **

GÂTEAU ENTREMETS à LA MOUSSE D'ABRICOT



© Gin Delac

POUR LE FOND

- 1 kg de fleurettes de brocoli
- 40 cl de lait de coco
- Le jus et le zeste de 2 citrons verts
- 4 c. à s. de gomasio (facultatif)
- Sel, poivre
- Feuilles de roquette ou de coriandre



POUR LA MOUSSE

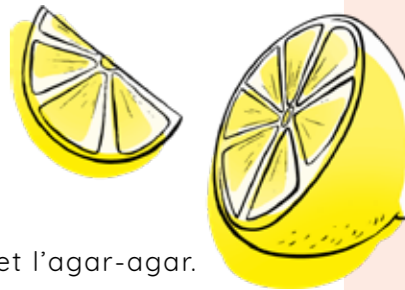
- 400 g d'abricots
- 100 g de yaourt végétal nature (ici, amande nature)
- 100 g d'aquafaba (option avec blanc d'œuf possible) + quelques gouttes de jus de citron
- 90 g de sucre (ici, érythritol)
- 4 g d'agar-agar

- Préparez d'abord le fond en mixant grossièrement les amandes, l'huile de coco, les dattes et la poudre d'amande.
- Chemisez le fond d'un cercle ou d'un moule à charnière (ici, cercle réglé à 18 cm).
- Étalez la pâte sur le fond en lissant à l'aide du dos d'une cuillère à soupe trempée dans l'eau froide.
- Réservez au congélateur.

Préparez la mousse de fruit :

- Battez fermement l'aquafaba avec le jus de citron (attention, c'est long !).
- Faites cuire les abricots dénoyautés et coupés en morceaux avec le sucre et l'agar-agar.
- Lorsque ces derniers sont cuits et bien compotés, mixez-les finement.
- Ajoutez le yaourt et mélangez.
- Ajoutez ensuite le blanc en neige, cuillère par cuillère, en mélangeant bien à chaque fois.
- Vous devez obtenir un mélange homogène.

Sortez le fond du congélateur. Étalez le coulis ou la confiture d'abricot sur le dessus.
Puis versez la mousse d'abricot par-dessus. Lissez avec le dos d'une cuillère à soupe.
Mettez au réfrigérateur au moins 4 h ou, mieux, toute la nuit.
Démoulez avec précaution et décorez à votre convenance.



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 - POUR 4 PERSONNES - PRÉPARATION : 15 MN - CUISSON : 45 MN - DIFFICULTÉ : *

AUBERGINES FARCIES AU PETIT ÉPEAUTRE, FETA, BASILIC, GROSEILLES

© Sarah Meyer Mangold



LES INGRÉDIENTS

2 belles aubergines
 Environ 200 g de petit épeautre pesé cru,
 puis cuit selon vos habitudes
 100 g de feta
 4 c. à s. d'huile d'olive
 Le jus et le zeste d'1 petit citron
 Un peu de sel et de poivre
 Quelques feuilles de basilic
 Quelques groseilles
 Quelques graines de tournesol
 Sel, poivre

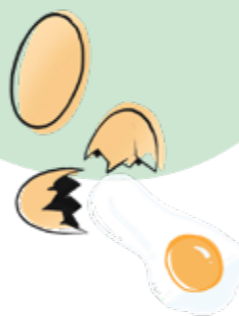


- Préchauffez le four à 220 °C.
- Coupez les aubergines en deux dans le sens de la longueur et disposez-les sur une plaque recouverte de papier cuisson. Quadrillez la chair à l'aide de la pointe d'un couteau (sans couper la peau).
- Versez un filet d'huile d'olive, salez, poivrez, puis enfournez pour 45 mn environ. La chair des aubergines doit être tendre.
- Sortez du four. Raclez délicatement la chair à l'aide d'une cuillère pour ne pas déchirer la peau.
- Mélangez-la au petit épeautre (cuit). Ajoutez l'huile d'olive, le jus et le zeste de citron, le basilic ciselé (gardez quelques feuilles pour la déco), la feta émiettée, les groseilles, un peu de sel et de poivre. Rectifiez l'assaisonnement à votre goût.
- Garnissez les aubergines, décorez avec quelques feuilles de basilic, des graines de tournesol et dégustez avec une salade verte et/ou quelques crudités.

VÉGÉTARIEN - POUR UN CAKE - PRÉPARATION : 15 MN - CUISSON : 50 MN - DIFFICULTÉ : *

cake aux pêches

© Sarah Meyer Mangold



LES INGRÉDIENTS

2 gros œufs
 50 g de sucre de canne blond
 (+ un peu pour saupoudrer)
 60 g de compote de pêches
 150 g de fromage blanc
 1/2 c. à c. de vanille en poudre
 50 g de purée d'amande
 175 de farine de blé semi-complète
 75 g de poudre d'amande
 10 g de poudre à lever
 Une pincée de sel
 3 belles pêches



- Préchauffez le four à 180 °C.
- Fouettez les œufs avec le sucre. Ajoutez la compote, le fromage blanc, la vanille, la purée d'amande et fouettez à nouveau.
- Versez la farine, la poudre d'amande, la poudre à lever, le sel et mélangez rapidement.
- Coupez les pêches en petits morceaux. Ajoutez l'équivalent de 2 pêches et demie.
- Versez dans le moule huilé ou chemisé de papier cuisson. Parsemez sur le cake le reste de pêche et saupoudrez d'un peu de sucre.
- Enfounez pour 50 mn à 1 h, en vérifiant la cuisson avec une pointe de couteau, qui doit ressortir sèche.

Laissez refroidir un peu avant de déguster.
 Et n'hésitez pas à ajouter un peu de compote au moment de servir.

DEVENEZ CONTRIBUTEUR DE NOS PAGES...



Vous proposez des recettes où la nature est respectée et mise à l'honneur et vous avez envie de les partager avec nos lecteurs ?
 Vous êtes créateur de recettes saines et gourmandes ? de livre de cuisine écolo ?
 Spécialiste dans un domaine qui respecte et met en avant la Terre et le vivant ?

Écrivez à Fanny - la rédactrice du Mag' - à accordbio.redaction@gmail.com !



Pural est la marque idéale pour l'apéro bio !

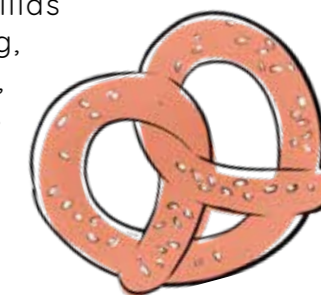
Avec plus de 30 références dans son assortiment, elle propose des produits savoureux, gourmands et variés, sans jamais sacrifier la qualité des ingrédients : sans gluten, vegan ou, au contraire, pur beurre. Chacun trouvera son bonheur dans le choix qu'offre la marque.

La marque de L'apéro BIO QUI ne FAIT aucune concession sur Le GOÛT

Flûtes croustillantes, crackers fins, chips de pommes de terre, tortillas au maïs : les indispensables de l'apéritif en version bio et savoureuse par Pural.



Dans la gamme, on trouve un assortiment de nombreuses variétés de tortillas et tortillas roulées (dont 2 saveurs disponibles en format familial de 200 g, à un prix accessible), des petites perles d'épeautre toutes rondes, nature, ail-ail-ail ou paprika (les favorites des enfants !), ou encore des bretzels à l'avoine sans gluten, croustillantes et délicieuses.



Les nouveautés de Pural

Les **Crunchy Peanuts**, des cacahuètes enrobées et épicées au paprika, très savoureuses et croquantes.

Deux recettes de pois chiches grillés, une au sel marin, l'autre au paprika.

Les **Apéro Loops**, les derniers arrivés dans la gamme : des anneaux soufflés croustillants, à base de fèves et de lentilles, délicieux grâce à leur texture légère et à leur goût prononcé de cacahuètes.



Retrouvez toute la gamme Pural sur pural.bio, sur nos réseaux sociaux et dans votre magasin bio habituel.



Une BOUCHE saine au naturel

Le GRATTAGE DE LANGUE UN GESTE À ADOPTER AU QUOTIDIEN

La nuit, lorsque le système digestif est au repos, certaines toxines remontent le long du tube digestif et viennent se loger sur la langue.

Si vous constatez un dépôt plus ou moins blanchâtre sur votre langue, c'est qu'il y a présence de toxines dans la bouche, et donc dans le corps.

Plus la quantité de toxines dans l'organisme est importante, plus le dépôt sur la langue est marqué.

Vous comprendrez alors qu'il est bon de s'en débarrasser pour ne pas les laisser s'accumuler : comme on se lave le corps avant d'enfiler des vêtements propres, on se lave la langue avant d'avaler quoi que ce soit, histoire de ne pas les remettre dans le système digestif...

Avec une petite cuillère ou, mieux, un gratte-langue en cuivre (le cuivre est un antibactérien naturel), raclez-vous la langue dès que vous sortez du lit.

Lorsqu'il n'y a plus de dépôt sur votre ustensile, mais seulement de la salive, c'est signe que vous n'avez plus de dépôt à gratter.



NOTRE CONSEIL

Prenez le temps d'observer votre langue : lorsqu'un aliment est mal digéré, elle se charge de toxines. C'est donc une information à considérer si l'on souhaite adapter son alimentation à ses besoins. La langue est le miroir de la digestion.

Le SIWAK, LA BROSSÉ À DENTS NATURELLE

Le siwak (obtenu de la racine du *Salvadora persica*) blanchit l'émail, nettoie les bactéries, élimine la plaque dentaire, renforce les gencives, protège l'émail et participe ainsi à retrouver une haleine fraîche et une bonne hygiène dentaire.

Sous forme de bâtonnet, le siwak est utilisé depuis des siècles en guise de brosse à dents par de nombreux peuples - vous pouvez l'utiliser tout au long de la journée pour nettoyer vos dents et vous rafraîchir la bouche...

En poudre sur la brosse à dents, il aidera à blanchir et à nettoyer facilement et efficacement les dents et la bouche au quotidien.



Le BAIN DE BOUCHE À L'HUILE (GANDUSH)

Pour hydrater les tissus autour de la bouche et nettoyer naturellement les bactéries et les toxines présentes dans la bouche, procédez au bain de bouche à l'huile avant de vous brosser les dents.

- L'huile de coco aidera à nettoyer les toxines, à réduire la plaque dentaire et à blanchir les dents.
- L'huile de sésame participera au nettoyage et à l'hydratation des tissus. À privilégier si vous souffrez de bruxisme : l'huile de sésame contribue à nourrir le muscle masséter, ce qui diminuera les crispations de la mâchoire.

Après avoir gratté votre langue, prenez une petite cuillère à soupe d'huile et procédez à un bain de bouche de 5 à 20 mn, en ayant soin de répartir l'huile dans l'ensemble de votre bouche.

BON À SAVOIR

Comme il hydrate les tissus, ce geste a aussi une action antiride pour le contour de la bouche et le bas du visage !

1/2 c. à s. d'argile blanche
1/2 c. à s. de poudre de siwak
1 à 2 c. à s. d'huile de coco ou de sésame

- Mélangez l'huile de coco, l'argile blanche et le siwak dans un petit récipient qui se ferme (pour pouvoir le conserver quelques jours et ne rien gâcher).
- Au moment de vous brosser les dents, trempez généreusement votre brosse à dents dans le mélange et procédez au brossage comme à votre habitude.



NOS CONSEILS

Une pâte va se former : remplie de toxines et épaisse, elle a tendance à boucher les canalisations. Jetez-la dans une poubelle plutôt que dans le lavabo.

Faire un bain de bouche à l'huile pendant plusieurs minutes est plus long et plus contraignant qu'un bain de bouche de quelques secondes avec un produit industriel... Pour que les minutes paraissent moins longues, faites-le pendant que vous prenez votre douche : vous gagnerez du temps et remarquerez moins l'inconfort que peut générer cette pratique. Et comme on évite de recracher dans les canalisations, ça nous oblige à attendre de sortir de la douche pour s'en débarrasser dans la poubelle de la salle de bain...

DENTIFRICE NATUREL EXPRESS



LE CLOU DE GIROFLE, une épice insoupçonnée

AVEC SES PROPRIÉTÉS ANTIBACTÉRIENNES, ANTIFONGIQUES, ANTIMICROBIENNES, ANTIOXYDANTES ET ANTI-INFLAMMATOIRES, LE CLOU DE GIROFLE A TOUTE SA PLACE DANS NOS PLACARDS !

Globalement, il aide à calmer les inflammations et agit comme un nettoyant puissant du système digestif et de la sphère buccodentaire.

Côté système nerveux, il favorise la relaxation, prépare le corps au sommeil et aide le système nerveux à se réguler.

Côté sommeil, il agit comme sédatif naturel, favorisant un sommeil de qualité.

Côté digestif, il contribue à réduire les ballonnements tout en facilitant la digestion et la détoxification du foie.

Côté buccodentaire, il calme l'inflammation, réduit la sensibilité des gencives, rafraîchit l'haleine et a un effet anesthésiant local pour soulager les douleurs dentaires.



EN PRATIQUE

Mâchez lentement un clou de girofle pour libérer l'eugénol qu'il contient et profiter de ses bienfaits.

Si le goût est trop puissant, vous pouvez aussi le consommer en infusion.

BON À SAVOIR

Très puissant, le clou de girofle est à utiliser avec conscience et parcimonie. Efficace en microdoses, il perd de son efficacité et peut même devenir néfaste pour l'organisme s'il est consommé en trop grande quantité.

À éviter en cas d'estomac trop sensible.

BAIN DE BOUCHE AU CLOU DE GIROFLE

Vous souffrez de douleurs dentaires ? de sensibilité des gencives ? d'inflammation dans la bouche ? Ou vous souhaitez simplement agir en prévention et assainir votre sphère buccodentaire ? Alors, optez pour le bain de bouche au clou de girofle.

- Faites infuser quelques clous de girofle dans une eau encore frémissante (une dizaine de clous de girofle pour un litre d'eau) pendant plus ou moins une demi-heure.
- Si vous souhaitez « améliorer » le goût, ajoutez un peu de cannelle ou quelques feuilles de menthe pendant que vous faites infuser les clous de girofle. Le mélange se conserve quelques jours au frigo.

Rincez votre bouche chaque jour avec ce mélange, pendant environ une minute, et profitez d'une bouche naturellement saine au quotidien.

Ou, de manière ponctuelle, ayez recours à ce bain de bouche pendant quelques jours dès qu'un inconfort se fait sentir...

INFUSION DE CLOU DE GIROFLE

Pour 1 personne
Préparation : 5 mn

Faites chauffer une tasse d'eau filtrée. Hors du feu, faites-y infuser 1 ou 2 clou(s) de girofle, préalablement écrasé(s), pendant une dizaine de minutes et dégustez.



La consommation de clou de girofle est déconseillée pour les enfants, les femmes enceintes ou allaitantes et les personnes souffrant de maladies hépatiques ou sous anticoagulants.

Si vous sentez une quelconque irritation, diluez davantage. Et, si les irritations persistent, alors, n'en faites pas de même.

Le clou de girofle est une épice particulièrement puissante et efficace, mais elle ne convient pas à tout le monde.

NAT&FORM

PHYTHOTHÉRAPIE
& MICRONUTRITION

- MARQUE FABRICANTE
- PRIX JUSTES & ACCESSIBLES
- SANS COMPROMIS SUR LA QUALITÉ





DIY BÂTON DE FUMIGATION

La fumigation aux plantes consiste à faire brûler des végétaux spécifiques, en vue de diffuser la fumée qui s'en dégage pour purifier, nettoyer, protéger un lieu, une personne ou un objet sur le plan énergétique.

C'EST UN GESTE PUISSANT ET RICHE DE SENS QU'IL EST BON DE RÉALISER AVEC CŒUR, HUMILITÉ, GRATITUDE ET INTENTION.

Pour un vrai rituel bien-être : placez vos intentions, procédez à la cueillette de vos plantes, faites-les sécher, créez votre bâton de fumigation, et, enfin, procédez au nettoyage.

EN PRATIQUE

Pour fabriquer un bâton de purification : sélectionnez soigneusement les plantes convenant à votre besoin, puis faites-les sécher en les suspendant, tête en bas, dans une pièce ventilée (le temps de séchage est d'au moins une semaine, jusqu'à ce que les feuilles soient légèrement cassantes).

Ensuite, il suffit de former un petit bouquet avec les plantes, puis de les maintenir ensemble avec une ficelle naturelle (chanvre, coton, lin...) en prenant soin de bien les serrer.

- Pour plus de praticité lors de la fumigation, placez les feuilles les plus fines au centre du bouquet.
- Pour un aspect plus esthétique : coupez les extrémités de vos plantes une fois que vous les avez attachées.

Laurier
Force, prise de décision

THYM
Nettoyage, purification

cèdre
Protection, ancrage

ROMARIN
Protection, clarté

LAVANDE
Douceur, équilibre

sauge
Protection, purification

POUR LA MAISON

Pour assainir et nettoyer un lieu de vie, diffusez la fumée dans toute la maison, de bas en haut, en prenant soin de la propager dans les encadrements de portes et les angles de toutes les pièces.

Placez une intention de nettoyage, de protection, de purification... en fonction des plantes que vous choisissez. Ouvrez les fenêtres pour aérer et laisser sortir ce qui encombre !

POUR UN OBJET

Toujours avec intention, placez l'objet que vous souhaitez nettoyer dans la fumée.

POUR UNE PERSONNE

C'est pareil : avec intention (toujours !), diffusez la fumée de votre bâton tout autour de l'enveloppe physique.



La fumigation, bien que naturelle, est à faire avec certaines précautions : aérez les pièces, évitez si vous rencontrez des difficultés respiratoires, ne le faites pas trop souvent, ne brûlez pas votre bâton en présence de femmes enceintes, d'enfants, d'animaux, ...

**N'hésitez pas à placer plusieurs plantes dans le bouquet, ajoutez des pétales, accrochez une ou plusieurs pierres naturelles au cordon...
Écoutez-vous
et laissez parler votre créativité !**



De plus en plus de dérives existent concernant la fabrication de nos vêtements...

Les teintures, les impressions et les traitements utilisés pour la confection des vêtements « conventionnels » sont remplis de produits chimiques et de perturbateurs endocriniens. Ils se répandent dans les sols, dans les eaux lors de la fabrication, mais aussi sur notre peau. Si vous souhaitez porter des vêtements qui ne nuisent ni à vous ni à l'environnement, privilégiez les matières naturelles, surtout celles qui ont été certifiées bio.

NOTRE CONSEIL : Choisissez des vêtements teintés avec des solutions naturelles et lisez attentivement les étiquettes présentes sur les vêtements que vous achetez.



Le coton est la fibre textile qui nécessite le plus d'eau pour sa culture : elle représente environ 2,5 % des terres agricoles de la planète, sur lesquels 25 % des pesticides mondiaux sont utilisés. Privilégiez le coton bio, dont la culture est sans pesticides et, surtout, qui demande 60 % d'eau en moins.

Le lin et le chanvre poussent en Europe et sont des matières naturelles peu gourmandes en eau et en pesticides.

Le label GOTS - Global Organic Textile Standard - certifie la confection de vêtements dans le respect de la Terre et des hommes... Cherchez-le sur vos étiquettes !

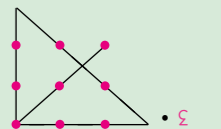


Le LABEL GOTS GARANTIT :

- Des procédés de production et de transformation respectueux de l'environnement ;
- Le respect des conditions de travail ;
- L'utilisation de fibres biologiques ;
- L'interdiction de produits dangereux dans la composition des tissus (tels que les métaux lourds toxiques, les solvants aromatiques, etc.).

5 • Horizontal : oignons - sauge - pomme - ail - pêche - pause
Vertical : miel - inspire - oie - os - expire - sur - ganache - respire

4 • 1. vrai - 2. faux (elle met au moins 450 ans) - 3. vrai - 4. faux (ce sont des algues / le phytoplancton) - 5. faux (comme de nombreux fromages à base de lait de vache, le parmesan est fabriqué avec de la présure animale, qui est extraite de l'estomac des veaux).



3 •
2 • Le 4. C'est le seul chiffre qui fait plus de 4 lettres.
1 • Un... Les personnes que vous croisez reviennent de la forêt.

Réponses des jeux situés en page 27 :



SALON ANNUEL ACCORD BIO



Un rendez-vous qui illustre la volonté du groupement de renforcer les synergies entre magasins indépendants et partenaires de la filière !

À l'occasion de la 3^e édition de son salon annuel et de son Assemblée générale, Accord Bio a réuni plus de 400 professionnels de la filière au Matmut Stadium de Lyon, les 31 mai et 1^{er} juin 2026.

Fournisseurs, magasins bio indépendants et partenaires s'y sont ainsi retrouvés pour échanger autour des évolutions du marché, des innovations du secteur et des perspectives de développement du réseau. Ces deux jours ont été très constructifs et vous pourrez ainsi trouver de belles nouveautés dans vos magasins Accord Bio.

ET POUR LA SUITE...

Nous continuons le développement du réseau en misant sur la proximité, l'accompagnement des magasins indépendants et le renforcement des coopérations entre adhérents !

Les années 2026 et 2027 seront notamment marquées par une volonté de renforcer la coopération entre les acteurs du réseau, de développer de nouveaux projets structurants et de consolider la place d'Accord Bio comme acteur majeur du bio indépendant.

Le groupement poursuit également un objectif de croissance ambitieux, avec la volonté d'atteindre 300 magasins adhérents d'ici fin 2026.



ça BOUGE CHEZ NOS ADHÉRENTS...

Journée de SOLIDARITÉ à concarneau

La coopérative Le Koeur a organisé une journée de solidarité le 14 mai dernier, à Concarneau, pour un moment riche en découvertes, en échanges et en sensibilisation. Elle est ainsi allée à la rencontre de l'association CAP vers la nature qui lui a présenté ses actions autour de la protection du littoral et de la biodiversité marine.

Au programme de la journée : nettoyage de plage, sensibilisation aux déchets marins et observation du plancton au microscope.



Située à Quimper et pensée comme un espace collaboratif, cette coopérative est née en 1986, d'un petit groupe de personnes engagées pour la préservation du vivant. Depuis, elle ne cesse de se renouveler pour répondre aux nouvelles attentes des consommateurs. Sous un même toit, elle réunit maintenant un magasin bio à l'esprit des halles épicuriennes, un espace restauration, un service traiteur événementiel, un tiers-lieu proposant des ateliers participatifs et un cabinet bien-être.

Elle fête ses 40 ans cette année !

Cours de cuisine, ateliers beauté, création de tisanes sur mesure, initiation au drainage lymphatique : retrouvez le programme sur lekoeur.bzh



© Le Koeur

VISITES CHEZ LES PRODUCTEURS DU CÔTÉ DE L'INDRE

Régulièrement, l'épicerie l'Hirondelle va à la rencontre de ses producteurs...

« Rendre visite aux productrices et producteurs avec qui nous aimons travailler permet de mieux comprendre leur mode d'élevage ou de culture, leurs choix, leur philosophie. Et c'est tout autant de choses que nous pourrions vous raconter lorsque vous viendrez chercher votre camembert ou vos yaourts ! »

À TITRE D'EXEMPLE...

La Ferme de la Caillonnière (Paulnay) l'a invitée à sortir les chèvres au pâturage : un moment où ils ont pu échanger sur leur installation récente, le mode d'élevage qu'ils ont choisi de suivre, l'organisation et la répartition du travail.



© L'Hirondelle

La Ferme du Relais l'a, quant à elle, accueillie pour un tour d'horizon des terres et des cultures : elle a pu voir les semis de chanvre, l'équipe de saisonniers qui, patiemment, ont lavé, trié, coupé et classé les asperges cueillies dans la matinée, ainsi que le moulin à farine, la presse à huile, le fournil et la petite boutique.



© L'Hirondelle

L'Hirondelle est une épicerie biologique indépendante installée à Argenton-sur-Creuse (Indre). Présente dans le sud du département depuis 2012, elle offre une large gamme de produits alimentaires, cosmétiques et ménagers. Ouverte du mardi au samedi et présente sur le marché hebdomadaire d'Argenton, elle propose également des livraisons à domicile et en points relais.

Plus d'infos sur epicerielhirondelle.wixsite.com/indre



EYMOUTIERS (87) LE TEMPS DES CERISES

Olivia GARNIER

CONTACT

3 rue des Ursulines
87120 EYMOUTIERS
05 55 32 87 98

epicerieletempsdescerises@gmail.com



© Le Temps des Cerises



Pour aller à la rencontre des habitants en milieu rural et maintenir un service de proximité, Le Temps des Cerises a d'abord vu le jour en octobre 2008, en tant qu'épicerie bio rurale et itinérante au cœur de la montagne limousine.

À l'origine, il y avait une envie simple : proposer un autre mode de distribution et de consommation, plus respectueux des personnes, de l'environnement et du territoire.

En 2019, tout en conservant cet esprit de lien et de service, elle s'est installée dans une boutique au centre-ville d'Eymoutiers.

Aujourd'hui, avec une équipe engagée de 4 femmes, elle valorise les productions locales et propose des produits de qualité, issus uniquement de l'agriculture biologique.

Elle collabore ainsi avec plus de 50 producteurs locaux, en privilégiant la provenance et la qualité des produits, toujours dans le respect des saisons.

« Le Temps des Cerises, c'est pour moi bien plus qu'une épicerie : c'est un lieu de rencontre, d'échange et de bonne humeur, au service du territoire et de celles et ceux qui y vivent. » Olivia



© Le Temps des Cerises



Ses +

Un point important de son activité est l'approvisionnement de cantines scolaires : chaque semaine, Le Temps des Cerises livre fruits et légumes, céréales et autres produits dans les cantines du secteur, contribuant concrètement à une alimentation plus saine et plus responsable pour les enfants.

Elle livre également des paniers à des particuliers, approvisionnant chaque semaine des épiceries associatives en fruits, légumes et produits secs.

SAINT-ÉGRÈVE (38) AU PRÉ DE CHEZ NOUS

Émilie et Thomas



CONTACT

1 bis rue de Prédieu
38120 SAINT-ÉGRÈVE
04 76 23 25 28

contact@aupredecheznous.com
www.aupredecheznous.com



UNE ÉPICERIE DE PROXIMITÉ ENGAGÉE À SAINT-ÉGRÈVE

Depuis le 29 novembre 2023, l'épicerie Au pré de chez nous s'inscrit comme un véritable acteur local au cœur de Saint-Égrève, en Isère : derrière ce lieu convivial de 90 m², deux gérants passionnés, Thomas et Émilie. Ils mettent leur expérience du commerce bio au service d'un projet qui leur ressemble : proposer une alimentation plus responsable, plus locale et pleine de sens.

Issus tous deux de magasins spécialisés en bio, ils ont souhaité aller plus loin en plaçant l'approvisionnement local au centre de leur démarche.

Ici chaque produit est choisi avec exigence : épicerie salée et sucrée, fruits et légumes de saison, produits frais et du pain... Tout est pensé pour valoriser les producteurs du territoire et encourager les circuits courts.

**PLUS QU'UNE ÉPICERIE,
UN LIEU DE VIE OÙ
CONSOMMER AUTREMENT
DEVIENT SIMPLE,
ACCESSIBLE ET NATUREL.**



Le + du magasin :
Au pré de chez nous, c'est aussi un engagement concret pour le zéro déchet ! Le vrac y occupe une place importante, permettant à chacun d'adopter des habitudes de consommation plus durables, à son rythme.

ÉLIBIO : Le BIO ACCESSIBLE



ÉLIBIO est une marque unique. Elle n'appartient pas à un grand groupe. Elle est portée par l'association de magasins bio indépendants qui ont fait le choix de s'unir pour construire une offre accessible en prix, sans compromis sur la qualité : en mutualisant leurs volumes, ces magasins renforcent leur capacité à négocier et rendent la bio plus accessible au plus grand nombre.

CHOISIR ÉLIBIO, C'EST...

- Préférer soutenir des commerçants indépendants, ancrés dans leur région, qui défendent une autre vision du commerce : plus humaine, plus transparente et plus durable.
- Mais aussi contribuer à faire vivre une bio indépendante et accessible, portée par des magasins spécialisés bio engagés.



LES DERNIÈRES NOUVEAUTÉS DE LA GAMME

ÉLIBIO continue de s'enrichir pour répondre aux besoins du quotidien : une offre complète autour du poulet (entier, filets, cuisses, cordons bleus, nuggets), 2 nouvelles saveurs de purées de fruits en format quadrette pratique et économique, ainsi qu'une pâte à tartiner chocolat blanc pour les plus gourmands.



**DES PRODUITS QUI ALLIENT PLAISIR,
SIMPLICITÉ ET PRIX JUSTES,
ET QUI ONT ÉTÉ PENSÉS
POUR SATISFAIRE TOUTE LA FAMILLE !**



Pour plus d'informations, contactez l'ANEB : contact@aneb.



DEVINETTE

C'est le matin. Après avoir réalisé quelques exercices de présence au corps, vous décidez d'aller marcher les pieds nus en pleine nature.

Vous mettez une tenue adéquate et empruntez le chemin. En allant dans la forêt, vous croisez 5 femmes et 1 homme.

Chaque femme est accompagnée de 3 garçons et de 2 filles.

L'homme a 4 garçons avec lui.

Chacun des garçons porte 1 enfant sur ses épaules.

Et les filles ont chacune 2 chiens.



COMBIEN DE BIPÈDES VONT DANS LA FORÊT ?

DES CHIFFRES ET DES LETTRES

QUEL EST L'INTRUS ?



HORS DES CLOUS

RELIEZ TOUS LES POINTS AVEC 4 TRAITS DROITS



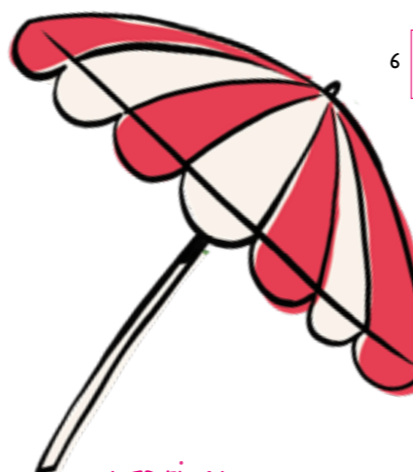
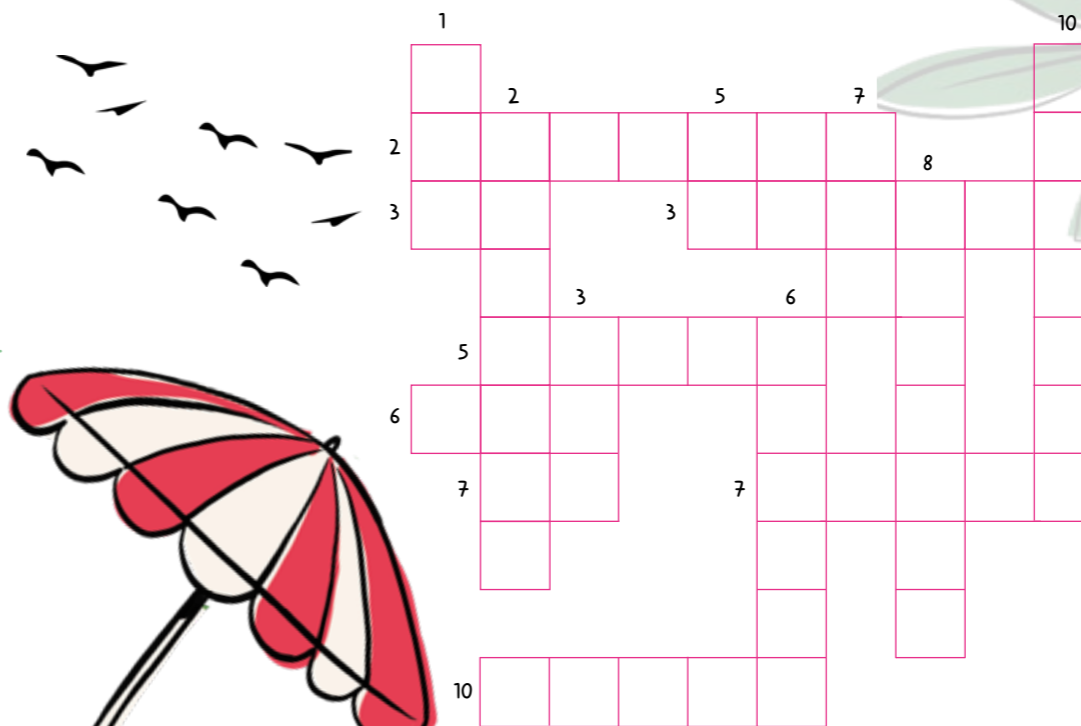
VRAI ou FAUX ?

- Il est nécessaire de retirer l'opercule d'un pot de yaourt avant de le mettre au tri
- Une bouteille en plastique met 200 ans à se dégrader dans la nature
- L'aloë vera possède des propriétés dépolluantes
- Les arbres sont les plus gros producteurs d'oxygène de la planète
- Le parmesan traditionnel est un fromage végétarien

Vrai	Faux
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



MOTS CROISÉS



VERTICAL

- Ce n'est pas toi
- Le début d'un cycle auquel on pense peu
- Exclamation espagnole
- Il ne faut pas se les faire vieux
- La suite du même cycle
- Il ne faut l'être de rien
- L'abruti en pâtisserie
- Le cycle en entier

HORIZONTAL

- On dit qu'il vaut mieux s'occuper des siens
- Quand tu es à la page // On l'utilise en fumigation
- Il paraît que c'est le fruit du péché
- Et... au lit
- Note // Le fruit du pêcher
- Poser un instant

Les réponses des jeux se trouvent à la page 19

FRUITS & LÉGUMES

DE SAISON

JUILLET

ABRICOT • BRUGNON • CASSIS • CERISE • CITRON
FIGUE FRAISE • FRAMBOISE • GROSEILLE
MELON • MYRTILLE • PASTÈQUE
PÊCHE • PRUNE • RHUBARBE • TOMATE

Ail • Aubergine • Artichaut • Asperge • Blette
Brocoli • Carotte • Chou rouge • Concombre
Courgette • Fenouil • Haricot vert • Maïs
Oignon • Petit pois • Poivron • Radis • Salade

août

ABRICOT • BRUGNON • CASSIS • FIGUE
FRAISE DES BOIS • FRAMBOISE • GROSEILLE
MELON • MIRABELLE • MYRTILLE • MÛRE
NECTARINE • PASTÈQUE • PÊCHE • POMME • POIRE
PRUNE • QUETSCHÉ • TOMATE • FRAISE DES BOIS

Ail • Artichaut • Aubergine • Blette • Brocoli
Carotte • Chou rouge • Céleri-branche • Concombre
Courgette • Fenouil • Haricot vert
Maïs • Oignon • Poivron • Salade

septembre

BANANE • BRUGNON • CASSIS • FIGUE
FRAISE DES BOIS • FRAMBOISE • GROSEILLE
MELON • MIRABELLE • MYRTILLE • MÛRE
NECTARINE • PÊCHE • POIRE • POMME • PRUNE
QUETSCHÉ • RAISIN • TOMATE

Aubergine • Artichaut • Blette • Branche de céleri
Brocoli • Carotte • Chou-fleur • Chou de Bruxelles
Chou rouge • Concombre • Courgette • Épinard
Fenouil • Haricot vert • Maïs • Poireaux • Poivron
Pomme de terre • Oignon • Salade

Ce magazine vous est offert par :

