

Le Mag.
l'Accord
Bio.

12

OFFERT
PAR VOTRE MAGASIN

Servez-vous !

ASTUCES MAISON

6 recettes automnales
**VÉGÉTARIENNES
ET SANS GLUTEN**

Vers un équilibre énergétique
**AUTOMASSAGE
PAS À PAS**



édITO

Les derniers mois de l'année 2026 s'annoncent particulièrement délicats. Après un été ô combien difficile, marqué notamment par une canicule exceptionnelle, nous allons devoir faire face à une période compliquée pour nos approvisionnements, en particulier pour le rayon fruits et légumes. Les conséquences sur les récoltes et la production se font déjà sentir et risquent de peser sur la disponibilité de certains produits et sur leurs prix. À cette situation s'ajoute l'augmentation importante des coûts de livraison, directement liée à la hausse du prix des carburants. Nous devons donc nous préparer à un contexte où la maîtrise des prix et la régularité des approvisionnements seront plus que jamais des enjeux essentiels.

Depuis toujours, les magasins membres de l'Association Accord Bio privilégient les circuits les plus courts possible et travaillent au plus près des producteurs locaux. Cette proximité, qui constitue l'une de nos forces, nous permettra de tout mettre en œuvre pour répondre au mieux aux besoins de nos consommateurs, tout en recherchant les prix les plus compétitifs possible.

Premier groupement de magasins bio indépendants, Accord Bio sera plus que jamais votre partenaire de choix pour traverser cette période.

Notre force, c'est notre réseau, notre indépendance et notre capacité à nous mobiliser collectivement. Ensemble, nous devons continuer à défendre une bio accessible, exigeante et proche des producteurs comme des consommateurs.

Les prochains mois seront probablement éprouvants.

Mais, collectivement, nous avons les moyens de relever ce défi.

Éric NATALI,
Président



sommaire

P. 4	<i>Astuces</i>
P. 5	<i>Lectures</i>
P. 6-12	<i>Cuisine</i>
P. 14-19	<i>Bien-être</i>
P. 20-24	<i>Les actus de l'association</i>
P. 26-27	<i>Jeux</i>
P. 28	<i>Fruits et légumes de saison</i>



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.

ASTUCES



Cuisine couteau émoussé

Pour aiguiser un couteau émoussé sans aiguiseur, munissez-vous d'une tasse en céramique.

En pratique, c'est très simple (bien qu'un peu plus long qu'avec un aiguiseur...) : il suffit de retourner la tasse et d'aiguiser la lame sur la partie ronde qui ressort sur le socle de la tasse.



Maison souris baladeuses

Des souris près de votre habitat ?

Pour les repousser, mettez quelques gouttes d'huile essentielle de menthe poivrée sur des boules de coton et placez-les dans les endroits stratégiques de la maison.

Elles détestent l'odeur !

zéro GASPI Eau de rinçage du riz

L'amidon présent dans le riz est le principal responsable de la constipation que le riz est susceptible d'engendrer.

Pour rendre le riz plus digeste et retirer les résidus de pesticides, il est bon de le rincer 3 fois avant de le faire cuire.

Et, pour ne pas faire de gaspillage :

- Chargée en amidon - qui est reconnu pour absorber les graisses -, la première eau de rinçage est efficace pour nettoyer la cuisine, l'huile présente sur les poêles, les plats, etc.
- Plus propre que la première eau et riche en nutriments, la deuxième eau prendra soin de vos plantes. Ici, n'utilisez que l'eau claire et veillez à attendre 24 heures avant de l'appliquer sur les feuilles de vos plantes à l'aide d'un chiffon doux.
- Plus claire encore, la troisième eau est utile pour laver les fruits et les légumes et retirer les résidus de pesticides.

Pas de gaspillage et un quotidien plus léger en prime !

Phare d'Eckmühl BRETAGNE

Avec ce poisson, j'ai tout bon !

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

Riches en protéines et en oméga 3*

Préparé avec des ingrédients bio

Préparé en Bretagne

PÊCHE RESPONSABLE

EN MAGASIN BIO

pharedeckmuhl.com

3 rue des conserveries - 29100 Douarnenez SAS au capital de 26 264 864 € - 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

LECTURES



NI carnée, NI carencée

DE MARIE-GABRIELLE
DOMIZI ET
SÉBASTIEN DEMANGE

**Le guide qui déconstruit les
mythes sur l'alimentation
végétale**

Conçu comme un véritable compagnon de route, concis, clair et fiable, ce guide tient dans la poche et répond aux questions les plus fréquentes sur l'alimentation végétale et la nutrition végane. Rédigé par un médecin et une diététicienne spécialistes du sujet, membres de l'ONAV (Observatoire national des alimentations végétales) et de l'AVF (Association végétarienne de France), il apporte des réponses scientifiques, accessibles et rassurantes face aux inquiétudes courantes sur les carences, les protéines végétales, les apports nutritionnels ou les besoins spécifiques selon l'âge et le mode de vie. Pensé pour une consultation rapide et pratique, ce petit ouvrage aide à mieux comprendre, mieux choisir et déconstruire les idées reçues sur le véganisme, avec pédagogie et nuance.

Éditions La Plage
128 pages - 12 €



SCULPTER LA FORÊT

DE GUILLAUME OUGIER

**Invitation à l'errance
et à la créativité**

Errer, ramasser, couper, sculpter, tourner, graver et cirer, tel est le quotidien de Guillaume Ougier. En nous montrant comment sculpter le bois que nous avons ramassé lors de nos promenades et nous réapproprié les éléments, il nous invite à ralentir et à nous reconnecter à la nature. Dans cet ouvrage, il livre ses secrets de sculpteur, mais également une réflexion sur nos modes de vie actuels. Il nous propose ici de réaliser 20 objets très simples, de la cuillère en bois au bougeoir, en passant par de fabuleux mobiles et attrape-rêves, des bols en copeaux de bois ou encore des crayons. Objets pratiques ou de décoration, ces créations uniques nées du travail de la main et de l'observation de notre environnement trouveront une place dans toutes les maisons.

Éditions Alternatives
176 pages - 21,50 €



LES ANTISÈCHES DE TERRE VIVANTE : LES TISANES QUI SOIGNENT

DU DR CHRISTINE CIEUR

**Redécouvrez le pouvoir des
plantes pour soulager toute
la famille !**

Plutôt que de se précipiter sur un médicament au moindre mal de tête ou coup de fatigue, pourquoi ne pas puiser dans la sagesse de nos anciens ? Bien plus qu'une simple boisson plaisir, la tisane est un véritable soin naturel qui draine, apaise et rééquilibre l'organisme en douceur. Ici, Christine Cieur - pharmacienne et experte renommée en phytothérapie - vous propose des solutions prêtes à l'emploi contre les petits maux du quotidien, tout en garantissant une sécurité totale d'utilisation, grâce à des mélanges testés et approuvés en officine pour leur efficacité. De la bronchite hivernale aux troubles du sommeil, en passant par la détox, les jambes lourdes ou les brûlures d'estomac, ce livre vous invite à soulager 30 maux du quotidien avec les plantes.

Éditions Terre vivante
60 pages - 9,90 €

Recettes proposées par Sylvie Béancourt

Sylvie Béancourt est une journaliste retraitée qui anime bénévolement des ateliers autour des plantes sauvages comestibles depuis plusieurs années, au sein d'associations, notamment dans l'Hérault.

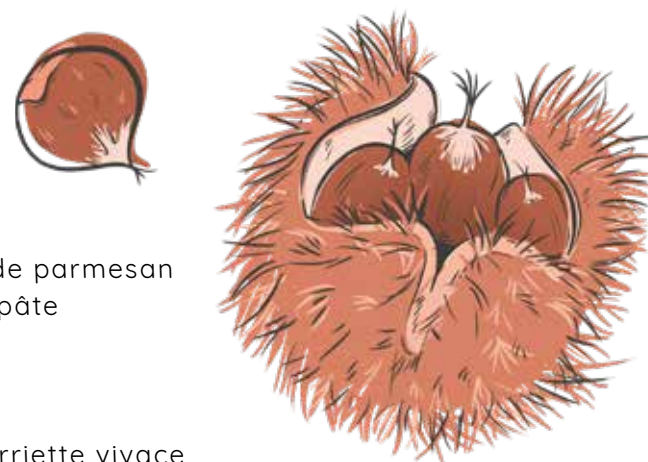
sylvie.beancourt1@orange.fr

VÉGÉTARIEN, SANS GLUTEN - POUR 6 À 8 PERSONNES - PRÉPARATION : 15 + 10 MN - REPOS : 15 MN
CUISSON : 18 MN - DIFFICULTÉ : *

PESTO D'AUTOMNE ET SES CRACKERS AUX FLOCONS DE CHÂTAIGNE

Les crackers salés

80 g de farine de pois chiches
70 g de farine de châtaigne
60 g de farine de blé T65
50 g de flocons de châtaigne
1 œuf
80 g de Vieux Rodez râpé ou de chèvre sec râpé ou de parmesan
4 à 5 c. à s. d'huile d'olive selon la consistance de la pâte
Un peu d'eau
Sel
Piment d'Espelette
1 grosse c. à s. de thym émietté frais ou sec ou de sarriette vivace



- Mélangez les farines et les flocons. Ajoutez le thym, le fromage râpé, le piment d'Espelette et le sel.
- Malaxez bien. Puis incorporez l'œuf et l'huile d'olive.
- Travaillez la pâte à la main, détendez éventuellement avec un peu d'eau. Mettez en boule.
- Laissez reposer 15 mn au réfrigérateur.
- Préchauffez le four à 180 °C.
- Étalez la pâte et découpez des carrés ou des ronds à l'emporte-pièce.
- Faites cuire 18 mn.
- Laissez refroidir et servez avec le pesto.

VÉGÉTARIEN, SANS GLUTEN - POUR 6 À 8 PERSONNES - PRÉPARATION : 20 MN - REPOS : 12 H - DIFFICULTÉ : *

Le PESTO

Une tasse de jeunes pousses de plantain, d'ortie
Une demi-tasse de jeunes feuilles de menthe, de roquette
Une gousse d'ail
80 g de noisettes ou de noix décortiquées
80 g de parmesan ou de brebis sec ou de Vieux Rodez
Piment d'Espelette
Sel
Huile d'olive



- Mixez ensemble les pousses de plantain, les feuilles de menthe, les pousses d'ortie, la roquette et l'ail.
- Ajoutez les noisettes torréfiées ou noix torréfiées à sec dans une poêle puis hachées, le fromage sec râpé, une pincée de piment d'Espelette, une pincée de sel et de l'huile d'olive.
- Amalgamez bien le tout.
- Conservez au frais dans un bocal hermétique, recouvert d'une fine couche d'huile.
- À consommer dans les 3 jours, sinon congelez par petites quantités.
- Préparez la veille de l'utilisation, afin que les saveurs se mêlent.

PETIT RAPPEL DES RÈGLES DE CUEILLETTE SAUVAGE

Cueillez uniquement (en quantité restreinte pour ne pas épuiser la ressource) les plantes que vous êtes en mesure d'identifier avec certitude.

Bannissez les lieux pollués par des pesticides et des engrais, ainsi que le bord des routes passagères et les prés où ovins ou bovins pâturent.

Assurez-vous auparavant que les plantes ne sont pas interdites à la cueillette (certaines espèces sont protégées). Lavez-les bien à l'eau vinaigrée, notamment en cas de consommation crue.



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 : 5 MN - DIFFICULTÉ : *

BUTTERNUT SPICY LATTE

Les ingrédients

50 cl de lait d'amande
(ou lait végétal de votre choix)
6 c. à s. de purée de courge butternut
(ou potiron ou citrouille)
2 c. à s. de chicorée instantanée
1 c. à s. d'épices à pain d'épices
Sucrant de votre choix

En option :

Chantilly, topping
(billes de chocolat, sirop d'érable,
noix de pécan concassées...)



- Versez dans le bol de votre blender tous les ingrédients de votre butternut spicy latte : lait d'amande, purée de courge butternut, chicorée instantanée, épices, et sucre à la quantité de votre choix. La boisson doit rester tout de même assez sucrée. Mixez.
- Versez le tout dans une casserole et faites chauffer à feu moyen, sans atteindre le point d'ébullition.
- Servez dans des tasses. Recouvrez de chantilly et des toppings de votre choix.

Ici, une chantilly montée avec de la crème végétale au soja.

- Servez sans attendre. Il ne reste qu'à vous glisser sous votre plaid préféré au coin du feu.

**100% PLAISIR
SANS FRUSTRATION**



VÉGÉTALIEN, SANS GLUTEN - POUR 4 PERSONNES - PRÉPARATION : 35 MN - REPOS : 3 H 00 + 2 H 00 - DIFFICULTÉ : **

Pannacotta à la cardamome et sa compote de fruits secs

POUR LA PANNACOTTA

250 g de yaourts de soja à la grecque
20 cl de crème végétale
4 c. à s. de sirop d'agave
1,5 c. à s. de cardamome en poudre
3,5 g d'agar-agar
Un peu d'huile

POUR LA COMPOTE

150 g de fruits secs mélangés : abricots, pruneaux, raisins
30 cl de thé Earl Grey
1 bâton de cannelle
1 étoile de badiane
Le jus d'une orange et son zeste



- Préparez une tasse de 30 cl de thé Earl Grey.
- Dans un bol, versez les fruits secs (j'en ai coupé certains en tranches, comme les abricots) et ajoutez le thé chaud par-dessus. Faites infuser au moins 3 heures.
- Versez le thé et les fruits secs dans une casserole, ajoutez l'étoile de badiane, le bâton de cannelle, le zeste et le jus de l'orange.
- Faites cuire à feu moyen pendant 20 mn. Enlevez les fruits et réservez. Filtrez le jus et remettez-le à cuire. Faites réduire de moitié.
- Réservez à température ambiante.
- Huilez 4 ramequins.
- Préparez la pannacotta. Dans une casserole, versez le yaourt, la crème, le sirop d'agave, l'agar-agar et la cardamome.
- Mélangez bien et mettez à cuire à feu moyen. Portez à ébullition pendant 1 mn (pour rendre actif l'agar-agar).
- Versez dans les ramequins. Laissez tiédir à température ambiante avant de mettre au frais au moins 2 heures.
- Démoulez les pannacottas dans une assiette creuse, en glissant la lame d'un couteau le long de la paroi du ramequin. Faites appel d'air pour démouler.
- Accompagnez de la compote de fruits secs.
- Dégustez.



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 - POUR 4 PERSONNES - PRÉPARATION : 25 MN - CUISSON : 30 MN - DIFFICULTÉ : *

SALADE SARRASIN, COURGE, TOMATES SÉCHÉES



LES INGRÉDIENTS

200 g de sarrasin pesé cru, trempé quelques heures (facultatif), rincé et égoutté
1 petite courge de votre choix + un peu d'huile d'olive + un peu de sel, de poivre, d'herbes de Provence
2 c. à s. de vinaigre balsamique
4 c. à s. d'huile d'olive (on peut utiliser l'huile de la marinade des tomates séchées)
Un peu de sel et de poivre
Quelques tomates séchées marinées à l'huile d'olive
Quelques artichauts marinés
Un morceau de parmesan
1 petit bouquet de persil

- Préchauffez le four à 220 °C.
- Enlevez la peau (si c'est un potimarron bio, ce n'est pas nécessaire) et les graines de la courge et coupez-la en morceaux. Disposez-les sur une plaque chemisée de papier cuisson, arrosez d'un peu d'huile d'olive, assaisonnez avec un peu de sel, de poivre, d'herbes de Provence.
- Enfourez pour 30 mn environ.
- Pendant ce temps, faites cuire le sarrasin : mettez à bouillir 400 g d'eau. À ébullition, plongez-y le sarrasin, couvrez et laissez cuire 5 mn. Coupez le feu et laissez reposer encore 15 mn.
- Assaisonnez avec l'huile, le vinaigre, un peu de sel et de poivre.
- Mélangez avec les morceaux de courge rôtis, les tomates séchées, les artichauts, le parmesan en copeaux et le persil émincé.
- Régalez-vous !

VÉGÉTARIEN, SANS GLUTEN - POUR UNE QUINZAINE DE DUCHESSES - PRÉPARATION : 25 MN
CUISSON : 15 MN - DIFFICULTÉ : **

DUCHESSES



LES INGRÉDIENTS

3 blancs d'œufs
1 pincée de sel
70 g de sucre de canne blond
1 sachet de sucre vanillé
160 g de noisettes torréfiées et réduites en poudre (ou de poudre de noisettes torréfiée)
25 g de beurre fondu et refroidi ou de purée de noisette

POUR LA PÂTE À TARTINER maison

1 c. à s. de purée de noisette
20 g chocolat noir

- Préchauffez le four à 180 °C.
- Commencez à battre les blancs en neige avec la pincée de sel. Augmentez la vitesse du batteur et ajoutez le sucre au fur et à mesure, en 3 fois. Les blancs doivent être bien fermes.
- Ajoutez ensuite la poudre de noisette et le beurre ou la purée de noisette. Mélangez délicatement à l'aide d'une spatule.
- À l'aide d'une poche à douille à embout lisse, dressez de petits dômes sur une plaque recouverte de papier cuisson. Sans poche à douille, on peut former les petits dômes à la cuillère.
- Enfourez pour 15 mn.
- Laissez refroidir sur une grille.
- Faites fondre le chocolat au bain-marie avec la purée de noisettes.
- Étalez un peu de pâte à tartiner sur la face plate des duchesses avant de les assembler deux à deux.



Recettes extraites de son livre *Noël en Alsace*
Des butterbredele aux étoiles à la cannelle, en passant par le stollen, les vanille kipferl et les biscuits à l'anis, ce livre vous propose plus de 50 spécialités, faciles à réaliser, pour retrouver toute la magie de Noël et garnir vos boîtes à biscuits en famille.
Éditions Artemis
128 pages - 18,90 €



SOUTENEZ NATURELLEMENT VOTRE VITALITÉ

Synergie qui associe les 4 trésors de la ruche

- miel brut de nos forêts
- extrait de propolis noire
- pollen polyfloral Hydroplus
- gelée royale française fraîche

Ballot-Flurin

Préparation fabriquée en série limitée

Verre recyclé et recyclable à l'infini

Ampoules écologiques dans les Pyrénées

Découvrez notre savoir-faire unique

IBV

Ballot-Flurin

4 FORCES DE LA RUCHE

Vitalité & Tonus

AB

Apiculture DOUCE

sélective et locale

FABRIQUÉ EN HAUTES-PYRÉNÉES

DERMA[CLAY]

DERMOCOSMÉTIQUE PHYTOMINÉRALE

Comment est votre peau aujourd'hui ?

24 H SAISON STRESS FATIGUE CYCLE

VOTRE PEAU ÉVOLUE. VOTRE SOIN S'ADAPTE.

OLIGO-CARE

Choisissez vos essentiels de soin PhytoMinéral

OLIGO-BOOST

Adaptez selon les besoins du jour

LE SUR-MESURE EXPERT AU JOUR LE JOUR.

www.dermaclay.fr

Solaray

À chacun sa vitamine C

SUPER BIO C

• Tamponnée (non acide)

• Action Rapide et Action Prolongée

VITAMINE C EN POUDRE

VITAMINE C 500 mg

• CROGEM

VITAMINE C 1000 mg

• Action Rapide Et Action Prolongée

VITAMINE C LIPOSOMALE 500 mg

• Vitamine C liposoluble

VITAMINE C & ECHINACÉE 500 mg | 300 mg

Douce Nature

bébé calin

LA PREMIÈRE GAMME BÉBÉ LABELLISÉE DERMAScore BABY EN MAGASINS BIO.

EAU NETTOYANTE

GEL LAVANT

LINIMENT

MADE IN FRANCE

FLACON 100% MATIÈRE RECYCLÉE

COSMOS ORGANIC

FOR THE PLANET

DERMA SCORE LABEL BABY

Florame

FLORAME : ULTRA-CONCENTRÉ EN ACTIFS NATURELS

FLORAME incarne, depuis plus de 35 ans, l'excellence de la cosmétique naturelle et biologique inspirée par la Provence. Implantée à Saint-Rémy-de-Provence, la marque est reconnue pour son expertise en aromathérapie et sélectionne avec soin des huiles essentielles et des ingrédients d'origine naturelle afin de proposer des soins alliant ultra-concentration, efficacité prouvée, sensorialité et respect de la peau comme de l'environnement. Fabriqué sur place, chaque produit reflète un savoir-faire exigeant, fondé sur la qualité des matières premières, des formules innovantes et sensorielles, certifiées biologiques, et sur une démarche écoresponsable.

Marque engagée, Florame place au cœur de sa philosophie les approvisionnements locaux, des packagings recyclables et des partenariats durables, autant d'engagements qui traduisent une vision responsable de la beauté.



Parmi les incontournables de Florame, **les huiles essentielles** certifiées Bio demeurent une véritable référence. Lavande fine, Ravintsara, Menthe poivrée ou encore Tea tree accompagnent le quotidien pour le bien-être, la relaxation ou la purification. **Les huiles végétales**, **les eaux florales** ainsi que les **synergies aromatiques** complètent cette expertise historique qui fait la renommée de la maison.



Côté soins, Florame propose une offre complète pour le visage et le corps, développée afin de répondre aux besoins de chaque type de peau. Les gammes **Aloe Vera**, **Lys Perfection**, **Glow Protect** ou **Age Intense** associent des actifs d'origine naturelle rigoureusement sélectionnés à des huiles essentielles et des extraits végétaux reconnus pour leurs propriétés afin d'offrir une efficacité prouvée.

Parmi les nouveautés, la marque dévoile sa nouvelle gamme **Sensitive**, spécialement formulée pour les peaux sensibles. Sans parfum et élaborée à partir d'ingrédients d'origine naturelle sélectionnés avec rigueur, cette ligne offre une réponse tout en douceur aux besoins des épidermes les plus délicats. Au cœur des formules, l'extrait de Centella Asiatica Bio, reconnue pour ses propriétés apaisantes et réparatrices. Alliant efficacité, tolérance et confort, ces soins aident à calmer les sensations d'inconfort, pour une peau apaisée et protégée tout au long de la journée. Jour après jour, la peau retrouve confort, souplesse et douceur.



À travers ses best-sellers comme ses nouveautés, Florame affirme sa volonté de proposer une cosmétique biologique exigeante, accessible et en phase avec les attentes actuelles. Une démarche qui s'inscrit dans la durée et reflète les valeurs fondatrices de la marque.

AUTOMASSAGE ÉNERGÉTIQUE

pas à pas

Cet automassage procure un agréable moment de détente tout en aidant à se connecter à soi-même.

Pratiqué régulièrement (3 fois par semaine au moins), il aidera à rétablir un équilibre énergétique via la stimulation de points et méridiens, à vous connecter à votre corps, à fluidifier votre circulation interne...



- Commencez par vous ancrer dans le sol : placez-vous debout, les genoux légèrement fléchis, les pieds dans l'alignement de vos épaules, prenez conscience de vos appuis dans le sol, relâchez vos bras le long du corps, relâchez vos épaules.

- Prenez le temps de vous décontracter. Respirez lentement et profondément depuis le ventre.



- Paumes de mains ouvertes vers le ciel, placez votre attention dans le creux de vos mains et remontez-les lentement jusqu'à avoir les bras tendus au-dessus de votre tête (vous pouvez éventuellement ressentir comme une boule d'énergie qui se crée progressivement entre vos mains).



- Visualisez cette boule d'énergie de couleur violette, puis, lentement, redescendez vos mains jusqu'au sommet de votre crâne, au niveau du 7^e chakra (Sahasrara). Posez-les un moment sur le sommet du crâne. Visualisez la couleur violette entre vos mains se glisser dans votre corps à travers ce chakra, centré au niveau du sommet du crâne.

Sahasrara est l'une des principales entrées d'énergie. 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, à la connaissance de soi.



- Restez un moment. Accueillez.
- Tapotez ensuite votre crâne, du centre vers l'extérieur, avec le bout de vos doigts, puis massez l'ensemble du cuir chevelu.

Lissez votre front en alternance à l'aide de l'ensemble de vos mains, en commençant par la main droite.



Lissez votre cou à l'aide de l'ensemble de vos mains, en alternance, de bas en haut. La main droite massant la partie gauche de votre cou, la main gauche massant la partie droite. Toujours en commençant avec la main droite.



Massez vos oreilles, puis vos cervicales, de bas en haut, puis inversement.

Massez votre visage, en cercles, de l'interne vers l'externe, avec le bout des doigts. Le front d'abord, le nez et les joues ensuite, puis le menton. Lissez l'arête de ce dernier avec le bout de vos doigts, de son centre jusqu'aux oreilles.



Procédez ensuite à de doux massages circulaires sur le contour des yeux, puis venez lisser l'ensemble de votre visage, avec le bout de vos doigts, du haut vers le bas, de l'interne vers l'externe.



PENSEZ-Y !

faites ce qui est agréable pour vous, ce qui vous fait du bien...

VitaSil

L'EXPERT EN SILICIUM BIO-ACTIVÉ

CONFORT OSSEUX^{1,2}

¹ Le cuivre contribue au maintien d'un tissu conjonctif normal comme dans le cartilage.
² Le zinc contribue au maintien d'une ossature normale.

Pour votre santé, mangez au moins cinq fruits et légumes par jour, pratiquez une activité physique régulière, évitez de manger trop gras, trop sucré, trop salé et évitez de grignoter entre les repas. www.mangerbouger.fr

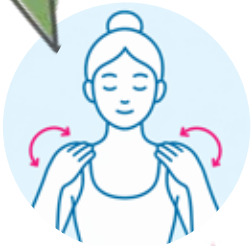
Complément alimentaire. Lire attentivement l'étiquetage et/ou la notice avant toute utilisation. Cosmédiet-Biotechnie SAS - ZI Nord - 470 Avenue de Lossburg - 69480 ANSE - France - RCS 33282370 Villefranche - Tarare - Siret : 332 823 707 00028



- Faites des tapotages à l'aide du bout des doigts sur le dessus de votre poitrine, en insistant sur les creux qui se situent sous les clavicules, ainsi que sur le creux positionné au centre de votre poitrine.



- Lissez ensuite vos trapèzes : la main droite lissant le trapèze gauche, et la main gauche lissant le trapèze droit.



- Pétrissez vos épaules (main droite sur épaule gauche et inversement), puis votre bras droit, votre bras gauche, votre main droite et votre main gauche, d'abord en massant le côté externe (côté du coude), puis le côté interne (côté du pli du coude).



- Procédez ensuite à des tapotages le long de vos bras (en formant un poing avec votre main), d'abord en remontant jusqu'aux épaules sur la partie externe de vos bras (3 lignes), puis en descendant sur la partie interne, de l'épaule jusqu'à la main (3 lignes). Commencez par le bras gauche à l'aide de la main droite, puis inversement.

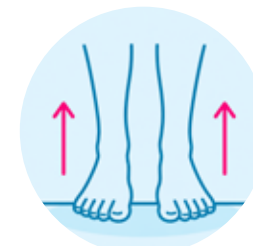
- Massez vos mains, puis chacun de vos doigts. Pincez le bout de vos doigts l'un après l'autre (attrapez les extrémités de vos ongles à l'aide de vos phalanges opposées et tirez en faisant une légère pression).

- Avec la paume des deux mains, massez-vous le ventre en formant un cercle, dans le sens des aiguilles d'une montre.

- Pétrissez et massez le bas du ventre, les hanches, puis les lombaires, jusqu'au sacrum.



- En formant des poings avec vos mains, faites des tapotages dans le bas du dos, puis sur vos fessiers, vos hanches, et enfin le long de vos jambes en descendant sur la face externe et en remontant sur la face interne. Procédez ainsi plusieurs fois (au moins 2 fois).



- Remplacez-vous dans la position de départ, le corps droit, les pieds alignés aux épaules, ancrés dans le sol, les bras le long du corps, les épaules relâchées. Respirez lentement et profondément.

- Accordez-vous un temps d'accueil.



- Inspirez la paix, expirez les tensions. Tout est en vous !

Complété par des mobilisations articulaires pour un mieux-être général, c'est un massage complet et englobant qui peut, par moments, engendrer de petites sensibilités si l'énergie stagne à un endroit.

Le but étant de dénouer ces blocages pour que l'énergie circule librement et que l'homéostasie s'installe (c'est-à-dire l'équilibre interne).

Les méridiens sont des canaux immatériels qui parcourent l'ensemble du corps en un circuit sans fin dans lesquels circule l'énergie. Chaque méridien rejoint l'énergie d'un autre ainsi que l'énergie de l'organe auquel il est associé.

VOUS AVEZ UN MOMENT...

Pincez le bout de vos doigts l'un après l'autre (attrapez les extrémités de vos ongles à l'aide de vos phalanges opposées et tirez en faisant une légère pression). Faites de même avec vos orteils (pincez et tirez le bout de vos orteils).

Les méridiens commencent et se terminent dans les extrémités. En les activant, vous activez la circulation des principaux canaux énergétiques.





POUR ALLER PLUS LOIN...

L'ÉNERGIE YANG entre par le haut du corps via les méridiens associés au colon, au triple réchauffeur et à l'intestin grêle, et ressort par le bas du corps via les méridiens associés à la vessie, à la vésicule biliaire et à l'estomac.



L'ÉNERGIE YIN entre par le bas du corps via les méridiens associés au foie, aux reins et aux rate/pancréas, et ressort par le haut du corps via les méridiens associés aux poumons, au maître-cœur et au cœur.

6 MÉRIDIENS YANG

Les 3 qui entrent par les bras :

Colon : Contrôle l'élimination des déchets.

Triple Réchauffeur : Régule le métabolisme des fluides et de la chaleur dans l'ensemble du corps.

Intestin Grêle : Sépare le pur de l'impur.

Les 3 qui descendent dans les jambes :

Vessie : Elimine ce qui n'est plus utile sur le plan physique et mental.

Vésicule Biliaire : Associé au courage, à la prise de décision.

Estomac : Joue un rôle majeur dans la réception et la digestion, des aliments comme des émotions.

6 MÉRIDIENS YIN

Les 3 qui ressortent par les bras :

Poumon : Contrôle la respiration et gère les défenses immunitaires.

Cœur : Gouverne et coordonne les fonctions vitales.

Péricarde : Protège le cœur, associé aux relations à l'autre.

Les 3 qui entrent par les jambes :

Rate-Pancréas : Responsable de la digestion et de la transformation des nutriments en énergie vitale.

Rein : Réserve de l'énergie vitale.

Foie : Coordonne la fluidité de la circulation de l'énergie.

Si ceci fait écho en vous,
mettez de l'intention
dans vos mouvements !
Ils n'en seront que plus puissants.



C'EST AUSSI ÇA L'ÉCOLOGIE !

ET SI L'ON METTAIT EN ADÉQUATION CE QUE L'ON OBSERVE DE LA NATURE
ET LES FONCTIONNEMENTS ESSENTIELS DE NOTRE PROPRE NATURE HUMAINE ?



Ne sommes-nous pas **des êtres vivants** dans un environnement qui évolue et influence directement notre métabolisme ?

Les saisons n'ont-elles pas une influence directe sur nos états (mental, physique, émotionnel) ? sur nos envies ? notre façon de nous nourrir ? notre énergie ?

Ne sentez-vous pas ?

Ce désir de vous blottir en hiver, d'être au calme, de créer en silence...

Ou encore cet entrain qui vous amène à l'action, au mouvement, à l'envie d'être et de faire lorsque le printemps arrive ?

Parce que...

Si l'on remet un peu en question les choses qu'on nous a toujours apprises... Si l'on prend un peu de recul... Si l'on se détache (autant que faire se peut...) de l'idée qu'il faut être actif et productif pendant les saisons froides et au calme pendant les saisons chaudes...

Si l'on prenait le temps de s'écouter (sans pour autant tomber dans l'égoïsme ou le drama !), alors, peut-être serions-nous un peu plus en cohésion avec notre environnement, plus en paix avec nous-même et plus en équilibre avec les autres.

**VOTRE RYTHME,
VOS ENVIES,
VOS BESOINS...
AU FIL DES SAISONS.**



Dans les 4 numéros à venir, retrouvez nos astuces et conseils pour écouter et respecter votre propre rythme au fil des saisons !

DEVINETTES
Devinette marche hivernale : l'allumette
Devinette enfant blanc ou noir : la fumée
VRAI/FAUX
Faux : l'humain n'a pas le même système digestif qu'un oiseau, par exemple, et donc pas la même capacité d'élimination.
Vrai : les graines de fenouil sont aussi pleines de bienfaits en infusion.
Vrai : grâce à l'inuline présente dans l'ignon rouge – une fibre alimentaire qui va nourrir les bonnes bactéries intestinales –, consommer 1/4 d'ignon rouge par jour aide à soutenir efficacement la flore intestinale.

Réponses aux jeux de la page 27 :



CHEZ ACCORD BIO, ON AIME LA PROXIMITÉ QU'OFFRENT NOS MAGASINS. ALORS, ON LES ACCOMPAGNE !

OP FRUITS & LÉGUMES

Du 5 au 17 octobre, Accord Bio met les fruits et légumes à l'honneur avec une opération destinée à dynamiser les magasins, à soutenir les ventes et à renforcer la proximité avec vous.

Et, pour soutenir cette dynamique, nous avons déployé un dispositif complet : PLV offerte, tirage au sort, tickets à gratter pour favoriser votre présence dans nos magasins, campagne sur les réseaux sociaux, pubs...

Une démarche collective qui illustre notre volonté d'accompagner concrètement nos magasins, de dynamiser leur point de vente et créer des temps forts qui les rapprochent de vous. Parce que c'est en ça que nous croyons ! La proximité !

3 FAÇONS D'EN PROFITER !

Je profite
- 10 %
sur une sélection
de fruits et légumes*

Je joue
Un ticket à gratter
pour tout passage
en caisse**

Je participe
Tirage au sort
pour gagner un
panier garni***

* Offre valable sur une sélection de fruits et légumes frais du 5 au 17 octobre 2026 dans les magasins participant à l'opération et sous réserve du stock disponible. Offre non cumulable avec toute autre promotion en cours sur les mêmes produits ou sur la carte de fidélité.
** Ticket à gratter remis à la caisse de votre magasin sans minimum d'achat, dans la limite des stocks disponibles. Le gain maximum de 2 € est valable sur un prochain achat de 20 € minimum, dans le magasin ayant remis le ticket uniquement. Ce ticket est valable du 18 octobre au 31 décembre 2026 inclus. Ticket utilisable une seule fois, non cumulable, non convertible en espèces. Jeu ouvert aux personnes majeures résidant en France métropolitaine. Règlement complet disponible gratuitement dans le magasin participant.
*** Tirage au sort gratuit sans obligation d'achat, ouvert aux personnes majeures résidant en France métropolitaine, à l'exclusion du personnel du magasin et de sa famille. Règlement complet disponible gratuitement à l'accueil du magasin.

OPTIMISATION DE LA VISIBILITÉ

Chez Accord Bio, nous poursuivons l'optimisation de la présence de nos magasins sur le web (www.accord-bio.fr), toujours dans l'idée de faciliter le parcours des consommateurs vers nos commerces !

Parmi les dernières évolutions, nos pages magasins intègrent désormais un accès direct à l'itinéraire via les principales applications de navigation (Google Maps, Waze...), ainsi qu'un encart mettant en avant les offres du moment.

En parallèle, nous retravaillons progressivement l'ensemble des pages magasins avec des contenus plus humains et optimisés pour le référencement naturel (SEO), toujours en vue d'améliorer leur visibilité sur Google et de générer davantage de trafic en magasin.



ACTUS MAGASIN

Depuis 30 ans, Biosoma prend soin de vous !

Au départ petit magasin de diététique, Biosoma a été repris en 1996 par Chantal, passionnée par le bien-être, par les plantes, et formée à la nutripuncture et à la phytothérapie depuis plus de 20 ans.

Situé dans les anciens bains-douches de Moissac, Biosoma est à la fois centre de bien-être et magasin conseil, où la santé et la beauté sont intimement liées.

Au rez-de-chaussée, un magasin dédié à l'alimentation, aux plantes et aux produits maison, avec un bel espace beauté/bien-être.

À l'étage, deux pièces consacrées à l'institut esthétique et deux autres à la location pour une dizaine de thérapeutes.

Le tout pour vous accueillir tout au long de l'année selon vos envies et vos besoins.

Et pour célébrer l'année de ses 30 ans, Biosoma a concocté 3 jours anniversaire (les 1^{er}, 2 et 3 octobre 2026) autour de conférences et d'ateliers bien-être proposés par une équipe de passionnés.

Au programme :

Ateliers voyage sonore, gymnastique faciale, géobiologie, conférences sur le jeûne, la restauration du corps, l'alimentation... Sans oublier les cours de yoga proposés pendant les 3 jours ! Tout un programme pour fêter ce lieu atypique, rempli de sens et de sourires



Tiercé (49) TENDANCE BIO

Linda ROTUREAU

CONTACT

37 rue d'Anjou
49125 TIERCÉ
02 44 85 28 83

contact.tendancebio@gmail.com
tendancebio.fr



© Tendance Bio

Tendance Bio est un commerce bio de proximité situé à Tiercé (Maine-et-Loire). En décembre 2025, il a été repris par Linda Rotureau et Clément Rimmel : une paire de gérants prêts à défendre coûte que coûte les valeurs de la bio en mettant en avant les nombreux producteurs locaux avec lesquels ils coopèrent.

« Nous souhaitons faire de ce magasin un incontournable du secteur grâce à nos nombreux produits frais et locaux. »



Linda et Clément misent notamment sur de nouvelles gammes de produits pour séduire une clientèle plus large : fromages à la coupe, fruits et légumes frais en arrivage quotidien, produits sans gluten, vrac...

Fort d'un premier magasin repris avec succès au nord de Nantes, Clément a pu apporter toute son expérience dans la relance de ce magasin.

Linda s'est, quant à elle, muée très vite en une commerçante très appréciée, comme si elle avait toujours eu ça dans le sang !

Les idées fusent et plein de nouveaux projets verront le jour dans les mois qui arrivent...



« Venez partager un sourire chez Tendance Bio ! »



Le magasin Bio d'aquí fait suite à
Naturellement depuis février 2026.

© Bio d'aquí



Une épicerie Bio,
locale et conviviale !

ZOOM SUR

RIGNAC (46) BIO D'AQUÍ

“

Océane LIVI

J'ai eu l'opportunité de reprendre le magasin bio où je travaillais il y a quelques années, à la suite du départ en retraite de l'ancienne propriétaire. Le magasin est très agréable, le bâtiment lumineux.

L'ambiance est conviviale et le personnel est resté le même, **un personnel dynamique et souriant !**

Le magasin a été légèrement réagencé afin d'avoir plus de rayonnages et donc de proposer plus de produits. Nous fonctionnons beaucoup avec les producteurs locaux, qui sont abondants dans le Lot.

Nous avons une belle cave à vins et à bières gérée par un salarié passionné, qui pourra vous renseigner.

”

« Nous proposons un large choix de produits en vrac :
120 références en sec, mais également,
thé, huile d'olive, et 25 références de
cosmétiques et d'entretien. »

© Bio d'aquí



BIO
d'aquí
Épicerie . Vrac . Local

CONTACT

ZA Les Vieilles Vignes
46500 RIGNAC
05 65 33 88 30

contact@bio-daqui.fr

Comptoir des lys
La force du végétal au service de l'hygiène

La Force du végétal au service de l'hygiène



© Comptoir des Lys



Depuis plus de 30 ans, Comptoir des Lys développe et distribue des produits d'hygiène, de beauté et d'entretien respectueux de l'homme et de l'environnement. Entreprise française implantée en Anjou, elle s'appuie sur un savoir-faire reconnu dans la formulation et la fabrication de produits naturels, biologiques et écologiques, conçus pour répondre aux besoins du quotidien sans compromis sur l'efficacité.

À travers ses différentes marques, Comptoir des Lys propose une offre complète. **Coslys** accompagne toute la famille avec des soins d'hygiène et des cosmétiques certifiés bio. **Étamine du Lys** offre des solutions d'entretien écologiques pour une maison saine. L'entreprise développe également d'autres univers complémentaires, tels que la protection solaire avec **Acorelle**, les produits pour bébés avec **Capt'Hygiène**, ou encore des solutions dédiées à l'entretien et au bien-être de la maison.

Engagée depuis ses origines dans une démarche durable, l'entreprise place l'écoconception au cœur de ses décisions : emballages plus responsables, réduction de son empreinte environnementale, soutien à l'agriculture biologique, transparence et amélioration continue de ses pratiques. **Labellisée BioEntrepriseDurable®(BioED)**, elle poursuit une ambition forte : proposer des produits performants qui prennent soin des consommateurs tout en préservant les ressources de la planète.



© Comptoir des Lys

La singularité de Comptoir des Lys réside dans sa maîtrise de l'ensemble de la chaîne de production. Recherche et développement, formulation, fabrication, contrôle qualité et innovation sont réunis au sein de son site de production français. Chaque produit est élaboré à partir de matières premières soigneusement sélectionnées, privilégiant les ressources renouvelables, les filières responsables et les ingrédients d'origine naturelle.

cette exigence, associée à une véritable
culture de l'innovation,
fait aujourd'hui de Comptoir des Lys
un acteur incontournable
des produits bio et écologiques
en magasins spécialisés.



NOS ENGAGEMENTS

ARTISAN PÂTISSIER

- Des recettes traditionnelles au miel revisitées par un chef
- Des ingrédients d'origine Française/ Régionale (farine, beurre, oeufs)
- Une gamme de gâteaux moins sucrée avec du miel ou pur miel sans sucre ajouté
- Sans conservateurs, sans colorants, sans arômes artificiels et sans huile de palme

APICULTURE DURABLE

- Juste rémunération sur la durée de nos apiculteurs partenaires
- Plusieurs parrains engagés dont LOIC LERAY (UNAF)
- Mise à disposition gratuite* de notre miellerie (matériel apicole)

APICULTEUR REGIONAL

- Plusieurs centaines de ruches en propre, élevées par notre apiculteur formateur
- Élevage de Reines & d'essaims et conservation de l'abeille noire et mécénat du Conservatoire de Ouessant
- Médaille d'or (2023) au concours national des miels de L'UNAF, catégorie "Toutes fleurs origine France"
- Médaille d'or (2024) et Médaille d'argent (2025) au concours général agricole, catégorie "Miel polyfloral ambré et foncé"



DEVINETTES

Vous voilà en pleine montagne pour une petite marche hivernale. Après quelques heures d'une agréable randonnée, vous êtes surpris par une tempête de neige.

La nuit tombe... Vous êtes frigorifié...

Par chance, vous tombez sur un refuge. Il n'y a personne. L'abri est sombre, froid et presque vide. Vous trouvez néanmoins une bougie, une lampe à huile et un poêle à bois.

Vous fouillez dans vos poches : une seule allumette !

QU'ALLUMEZ-VOUS EN PREMIER ?



Je suis l'enfant blanc... ou noir... d'un père lumineux.

Comme un oiseau sans ailes, je peux m'élever jusqu'au ciel et disparaître dans les nuages.

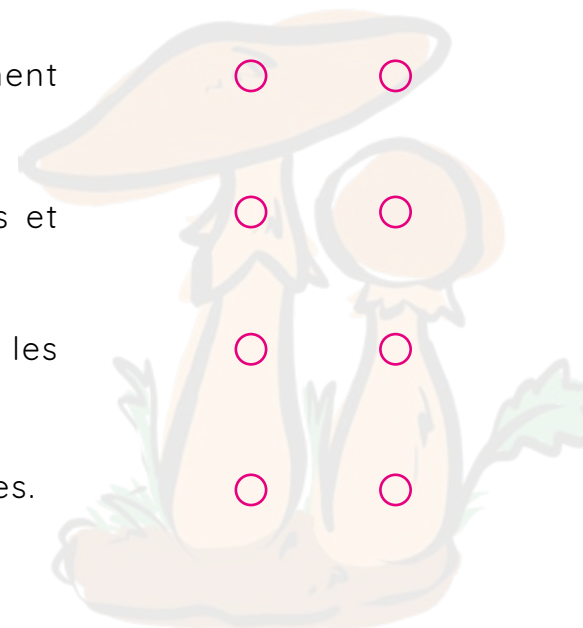
Si vous me croisez du regard, vous pleurez.

JE SUIS... ?

VRAI ou FAUX ?

1. Un champignon mangé par un animal est forcément comestible pour l'homme.
2. Le romarin repousse les moustiques, les mites et les mouches.
3. Manger une pincée de graines de fenouil après les repas améliore le confort digestif.
4. L'oignon rouge est chargé en fibres prébiotiques.

Vrai Faux



MOTS MÊLÉS

TROUVEZ LES 21 MÔTS CACHÉS :

- ECOUTER
- ACCUEILLIR
- DANSER
- PARTAGER
- APPRENDRE
- MEDITER
- ICI
- RIRE
- MARCHER
- INSPIRER
- MAINTENANT
- RESPIRER
- VIVRE
- RELACHER
- EQUILIBRE
- CREER
- RESPECTER
- AIMER
- INSTINCT
- TERRE
- NATURE



Z	X	M	O	M	X	C	E	X	M	F	F	E	A	E	S	O	Z	U	E
T	T	P	V	L	E	R	C	R	E	A	A	A	Z	X	U	D	Q	A	X
E	N	G	G	A	I	G	O	J	Q	I	R	H	Y	S	K	I	R	P	N
N	B	X	L	O	V	S	U	Q	C	N	E	C	Q	E	R	E	M	P	R
Q	Q	A	O	Y	F	T	T	I	A	I	Q	Y	H	Z	E	F	E	R	E
E	P	T	X	D	R	B	E	K	V	N	U	Q	Q	E	R	R	D	E	S
P	Z	Y	D	R	B	H	R	I	B	S	I	Y	D	Q	R	I	I	N	P
R	A	Y	C	O	K	T	Q	T	Q	T	L	G	W	I	R	R	T	D	E
Q	R	P	A	R	T	A	G	E	R	I	I	P	Q	H	W	E	E	R	C
I	R	G	O	E	N	D	M	O	K	N	B	C	V	H	N	C	R	E	T
V	J	Z	V	D	Y	E	W	U	V	C	R	R	E	I	E	O	H	X	E
M	P	F	I	V	H	F	W	N	Q	T	E	R	E	C	A	I	M	E	R
K	N	G	V	L	K	C	X	L	A	K	R	O	E	L	R	O	W	A	M
K	Q	M	R	M	A	I	N	T	E	N	A	N	T	S	A	E	Q	C	D
Z	H	D	E	C	I	N	S	P	I	R	E	R	I	B	P	C	E	Y	F
I	Y	E	T	N	V	I	M	T	E	R	R	E	E	R	Q	I	H	R	P
W	K	C	I	B	Z	D	A	N	S	E	R	F	N	C	I	A	R	E	U
C	Z	A	C	C	U	E	I	L	L	I	R	I	C	T	H	C	I	E	R
D	O	A	K	R	N	I	T	E	B	Q	W	H	D	F	I	B	F	G	R
U	J	Q	Y	G	J	N	A	T	U	R	E	O	Q	V	F	I	L	Z	A



Les réponses des jeux se trouvent à la page 19

FRUITS & Légumes

DE SAISON

OCTOBRe

POIREAU • POMME DE TERRE • PATATE DOUCE
CHOU • BLETTE • CAROTTE • HARICOT VERT
ÉPINARD • FENOUIL • CHOU-FLEUR • CHOU ROUGE
TOPINAMBOUR • BETTERAVE • CONCOMBRE
CÉLERI • ARTICHAUT • COURGETTE
POTIMARRON • COURGE • NAVET

POMME • POIRE • COING • RAISIN • KAKI
PRUNE • FIGUE • CITRON • CHÂTAIGNE • NOISETTE

NOVEMBRE

POIREAU • POMME DE TERRE • PATATE DOUCE
CHOU • BLETTE • CAROTTE • ÉPINARD • FENOUIL
CHOU-FLEUR • CHOU ROUGE • TOPINAMBOUR
BETTERAVE • ENDIVE • CÉLERI • BROCOLI
COURGETTE • POTIMARRON • COURGE
NAVET • PANAI

POMME • POIRE • COING • CLÉMENTINE
KAKI • CITRON • CHÂTAIGNE • NOISETTE
GRENADE • ORANGE

Décembre

POIREAU • POMME DE TERRE • PATATE DOUCE • CHOU
CHOU KALE • CAROTTE • ÉPINARD • FENOUIL
CHOU-FLEUR • CHOU ROUGE • TOPINAMBOUR
BETTERAVE • ENDIVE • CÉLERI • POTIMARRON
COURGE • NAVET • PANAI • RADIS NOIR

POMME • POIRE • COING • CLÉMENTINE
KAKI • CITRON • CHÂTAIGNE • NOIX
GRENADE • ORANGE • KIWI • PAMPLEMOUSSE

Ce magazine vous est offert par :

